

## **План работы**

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

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

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

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

14.05.2020	<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 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>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> <li>• <b>Удары в цель</b></li> </ul>	1 *7 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> Основы техники игры в футбол.			
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. Золотухин Константин;
2. Ковалев Егор;
3. Кадацкий Вадим;
4. Корниенко Сергей;
5. Кубрак Матвей;

14.05.2020	<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 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>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> <li>• <b>Удары в цель</b></li> </ul>	1 *7 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> Основы техники игры в футбол.			
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 12-16 мая 2020 г. для учащихся:

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

14.05.2020.	<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 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>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> <li>• <b>Удары в цель</b></li> </ul>	1 *7 4 мин 4 мин 4 мин 4 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
12.05.2020-16.05.2020	<b>Теоретическая подготовка</b> <b>Тема:</b> Основы техники игры в футбол.			
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. Рубан Федор;
2. Рудавин Арсений;
3. Трегубенко Алексей;
4. Турьянский Александр;
5. Шахов Станислав;
6. Щегленко Михаил.

14.05.2020.	<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
	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Сгибание разгибание рук в упоре</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> <li>• <b>Удары в цель</b></li> </ul>	1 *5 4 мин 4 мин 4 мин 4 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
12.05.2020-16.05.2020	<b>Теоретическая подготовка</b> <b>Тема:</b> Основы техники игры в футбол.			
12.05.2020-16.05.2020	Просмотр художественных фильмов: Убойный футбол2; Гол; Астерикс на Олимпийских играх Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			