

## **План работы**

**Тренера-преподавателя отделения футбол в группе Т-4 Назаров 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: Интенсификация учебно-тренировочного процесса юных футболистов. 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. Бабаев Евгений;
2. Золотарев Иван;
3. Ищенко Никита;
4. Колмыков Матвей;
5. Кондрашечкин Влад;
6. Максименко Никита;
7. Полежаев Юрий.

18.05.2020.	<b>ОРУ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <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>Прыжки:</b> Подскоки на носках; на одной на двух ногах; наскоки,спрыгивание</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>	3 мин 3 мин 3 мин 3 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>Сгибание разгибание рук в упоре</b></li> <li>• <b>Стойка на одной ноге</b></li> <li>• <b>Упражнение “Велосипед”</b></li> <li>• <b>Техника перемещения</b></li> <li>• <b>Вбрасывание мяча</b></li> <li>• <b>Удары по мячу ногой и головой</b></li> <li>• <b>Передача мяча внутренней стороной стопы</b></li> <li>• <b>Отбор мяча</b></li> </ul>	4 *10 2*1 2 мин 5 мин 5 мин 3мин 3 мин 3 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
20.05.2020	<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>Прыжки:</b> Подскоки на носках; на одной на двух ногах; наскоки,спрыгивание</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>	2 мин 3 мин 3 мин 4 мин 2 мин 1мин	Следить за осанкой  Следить за техникой выполнения упражнений  Следить за дыханием

	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Челночный бег</li> <li>• Сгибание разгибание рук в упоре</li> <li>• Жонглирование</li> <li>• Техника перемещения</li> <li>• Вбрасывание мяча</li> <li>• Удары по мячу ногой и головой</li> <li>• Финты</li> </ul>	<p>4 *10 4*10</p> <p>5 мин</p> <p>3 мин 3 мин 3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.</p>
22.05.2020	<b>ОРУ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.</li> <li>• Бег: обычный, переменный, сименящий.</li> <li>• ОРУ (на месте).Комплекс упражнений</li> <li>• ОРУ (в движении).</li> <li>• Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; наскоки,спрыгивание</li> <li>• Упражнения на восстановление дыхания</li> </ul>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин 3 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Следить за техникой выполнения упражнений</p> <p>Следить за дыханием</p>
	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сгибание разгибание рук в упоре</li> <li>• Стойка на одной ноге</li> <li>• Упражнение “Велосипед”</li> <li>• Удары в цель</li> <li>• Удары в стену,разновидности остановки мяча</li> <li>• Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой)</li> <li>• Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч)</li> <li>• Финты</li> </ul>	<p>4 *10</p> <p>2*2 2 мин</p> <p>4 мин 4 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.</p>

23.05.2020	<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>Прыжки</b>: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; наскоки,спрыгивание</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>	2 мин 3 мин 3 мин 5 мин 3 мин 1 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 одной ноге</b></li> <li>• <b>Удары в цель</b></li> <li>• <b>Жонглирование</b></li> <li>• <b>Переменный бег</b></li> <li>• <b>Удары по мячу ногой и головой</b></li> <li>• <b>Передача мяча внутренней стороной стопы</b></li> <li>• <b>Отбор мяча</b></li> </ul>	4 *10 5 мин 5 мин 5*10 4 мин 5 мин 4 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
18.05.2020-23.05.2020	<b>Теоретическая подготовка</b> <b>Тема:</b> 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. Кабыченко Влад;
2. Кальницкий Дмитрий;
3. Масалитин Дмитрий;
4. Острась Денис;
5. Семенов Роман;
6. Смоляной Никита;
7. Чигрин Руслан.

18.05.2020.	<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>Прыжки</b>: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; наскоки,спрыгивание</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>	2 мин 3 мин 3 мин 3 мин 3 мин 1 мин	Следить за осанкой  Следить за техникой выполнения упражнений  Следить за дыханием
	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Сгибание разгибание рук в упоре</b></li> <li>• <b>Стойка на одной ноге</b></li> <li>• <b>Упражнение “Велосипед”</b></li> <li>• <b>Техника перемещения</b></li> <li>• <b>Вбрасывание мяча</b></li> <li>• <b>Удары по мячу ногой и головой</b></li> <li>• <b>Передача мяча внутренней стороной стопы</b></li> <li>• <b>Отбор мяча</b></li> </ul>	4 *10 2*1 2 мин 3 мин 2 мин 3 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
20.05.2020	<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>Прыжки</b>: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; наскоки,спрыгивание</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>	2 мин 3 мин 3 мин 3 мин 3 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>Челночный бег</b></li> <li>• <b>Сгибание разгибание рук в упоре</b></li> <li>• <b>Жонглирование</b></li> </ul>	4 *7 4*7 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Техника перемещения</b></li> <li>• <b>Вбрасывание мяча</b></li> <li>• <b>Удары по мячу ногой и головой</b></li> <li>• <b>Финты</b></li> </ul>	<p>4 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>между подходами</p> <p>1 мин.</p>
22.05.2020	<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, симениющий.</li> <li>• <b>ОРУ (на месте)</b>.Комплекс упражнений</li> <li>• <b>ОРУ (в движении)</b>.</li> <li>• <b>Прыжки</b>: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; наскоки,спрыгивание</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>1мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Следить за техникой выполнения упражнений</p> <p>Следить за дыханием</p>
	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Сгибание разгибание рук в упоре</b></li> <li>• <b>Стойка на одной ноге</b></li> <li>• <b>Упражнение “Велосипед”</b></li> <li>• <b>Удары в цель</b></li> <li>• <b>Удары в стену,разновидности остановки мяча</b></li> <li>• <b>Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой)</b></li> <li>• <b>Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч)</b></li> <li>• <b>Финты</b></li> </ul>	<p>3 *10</p> <p>2*1</p> <p>2 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами</p> <p>1 мин.</p>

23.05.2020	<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>Прыжки</b>: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; наскоки,спрыгивание</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>	1 мин 2 мин 3 мин 3 мин 1 мин 1 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 одной ноге</b></li> <li>• <b>Удары в цель</b></li> <li>• <b>Жонглирование</b></li> <li>• <b>Переменный бег</b></li> <li>• <b>Удары по мячу ногой и головой</b></li> <li>• <b>Передача мяча внутренней стороной стопы</b></li> <li>• <b>Отбор мяча</b></li> </ul>	3 *10 5мин 5 мин 4*10 5 мин 5мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
18.05.2020-23.05.2020	<b>Теоретическая подготовка</b> <b>Тема:</b> 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			