

## **План работы**

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

**На период с 6 по 8 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: Развитие личности ребенка через физкультурно-оздоровительную спортивную деятельность. Конспекты бесед к занятиям.)

3. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

**Индивидуальный план работы на 6-8 мая 2020 г. для учащихся:**

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

7.05.2020.	<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 2 мин 2 мин 2 мин	Следить за осанкой  Следить за техникой выполнения упражнений  Следить за дыханием
	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Прыжки на месте с поворотом</b></li> <li>• <b>Удары в стену,разновидности остановки мяча</b></li> <li>• <b>Жонглирование</b></li> <li>• <b>Перекаат мяча подошвой сверху на месте</b></li> <li>• <b>Перекаат мяча носками с ноги на ногу на месте</b></li> </ul>	1 *7 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
6.05.2020-8.05.2020	<b>Теоретическая подготовка</b> <b>Тема:</b> Общая и специальная физическая подготовка.			
6.05.2020-8.05.2020	Просмотр художественных фильмов: Около футбола; Тренер Картер; Убойный футбол; Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			

**Индивидуальный план работы на 6-8 мая 2020 г. для учащихся:**

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

7.05.2020.	<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
			2 мин	Следить за техникой выполнения упражнений
			2 мин	
			2 мин	Следить за дыханием
	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Прыжки на месте с поворотом</b></li> <li>• <b>Удары в стену,разновидности остановки мяча</b></li> <li>• <b>Жонглирование</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>	1 *7	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
			5 мин	
			5 мин	
			5 мин	
6.05.2020-8.05.2020	<b>Теоретическая подготовка</b> <b>Тема</b> Общая и специальная физическая подготовка.			
6.05.2020-8.05.2020	Просмотр художественных фильмов: Около футбола; Тренер Картер; Убойный футбол; Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			

**Индивидуальный план работы 6-8 мая 2020 г. для учащихся:**

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

7.05.2020.	<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 2 мин 2 мин 2 мин	Следить за осанкой  Следить за техникой выполнения упражнений  Следить за дыханием
	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Прыжки на месте с поворотом</b></li> <li>• <b>Удары в стену,разновидности остановки мяча</b></li> <li>• <b>Жонглирование</b></li> <li>• <b>Перекал мяча подошвой сверху на месте</b></li> <li>• <b>Перекал мяча носками с ноги на ногу на месте</b></li> </ul>	1 *5 4 мин 4 мин 4 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
6.05.2020-8.05.2020	<b>Теоретическая подготовка</b> <b>Тема:</b> Общая и специальная физическая подготовка.			
6.05.2020-8.05.2020	Просмотр художественных фильмов: Около футбола; Тренер Картер; Убойный футбол; Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			

**Индивидуальный план работы на 6-8 мая 2020 г. для учащихся:**

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

7.05.2020.	<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
			2 мин	Следить за техникой выполнения упражнений
			2 мин	
			2 мин	Следить за дыханием
	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Прыжки на месте с поворотом</b></li> <li>• <b>Удары в стену,разновидности остановки мяча</b></li> <li>• <b>Жонглирование</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>	1 *5	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
			4 мин	
			4 мин	
			4 мин	
			4 мин	
6.05.2020-8.05.2020	<b>Теоретическая подготовка</b> <b>Тема:</b> Общая и специальная физическая подготовка.			
6.05.2020-8.05.2020	Просмотр художественных фильмов: Около футбола; Тренер Картер; Убойный футбол; Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			