

## **План работы**

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

**На период с 12 по 16 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: Методы развития скоростных возможностей. Конспекты бесед к занятиям.)

3. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы на 12-16 мая 2020 г. для учащихся:

1. Бояренцев Георгий;
2. Войнилович Сергей;
3. Волков Родион;
4. Волков Тимур;
5. Дикарев Евгений;

12.05.2020.	<b>ОФП</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>	1 мин 2 мин 2 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>Прыжки на одной ноге</b></li> <li>• <b>Удары в цель</b></li> <li>• <b>Жонглирование</b></li> <li>• <b>Передача мяча внутренней стороной стопы</b></li> <li>• <b>Финты</b></li> </ul>	4 *10 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
15.05.2020	<b>ОФП</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>	1 мин 2 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>Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой)</b></li> <li>• <b>Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч)</b></li> </ul>	3*15 2*2 2 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка)</b></li> </ul>	5 мин	
16.05.2020	<b>ОФП</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>	1 мин 2 мин 2 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>Упражнения с спортивной лестницей</b></li> <li>• <b>Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди</b></li> <li>• <b>Вбрасывание 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> <li>• <b>Отбор мяча</b></li> <li>• <b>Финты</b></li> </ul>	2 *10 2*10 2 мин 3 мин 5 мин 5мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
12.05.2020-16.05.2020	<b>Теоретическая подготовка</b> <b>Тема:</b> Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки			
12.05.2020-16.05.2020	Просмотр художественных фильмов: Убойный футбол2; Гол; Астерикс на Олимпийских играх Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			

### Индивидуальный план работы на 12-16 мая 2020 г. для учащихся:

1. Дудкин Артем;
2. Зозуля Даниил;
3. Казарин Георгий;
4. Ковалевский Влад;
5. Корецкий Никита;

12.05.2020.	<b>ОФП</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>Прыжки на одной ноге</b></li> <li>• <b>Удары в цель</b></li> <li>• <b>Жонглирование</b></li> <li>• <b>Передача мяча внутренней стороной стопы</b></li> <li>• <b>Финты</b></li> </ul>	4 *10 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
15.05.2020	<b>ОФП</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 3 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>Сгибание разгибание рук в упоре</b></li> <li>• <b>Стойка на одной ноге</b></li> <li>• <b>Упражнение “Велосипед”</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>Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка)</b></li> </ul>	3*15 2*2 3 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.

16.05.2020	<b>ОФП</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, семенящий.</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
			3 мин	Следить за техникой выполнения упражнений
			2 мин	
			2 мин	
			2 мин	Следить за дыханием
	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнения с спортивной лестницей</b></li> <li>• <b>Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди</b></li> <li>• <b>Вбрасывание 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> <li>• <b>Отбор мяча</b></li> <li>• <b>Финты</b></li> </ul>	2 *10	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
			2*10	
			2 мин	
			5 мин	
			5 мин	
			5 мин 5 мин	
12.05.2020-16.05.2020	<b>Теоретическая подготовка</b> <b>Тема :</b> Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки			
12.05.2020-16.05.2020	Просмотр художественных фильмов: Убойный футбол2; Гол; Астерикс на Олимпийских играх Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			

**Индивидуальный план работы на 12-16 мая 2020 г. для учащихся:**

1. Корнийчук Арсений;
2. Лактионов Николай;
3. Лугарь Влад;
4. Новицкий Кирилл;
5. Солодовников Иван;

12.05.2020.	<b>ОФП</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>	1 мин 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 одной ноге</b></li> <li>• <b>Удары в цель</b></li> <li>• <b>Жонглирование</b></li> <li>• <b>Передача мяча внутренней стороной стопы</b></li> <li>• <b>Финты</b></li> </ul>	3 *10 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
15.05.2020	<b>ОФП</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 3 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>Сгибание разгибание рук в упоре</b></li> <li>• <b>Стойка на одной ноге</b></li> <li>• <b>Упражнение “Велосипед”</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>Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка)</b></li> </ul>	3*1 2*1 2 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.

16.05.2020	<b>ОФП</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, семенящий.</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
			3 мин	Следить за техникой выполнения упражнений
			2 мин	Следить за дыханием
			3 мин	
			2 мин	
	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнения с спортивной лестницей</b></li> <li>• <b>Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди</b></li> <li>• <b>Вбрасывание 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> <li>• <b>Отбор мяча</b></li> <li>• <b>Финты</b></li> </ul>	2 *8 2*8	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
			2 мин	
			5 мин	
			5 мин	
			5 мин	
			5 мин	
12.05.2020-16.05.2020	<b>Теоретическая подготовка</b> <b>Тема:</b> Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки			
12.05.2020-16.05.2020	Просмотр художественных фильмов: Убойный футбол2; Гол; Астерикс на Олимпийских играх Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			

### Индивидуальный план работы на 12-16 мая 2020 г. для учащихся:

1. Таланов Александр;
2. Филипов Артем;
3. Хабиямбере Рафаэль;
4. Шишатский Никита;
5. Щегленко Михаил;

12.05.2020.	<b>ОФП</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, семенящий.</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>	1 мин 2 мин 3 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 одной ноге</b></li> <li>• <b>Удары в цель</b></li> <li>• <b>Жонглирование</b></li> <li>• <b>Передача мяча внутренней стороной стопы</b></li> <li>• <b>Финты</b></li> </ul>	3 *10 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
15.05.2020	<b>ОФП</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, семенящий.</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>	1 мин 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>Сгибание разгибание рук в упоре</b></li> <li>• <b>Стойка на одной ноге</b></li> <li>• <b>Упражнение “Велосипед”</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>Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка)</b></li> </ul>	3*1 2*1 1 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.

16.05.2020	<b>ОФП</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, семенящий.</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>	1 мин 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>Упражнения с спортивной лестницей</b></li> <li>• <b>Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди</b></li> <li>• <b>Вбрасывание 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> <li>• <b>Отбор мяча</b></li> <li>• <b>Финты</b></li> </ul>	2 *8 2*8  2 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
12.05.2020-16.05.2020	<b>Теоретическая подготовка</b> <b>Тема:</b> Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки			
12.05.2020-16.05.2020	Просмотр художественных фильмов: Убойный футбол2; Гол; Астерикс на Олимпийских играх Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			