

План работы

Тренера-преподавателя отделения футбол в группе Т-4 Назаров М.С.

На период с 13 по 18 апреля 2020 г.

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:

- самоподготовка (ОФП и СФП)
- теоретическая подготовка
- просмотр спортивных фильмов в сети интернет, просмотр матчей ЧМ-2018 по футболу ,
обсуждение в группах социальных сетей.

2. Разработка методических пособий. (Методическая разработка по теме: Улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков. Конспекты бесед к занятиям.)

3. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 13-18 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Бабаев Евгений;
2. Золотарев Иван;
3. Ищенко Никита;
4. Колмыков Матвей;
5. Кондрашечкин Влад;
6. Максименко Никита;
7. Полежаев Юрий.

13.04.2020.	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; наскоки,спрыгивание • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 10 мин 5 мин 3 мин 2 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Берпи • Поднимание на носки • Жонглирование • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) • Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху) • Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой) • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Финты 	4 *10 4*10 5 мин 5 мин 15 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
15.04.2020	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух 	2 мин 3 мин 10 мин 5 мин 3 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений

		<ul style="list-style-type: none"> ногах; наскоки,спрыгивание • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин	Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег • Сгибание разгибание рук в упоре • Жонглирование • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) • Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху) • Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой) • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Финты 	4 *10 4*10 5 мин 15 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
17.04.2020	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; наскоки,спрыгивание • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 10мин 5 мин 3 мин 2 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с спортивной лестницей • Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди • Жонглирование 	4 *10 4*10 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.

		<ul style="list-style-type: none"> • Удары в цель • Удары в стену,разновидности остановки мяча • Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой) • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Финты 	15 мин	
			5 мин	
18.04.2020	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; наскоки,спрыгивание • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин	Следить за осанкой
			3 мин	
			10 мин	
			5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений
			3 мин	
			2 мин	Следить за дыханием
18.04.2020	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге • Передача мяча в одно касание о стену • Жонглирование 	4 *10	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
			10 мин	
			5 мин	
			5*10	
			15 мин	
		<ul style="list-style-type: none"> • Переменный бег • Перекат мяча подошвой сверху на месте • Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Финты 	5 мин	
13.04.2020-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Правила игры футбол			
13.04.2020-	Просмотр художественных фильмов: Чемпионы:Быстрее.Выше.Сильнее;			

18.04.2020	Движение вверх; Тренер; Лев Яшин; Лед Просмотр матчей ЧМ-2018 по футболу
------------	---

Индивидуальный план работы на 13-18 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Кабыченко Влад;
2. Кальницкий Дмитрий;
3. Масалитин Дмитрий;
4. Острась Денис;
5. Семенов Роман;
6. Смоляной Никита;
7. Чигрин Руслан.

13.04.2020.	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; наскоки,спрыгивание • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 5 мин 5 мин 3 мин 2 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Берпи • Поднимание на носки • Жонглирование • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) • Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху) • Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой) • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Финты 	4 *7 4*7 5 мин 5 мин 10мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
15.04.2020	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; наскоки,спрыгивание 	2 мин 3 мин 5мин 5 мин 3 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений

		<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин	Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег • Сгибание разгибание рук в Жонглирование • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) • Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху) • Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой) • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Финты 	4 *7 4*7 5 мин 10мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
17.04.2020	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; наскоки,спрыгивание • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 5 мин 5 мин 3 мин 2 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с спортивной лестницей • Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди • Жонглирование 	4 *7 4*7 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.

		<ul style="list-style-type: none"> • Удары в цель • Удары в стену,разновидности остановки мяча • Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой) • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Финты 	10 мин	
			5 мин	
18.04.2020	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; наскоки,спрыгивание • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин	Следить за осанкой
			3 мин	
			5 мин	Следить за техникой
			5 мин	выполнения
			3 мин	упражнений
			2 мин	Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге • Передача мяча в одно касание о стену • Жонглирование 	4 *7	Следить за техникой
			10 мин	выполнения
				упражнений, отдых между подходами 1 мин.
		<ul style="list-style-type: none"> • Переменный бег • Перекат мяча подошвой сверху на месте • Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Финты 	4*8	
			10 мин	
			5 мин	
13.04.2020-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Правила игры футбол			
13.04.2020-18.04.2020	Просмотр художественных фильмов: Чемпионы:Быстрее.Выше.Сильнее; Движение вверх; Тренер; Лев Яшин; Лед			

	Просмотр матчей ЧМ-2018 по футболу
--	------------------------------------