

План работы

Тренера-преподавателя отделения футбол в группе НП-2 Назарова М.С.

На период с 18 по 23 мая 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: Разновидности ведения мяча ногой. Конспекты бесед к занятиям.)

3. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 18-23 мая 2020 г. для учащихся:

1. Бояренцев Георгий;
2. Войнилович Сергей;
3. Волков Родион;
4. Волков Тимур;
5. Дикарев Евгений;

19.05.2020.	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). • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 3 мин 4 мин 1 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге • Удары в цель • Жонглирование • Передача мяча внутренней стороной стопы • Финты 	4 *10 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
22.05.2020	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). • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 3 мин 4 мин 1 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Сгибание разгибание рук в упоре • Стойка на одной ноге • Упражнение “Велосипед” • Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой) • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) 	3*15 2*2 2 мин 5 мин 5мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.

		<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) 	5 мин	
23.05.2020	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). • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 3 мин 3 мин 1 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 • Вбрасывание мяча • Перекал мяча подошвой сверху на месте • Перекал мяча носками с ноги на ногу на месте • Отбор мяча • Финты 	2 *10 2*10 3 мин 5 мин 4 мин 5 мин 4 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
18.05.2020-23.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Морально-волевая подготовка спортсмена.			
18.05.2020-23.05.2020	Просмотр художественных фильмов: В спорте только девушки; Молодежка; Неваляшка; Барса: больше, чем клуб; Роналду против Месси Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			

Индивидуальный план работы на 18-23 мая 2020 г. для учащихся:

1. Дудкин Артем;
2. Зозуля Даниил;
3. Казарин Георгий;
4. Ковалевский Влад;
5. Корецкий Никита;

19.05.2020.	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). • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 5 мин 3 мин 3 мин 1 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге • Удары в цель • Жонглирование • Передача мяча внутренней стороной стопы • Финты 	4 *10 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
22.05.2020	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). • Упражнения на восстановление дыхания 	1 мин 2 мин 4мин 4 мин 1 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Сгибание разгибание рук в упоре • Стойка на одной ноге • Упражнение “Велосипед” • Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой) • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) 	3*15 2*2 3 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.

23.05.2020	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). • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 4 мин 4 мин 1 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 • Вбрасывание мяча • Перекал мяча подошвой сверху на месте • Перекал мяча носками с ноги на ногу на месте • Отбор мяча • Финты 	2 *10 2*10 2 мин 4 мин 4 мин 3 мин 3мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
18.05.2020-23.05.2020	Теоретическая подготовка Тема : Морально-волевая подготовка спортсмена.			
18.05.2020-23.05.2020	Просмотр художественных фильмов: В спорте только девушки; Молодежка; Неваляшка; Барса: больше, чем клуб; Роналду против Месси Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			

Индивидуальный план работы на 18-23 мая 2020 г. для учащихся:

1. Корнийчук Арсений;
2. Лактионов Николай;
3. Лугарь Влад;
4. Новицкий Кирилл;
5. Солодовников Иван;

19.05.2020.	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). • Упражнения на восстановление дыхания 	1 мин 3 мин 3 мин 3 мин 1 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге • Удары в цель • Жонглирование • Передача мяча внутренней стороной стопы • Финты 	3 *10 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
22.05.2020	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). • Упражнения на восстановление дыхания 	1 мин 3 мин 3мин 3 мин 1 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Сгибание разгибание рук в упоре • Стойка на одной ноге • Упражнение “Велосипед” • Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой) • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) 	3*1 2*1 1 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.

23.05.2020	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). • Упражнения на восстановление дыхания 	1 мин 3 мин 3 мин 3 мин 1 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 • Вбрасывание мяча • Перекал мяча подошвой сверху на месте • Перекал мяча носками с ноги на ногу на месте • Отбор мяча • Финты 	2 *8 2*8 2 мин 4 мин 4 мин 5 мин 5мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
18.05.2020-23.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Морально-волевая подготовка спортсмена.			
18.05.2020-23.05.2020	Просмотр художественных фильмов: В спорте только девушки; Молодежка; Неваляшка; Барса: больше, чем клуб; Роналду против Месси Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			

Индивидуальный план работы на 18-23 мая 2020 г. для учащихся:

1. Таланов Александр;
2. Филипов Артем;
3. Хабиямбере Рафаэль;
4. Шишатский Никита;
5. Щегленко Михаил;

19.05.2020.	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). • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге • Удары в цель • Жонглирование • Передача мяча внутренней стороной стопы • Финты 	3 *10 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
22.05.2020	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). • Упражнения на восстановление дыхания 	1 мин 2 мин 3 мин 3 мин 1 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Сгибание разгибание рук в упоре • Стойка на одной ноге • Упражнение “Велосипед” • Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой) • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) 	3*1 2*1 1 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.

23.05.2020	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). • Упражнения на восстановление дыхания 	1 мин 2 мин 3 мин 3 мин 1 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 • Вбрасывание мяча • Перекат мяча подошвой сверху на месте • Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте • Отбор мяча • Финты 	2 *8 2*8 2 мин 5 мин 5 мин 3 мин 3мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
18.05.2020-23.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Морально-волевая подготовка спортсмена.			
18.05.2020-23.05.2020	Просмотр художественных фильмов: В спорте только девушки; Молодежка; Неваляшка; Барса: больше, чем клуб; Роналду против Месси Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			