

План работы

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

На период с 27 по 30 апреля 2020 г.

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:

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

2. Разработка методических пособий. (Методическая разработка по теме: Совершенствование техники игровых элементов в футболе. Конспекты бесед к занятиям.)

3. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 27-30 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.

27.04.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>2 мин</p> <p>2мин 3 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Следить за техникой выполнения упражнений</p> <p>Следить за дыханием</p>
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с спортивной лестницей • Бег с изменением направления • Жонглирование • Техника перемещения • Вбрасывание мяча • 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) 	<p>4 *10</p> <p>4*10</p> <p>5 мин 5 мин 5 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.</p>
30.04.2020	ОФП	<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 	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин 1 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Следить за техникой выполнения упражнений</p>

		ногам; наскоки,спрыгивание <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на восстановление дыхания 	1 мин	Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег • Сгибание разгибание рук в упоре • Жонглирование • Стойка на одной ноге • Упражнение “Велосипед” <ul style="list-style-type: none"> • Удары в цель • Удары в стену,разновидности остановки мяча <ul style="list-style-type: none"> • Финты 	4 *10 4*10 5 мин 1 мин 2 мин 5мин 5мин 5мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
27.04.2020-30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие футбола в России и за рубежом.			
27.04.2020-30.04.2020	Просмотр художественных фильмов: Легенда №17; Пеле; Матч; Поддубный; Лед 2 Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			

Индивидуальный план работы на 27-30 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.

27.04.2020.	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сменяющийся. • 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 2мин 3 мин 2 мин 1мин 1 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с спортивной лестницей • Бег с изменением направления • Жонглирование • Техника перемещения • Вбрасывание мяча • 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) 	3 *10 3*10 5 мин 5 мин 5 мин 10мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
30.04.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сменяющийся. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; наскоки,спрыгивание • Упражнения на 	2 мин 2 мин 3 мин 1 мин 2 мин 1 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений

		восстановление дыхания		Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег • Сгибание разгибание рук в упоре • Жонглирование • Стойка на одной ноге • Упражнение “Велосипед” • Удары в цель • Удары в стену,разновидности остановки мяча • Финты 	<p>3 *10</p> <p>3*10</p> <p>3 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>5мин</p> <p>5мин</p> <p>5мин</p>	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
27.04.2020-30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие футбола в России и за рубежом.			
27.04.2020-30.04.2020	Просмотр художественных фильмов: Легенда №17; Пеле; Матч; Поддубный; Лед 2 Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			