

План работы

Тренера-преподавателя отделения футбол в группе СО-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. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

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

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

18.05.2020.	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	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с спортивной лестницей • Жонглирование • Удары в цель • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) • Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху) 	1 *7 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
21.05.2020	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	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Бег из различных положений(сидя ноги вперед,ноги назад;лежа на спине;лежа на животе) • Удары на дальность • Удары в стену,разновидности остановки мяча 	5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.

		<ul style="list-style-type: none"> • Перекач мяча подошвой сверху на месте • Перекач мяча носками с ноги на ногу на месте 	5 мин	
			5 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. Золотухин Константин;
2. Ковалев Егор;
3. Кадацкий Вадим;
4. Корниенко Сергей;
5. Кубрак Матвей;

18.05.2020.	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"> • Упражнения с спортивной лестницей • Жонглирование • Удары в цель • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) • Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху) 	1 *7 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
21.05.2020	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	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Бег из различных положений(сидя ноги вперед,ноги назад;лежа на спине;лежа на животе) • Удары на дальность • Удары в стену,разновидности остановки мяча • Перекат мяча подошвой сверху на месте • Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте 	5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 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. Лугай Матвей;
2. Мейлах Марк;
3. Оноприенко Глеб;
4. Нестеров Иван;
5. Пономаренко Матвей;

18.05.2020.	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	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с спортивной лестницей • Жонглирование • Удары в цель • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) • Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху) 	1 *5 4 мин 4 мин 4 мин 4 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
21.05.2020	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	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Бег из различных положений(сидя ноги вперед,ноги назад;лежа на спине;лежа на животе) • Удары на дальность • Удары в стену,разновидности остановки мяча • Перекат мяча подошвой сверху на месте • Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте 	4 мин 4 мин 4 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. Рубан Федор;
2. Рудавин Арсений;
3. Трегубенко Алексей;
4. Турьянский Александр;
5. Шахов Станислав;
6. Щегленко Михаил.

18.05.2020.	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	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с спортивной лестницей • Жонглирование • Удары в цель • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) • Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху) 	1 *5 4 мин 4 мин 4 мин 4 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
21.05.2020	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	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Бег из различных положений(сидя ноги вперед,ноги назад;лежа на спине;лежа на животе) • Удары на дальность • Удары в стену,разновидности остановки мяча • Перекат мяча подошвой сверху на месте • Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте 	4 мин 4 мин 4 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