

План работы

Тренера-преподавателя отделения футбол в группе Т-4 Назаров М.С.

На период с 8-13 июня 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: Современные методы спортивной тренировки. Конспекты бесед к занятиям.)

3. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 8-13 июня 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.

8.06.2020	ОФП	<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 	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>4 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1мин</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Следить за техникой выполнения упражнений</p> <p>Следить за дыханием</p>
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег • Сгибание разгибание рук в упоре • Жонглирование • Техника перемещения • Вбрасывание мяча • Удары по мячу ногой и головой • Финты 	<p>4 *10</p> <p>4*10</p> <p>5 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.</p>

10.06.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сменяющийся. • 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 3 мин 3 мин 3 мин 3 мин 1 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Сгибание разгибание рук в упоре • Стойка на одной ноге • Упражнение “Велосипед” • Удары в цель • Удары в стену,разновидности остановки мяча • Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой) • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Финты 	4 *10 2*2 2 мин 4 мин 4 мин 5 мин 5 мин 3 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
13.06.2020	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сменяющийся. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; наскоки,спрыгивание • Упражнения на 	2 мин 3 мин 3 мин 5 мин 3 мин 1 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за

		восстановление дыхания		дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге • Удары в цель • Жонглирование • Переменный бег • Удары по мячу ногой и головой • Передача мяча внутренней стороной стопы • Отбор мяча 	<p>4 *10 5 мин 5 мин 5*10 4 мин 5 мин 4 мин</p>	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
8.06.2020-13.06.2020	Теоретическая подготовка Тема: Здоровьесберегающие технологии.			
8.06.2020-13.06.2020	Просмотр художественных фильмов: Играй, как Бекхем; Азбука футбола; Около футбола; Марадона: Рука Бога; Непокоренный Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			

Индивидуальный план работы на 8-13 июня 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.

8.06.2020	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный 	2 мин	Следить за осанкой
-----------	------------	---	-------	--------------------

		<p>шаг, полуприсед, полный присед.</p> <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; насоки,спрыгивание • Упражнения на восстановление дыхания 	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений</p> <p>Следить за дыханием</p>
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег • Сгибание разгибание рук в упоре • Жонглирование • Техника перемещения • Вбрасывание мяча • Удары по мячу ногой и головой • Финты 	<p>4 *7</p> <p>4*7</p> <p>5 мин</p> <p>4 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.</p>
10.06.2020	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; насоки,спрыгивание • Упражнения на восстановление дыхания 	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Следить за техникой выполнения упражнений</p> <p>Следить за дыханием</p>

	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Сгибание разгибание рук в упоре • Стойка на одной ноге • Упражнение “Велосипед” • Удары в цель • Удары в стену,разновидности остановки мяча • Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой) • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Финты 	<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 1 мин.</p>
13.06.2020	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 	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Следить за техникой выполнения упражнений</p> <p>Следить за дыханием</p>

	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге • Удары в цель • Жонглирование • Переменный бег • Удары по мячу ногой и головой • Передача мяча внутренней стороной стопы • Отбор мяча 	<p>3 *10 5мин</p> <p>5 мин</p> <p>4*10 5 мин</p> <p>5мин</p> <p>5 мин</p>	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
8.06.2020-13.06.2020	Теоретическая подготовка Тема: Здоровьесберегающие технологии.			
8.06.2020-13.06.2020	Просмотр художественных фильмов: Лига мечты; Команда мечты; Около футбола; Барса: больше, чем клуб; Непокоренный Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			