

## **План работы**

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

**На период с 01 по 06 июня 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. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы на 01-06 июня 2020 г. для учащихся:

1. Белоус Максим;
2. Годуненко Иван;
3. Дранов Андрей;
4. Епифанов Мирослав;
5. Зайцев Олег;

|            |            |   |  |  |
|------------|------------|---|--|--|
| 1.06.2020. | <b>ОРУ</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ходьба</b>, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.</li> <li>• <b>Бег</b>: обычный, переменный, сименящий.</li> <li>• <b>ОРУ (на месте)</b>.Комплекс упражнений</li> <li>• <b>ОРУ (в движении)</b>.</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul> | 2 мин<br><br>2 мин<br><br>2 мин<br><br>2 мин     | Следить за осанкой<br><br><br>Следить за техникой выполнения упражнений<br><br>Следить за дыханием |
|            | <b>СФП</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнения с спортивной лестницей</b></li> <li>• <b>Жонглирование</b></li> <li>• <b>Удары в цель</b></li> <li>• <b>Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка)</b></li> <li>• <b>Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху)</b></li> </ul>   | 1 *7<br><br>5 мин<br>5 мин<br>5 мин<br><br>5 мин | Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.                            |
| 4.06.2020  | <b>ОРУ</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ходьба</b>, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.</li> <li>• <b>Бег</b>: обычный, переменный, сименящий.</li> <li>• <b>ОРУ (на месте)</b>.Комплекс упражнений</li> <li>• <b>ОРУ (в движении)</b>.</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul> | 2 мин<br><br>2 мин<br><br>2 мин<br><br>2 мин     | Следить за осанкой<br><br><br>Следить за техникой выполнения упражнений<br><br>Следить за дыханием |
|            | <b>СФП</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Бег из различных положений(сидя ноги вперед,ноги назад;лежа на спине;лежа на животе)</b></li> <li>• <b>Удары на дальность</b></li> <li>• <b>Удары в</b></li> </ul>  | 5 мин<br><br>5 мин<br>5 мин                      | Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.                            |

|                         |   |   |       |  |
|-------------------------|---|---|-------|--|
|                         |   | <p>стену,разновидности<br/>остановки мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекат мяча подошвой<br/>сверху на месте</li> <li>• Перекат мяча носками с<br/>ноги на ногу на месте</li> </ul> | 5 мин |  |
| 1.06.2020-<br>6.06.2020 | <p><b>Теоретическая подготовка</b><br/><b>Тема:</b> Правила поведения в спортивном зале.</p>  |   |       |  |
| 1.06.2020-<br>6.06.2020 | <p>Просмотр художественных фильмов: Играй, как Бекхем; Азбука футбола; Около футбола; Марадона: Рука Бога; Непокоренный<br/>Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу</p> |   |       |  |

**Индивидуальный план работы на 01-06 июня 2020 г. для учащихся:**

1. Золотухин Константин;
2. Ковалев Егор;
3. Кадацкий Вадим;
4. Корниенко Сергей;

5. Кубрак Матвей;

|            |            |  |   |  |
|------------|------------|--|---|--|
| 1.06.2020. | <b>ОРУ</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ходьба</b>, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.</li> <li>• <b>Бег</b>: обычный, переменный, сименящий.</li> <li>• <b>ОРУ (на месте)</b>.Комплекс упражнений</li> <li>• <b>ОРУ (в движении)</b>.</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>                | 2 мин                                     | Следить за осанкой   |
|            | <b>СФП</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнения с спортивной лестницей</b></li> <li>• <b>Жонглирование</b></li> <li>• <b>Удары в цель</b></li> <li>• <b>Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка)</b></li> <li>• <b>Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху)</b></li> </ul>  | 1 *7<br>5 мин<br>5 мин<br>5 мин<br>5 мин  | Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.                        |
| 4.06.2020  | <b>ОРУ</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ходьба</b>, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.</li> <li>• <b>Бег</b>: обычный, переменный, сименящий.</li> <li>• <b>ОРУ (на месте)</b>.Комплекс упражнений</li> <li>• <b>ОРУ (в движении)</b>.</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>                | 2 мин<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин          | Следить за осанкой<br><br>Следить за техникой выполнения упражнений<br><br>Следить за дыханием |
|            | <b>СФП</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Бег из различных положений(сидя ноги вперед,ноги назад;лежа на спине;лежа на животе)</b></li> <li>• <b>Удары на дальность</b></li> <li>• <b>Удары в стену,разновидности остановки мяча</b></li> <li>• <b>Перекат мяча подошвой сверху на месте</b></li> <li>• <b>Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте</b></li> </ul> | 5 мин<br>5 мин<br>5 мин<br>5 мин<br>5 мин | Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.                        |

|                         |   |  |  |  |
|-------------------------|---|--|--|--|
|                         |   |  |  |  |
| 1.06.2020-<br>6.06.2020 | <b>Теоретическая подготовка</b><br><b>Тема:</b> Правила поведения в спортивном зале.  |  |  |  |
| 1.06.2020-<br>6.06.2020 | Просмотр художественных фильмов: Играй, как Бекхем; Азбука футбола; Около футбола; Марадона: Рука Бога; Непокоренный<br>Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу |  |  |  |

**Индивидуальный план работы на 01-06 июня 2020 г. для учащихся:**

1. Лутай Матвей;
2. Мейлах Марк;
3. Оноприенко Глеб;
4. Нестеров Иван;
5. Пономаренко Матвей;

|            |            |  |   |  |
|------------|------------|--|---|--|
| 1.06.2020. | <b>ОРУ</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ходьба</b>, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.</li> <li>• <b>Бег</b>: обычный, переменный, сименящий.</li> <li>• <b>ОРУ (на месте)</b>.Комплекс упражнений</li> <li>• <b>ОРУ (в движении)</b>.</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>                | 2 мин<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин | Следить за осанкой<br><br>Следить за техникой выполнения упражнений<br><br>Следить за дыханием |
|            | <b>СФП</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнения с спортивной лестницей</b></li> <li>• <b>Жонглирование</b></li> <li>• <b>Удары в цель</b></li> <li>• <b>Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка)</b></li> <li>• <b>Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху)</b></li> </ul>  | 1 *5<br>4 мин<br>4 мин<br>4 мин<br>4 мин  | Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.                        |
| 4.06.2020  | <b>ОРУ</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ходьба</b>, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.</li> <li>• <b>Бег</b>: обычный, переменный, сименящий.</li> <li>• <b>ОРУ (на месте)</b>.Комплекс упражнений</li> <li>• <b>ОРУ (в движении)</b>.</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>                | 2 мин<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин | Следить за осанкой<br><br>Следить за техникой выполнения упражнений<br><br>Следить за дыханием |
|            | <b>СФП</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Бег из различных положений(сидя ноги вперед,ноги назад;лежа на спине;лежа на животе)</b></li> <li>• <b>Удары на дальность</b></li> <li>• <b>Удары в стену,разновидности остановки мяча</b></li> <li>• <b>Перекат мяча подошвой сверху на месте</b></li> <li>• <b>Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте</b></li> </ul> | 4 мин<br>4 мин<br>4 мин<br>4 мин<br>4 мин | Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.                        |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 1.06.2020-<br>6.06.2020 | <b>Теоретическая подготовка</b><br><b>Тема:</b> Правила поведения в спортивном зале.  |
| 1.06.2020-<br>6.06.2020 | Просмотр художественных фильмов: Играй, как Бекхем; Азбука футбола; Около футбола; Марадона: Рука Бога; Непокоренный<br>Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу |

**Индивидуальный план работы на 01-06 июня 2020 г. для учащихся:**

1. Рубан Федор;
2. Рудавин Арсений;
3. Трегубенко Алексей;
4. Турьянский Александр;
5. Шахов Станислав;
6. Щегленко Михаил.

|            |            |  |   |  |
|------------|------------|--|---|--|
| 1.06.2020. | <b>ОРУ</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ходьба</b>, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.</li> <li>• <b>Бег</b>: обычный, переменный, сименящий.</li> <li>• <b>ОРУ (на месте)</b>.Комплекс упражнений</li> <li>• <b>ОРУ (в движении)</b>.</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>                | 2 мин<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин | Следить за осанкой<br><br>Следить за техникой выполнения упражнений<br><br>Следить за дыханием |
|            | <b>СФП</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнения с спортивной лестницей</b></li> <li>• <b>Жонглирование</b></li> <li>• <b>Удары в цель</b></li> <li>• <b>Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка)</b></li> <li>• <b>Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху)</b></li> </ul>  | 1 *5<br>4 мин<br>4 мин<br>4 мин<br>4 мин  | Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.                        |
| 4.06.2020  | <b>ОРУ</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ходьба</b>, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.</li> <li>• <b>Бег</b>: обычный, переменный, сименящий.</li> <li>• <b>ОРУ (на месте)</b>.Комплекс упражнений</li> <li>• <b>ОРУ (в движении)</b>.</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>                | 2 мин<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин          | Следить за осанкой<br><br>Следить за техникой выполнения упражнений<br><br>Следить за дыханием |
|            | <b>СФП</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Бег из различных положений(сидя ноги вперед,ноги назад;лежа на спине;лежа на животе)</b></li> <li>• <b>Удары на дальность</b></li> <li>• <b>Удары в стену,разновидности остановки мяча</b></li> <li>• <b>Перекат мяча подошвой сверху на месте</b></li> <li>• <b>Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте</b></li> </ul> | 4 мин<br>4 мин<br>4 мин<br>4 мин<br>4 мин | Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.                        |



|                         |   |
|-------------------------|---|
| 1.06.2020-<br>6.06.2020 | <b>Теоретическая подготовка</b><br><b>Тема:</b> Правила поведения в спортивном зале.  |
| 1.06.2020-<br>6.06.2020 | Просмотр художественных фильмов: Играй, как Бекхем; Алфавит футбола;<br>Около футбола; Марадона: Рука Бога; Непокоренный<br>Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу |