

План работы

Тренера-преподавателя отделения футбол в группе Т-4 Назаров 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: Психологическая подготовка юных футболистов)

3. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 6-8 мая 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.

6.05.2020.	ОРУ	<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 	2 мин 2мин 3 мин 2 мин 1 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди • Прыжки на месте с поворотом • Жонглирование • Техника перемещения • Вбрасывание мяча • Перекаат мяча подошвой сверху на месте • Перекаат мяча носками с ноги на ногу на месте • Отбор мяча 	4 *10 4*10 5 мин 5 мин 5 мин 10 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
8.05.2020	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). • Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; наскоки, спрыгивание 	2 мин 2 мин 3 мин 1 мин 2 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений

		<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на восстановление дыхания 	1 мин	Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег • Берпи • Удары в стену,разновидности остановки мяча • Стойка на одной ноге • Упражнение “Велосипед” • Удары в цель • Передача мяча в одно касание о стену • Финты 	4 *10 4*10 5 мин 1 мин 2 мин 5мин 5мин 5мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
6.05.2020-8.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: 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. Кабыченко Влад;
2. Кальницкий Дмитрий;
3. Масалитин Дмитрий;
4. Острась Денис;
5. Семенов Роман;
6. Смоляной Никита;
7. Чигрин Руслан.

6.05.2020.	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). • 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"> • Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди • Прыжки на месте с поворотом • Жонглирование • Техника перемещения • Вбрасывание мяча • Перекат мяча подошвой сверху на месте • Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте • Отбор мяча 	3 *10 3*10 5 мин 5 мин 5 мин 10мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
8.05.2020	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). • Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; наскоки,спрыгивание • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 2 мин 3 мин 1 мин 2 мин 1 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием

	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег • Берпи • Удары в стену,разновидности остановки мяча • Стойка на одной ноге • Упражнение “Велосипед” • Удары в цель • Передача мяча в одно касание о стену • Финты 	<p>3 *10 3*10 3 мин</p> <p>1 мин 2 мин</p> <p>5мин 5мин</p> <p>5мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.</p>
6.05.2020-8.05.2020	<p>Теоретическая подготовка Тема: Общая и специальная физическая подготовка..</p>			
6.05.2020-8.05.2020	<p>Просмотр художественных фильмов: Около футбола; Тренер Картер; Убойный футбол; Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу</p>			