

**Индивидуальный план работы
Группы О-1Ф-4 по футболу
Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич**

Дата проведения: 02.06.2020 г.

ТЕМА: «Формирование двигательной активности у учащихся».

ЗАДАЧИ:

1. Воспитание у учащихся морально-волевых качеств, коллективизма.
2. Развитие физических качеств: быстроты, координации движений, выносливости.
3. Закрепление изученных ранее упражнений.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: домашняя тренировка

ХОД ПРОВЕРКИ. Социальные сети. ватцап.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 30 минут.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
<p>Подготовительная часть 7 минут.</p>	<p>Разминка Бег на месте. Обще-развивающие упражнения. Для мышцы шеи: -повороты головы в лево-прав, -наклоны головы влево, вправо. Для мышц рук и плечевого пояса: - круговые вращения в локтевом суставе, плечевом суставе. Для мышц спины: - наклоны туловища влево – вправо; -круговые вращения тазом. Упражнения для мышц ног и стопы:</p>	<p>2 минуты.</p>	<p>Каждое упражнение выполняется по 8 раз.</p> <p>Обращать внимание на правильность выполнения упражнения. Следить за осанкой.</p>
<p>Основная часть 20 минут.</p>	<p>А) стоя, работать руками вдоль</p>		

<p>Заключительная часть. 3 минут</p>	<p>туловища (как во время бега).</p> <p>Б) тоже что А), но одновременно одна нога ставится вперёд-назад (сначала правая, затем левая) вперёд.</p> <p>В) тоже, что А), но одновременно одна нога ставится вправо-влево.</p> <p>Г) короткая разножка вперёд-назад.</p> <p>Д) прыжки на двух ногах вперёд-назад.</p> <p>Е) прыжки на двух ногах вправо-влево.</p> <p>Упражнения на развитие координации.</p> <p>-Стойка на одной ноге.</p> <p>Упражнение «Ласточка»</p> <p>Упражнения на расслабления. Дыхательные упражнения.</p>	<p>5 минут.</p> <p>5 минут.</p> <p>10-15 сек.</p> <p>15-20 сек.</p> <p>3 минут.</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнений.</p> <p>Руки в стороны, Следить за осанкой держать равновесие.</p>
---	--	---	--

**Индивидуальный план работы
Группы О-1Ф-4 по футболу
Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич**

Дата проведения: 04.06.2020 г.

ТЕМА: «Формирование двигательной активности у учащихся».

ЗАДАЧИ:

1. Воспитание у учащихся морально-волевых качеств, коллективизма.
2. Развитие физических качеств: быстроты, координации движений, выносливости.
3. Закрепление изученных ранее упражнений.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: домашняя тренировка

ХОД ПРОВЕРКИ. Социальные сети. ватцап.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 30 минут.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ.
Подготовительная часть 7 минут.	Разминка Бег на месте. Обще-развивающие упражнения. Для мышцы шеи: - повороты головы влево-вправо; - наклоны головы влево, вправо. Для мышц рук и плечевого пояса: - круговые вращения в локтевом суставе, плечевом суставе. Для мышц спины: - наклонны туловища влево-вправо; -круговые вращение тазом. Упражнения для мышц ног и стопы:	2 минуты.	Каждое упражнение выполняется по 8 раз. Обращать внимание на правильность выполнения упражнения. Следить за осанкой.

<p>Основная часть 20 минут.</p>	<p>А) стоя, работать руками вдоль туловища (как во время бега).</p> <p>Б) тоже что А), но одновременно одна нога ставится вперёд-назад (сначала правая, затем левая) вперёд.</p> <p>В) тоже, что А), но одновременно одна нога ставится вправо-влево.</p> <p>Г) короткая разножка вперёд-назад.</p> <p>Д) прыжки на двух ногах вперёд-назад.</p> <p>Е) прыжки на двух ногах вправо-влево.</p>	<p>5 минут.</p> <p>5 минут.</p> <p>10-15 сек.</p> <p>15-20 сек.</p> <p>3 минут.</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнений.</p>
<p>Заключительная часть. 3 минут</p>	<p>Упражнения на развитие координации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на одной ноге. - упражнение «Ласточка». - упражнения на расслабления. <p>Дыхательные упражнения.</p>		<p>Руки в стороны, Следить за осанкой держать равновесие.</p>

<p>Основная часть 20 минут.</p>	<p>А) стоя, работать руками вдоль туловища (как во время бега).</p> <p>Б) тоже что А), но одновременно одна нога ставится вперёд-назад (сначала правая, затем левая) вперёд.</p> <p>В) тоже, что А), но одновременно одна нога ставится вправо-влево.</p> <p>Г) короткая разножка вперёд-назад.</p> <p>Д) прыжки на двух ногах вперёд-назад.</p> <p>Е) прыжки на двух ногах вправо-влево.</p>	<p>5 минут.</p> <p>5 минут.</p> <p>10-15 сек.</p> <p>15-20 сек.</p> <p>3 минут.</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнений.</p>
<p>Заключительная часть. 3 минут</p>	<p>Упражнения на развитие координации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на одной ноге, - упражнение «Ласточка», - упражнения на расслабления. <p>Дыхательные упражнения.</p>		<p>Руки в стороны, Следить за осанкой держать равновесие.</p>

**Индивидуальный план работы
Группы О-1Ф-4 по футболу
Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич**

дата проведения: 09.06.2020 г.

ТЕМА: «Развития гибкости и силовых способностей».

ЗАДАЧИ:

1. Развитие гибкости развитие силовых способностей
2. Воспитание трудолюбия, активности.
3. Закрепление пройденного материала.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: домашняя тренировка

ХОД ПРОВЕРКИ: Социальные сети, ватцап.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 30 минут.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ.
Подготовительная часть 7 минут.	Разминка Ходьба на месте с переходом в бег на месте. Обще-развивающие упражнения. Для мышцы шеи. .-повороты головы в лево-право . Для мышц рук и плечевого пояса. - круговые вращения в локтевом суставе , плечевом суставе. Для мышц спины. Наклонны туловища в лево. в право. Упражнения для мышц ног. стопы. Круговые вращения стопы. Упражнения,	2 минуты.	Каждое упражнение выполняется по 8 раз. Обращать внимание на правильность выполнения упражнения. Следить за осанкой.

<p>Основная часть 20 минут.</p>	<p>направленные на развитие силовых способностей. «Тест Куппера.» Отжимания в упоре лёжа. Из упора лёжа в упор присев б упор лёжа Подъём ног лёжа на спине. Выпрыгивание из приседа.</p>	<p>5 минут. 5 минут. 2 подхода. Выполнения каждого упражнения по 10 раз</p>	<p>Следить за положением ног, положением рук.</p>
<p>Заключительная часть. 3 минут</p>	<p>Упражнения на развитие гибкости. -наклоны к ногам -перекаты -выпады -шпагат - мост из положения лёжа. Упражнения направленные расслабления. Дыхательные упражнения.</p>	<p>5 минут. 3 минуты</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнений.</p>

**Индивидуальный план работы
Группы О-1Ф-4 по футболу
Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич**

Время проведения: 11.06.2020 г.

ТЕМА: «Развития гибкости и силовых способностей».

ЗАДАЧИ:

1. Развитие гибкости развитие силовых способностей
2. Воспитание трудолюбия, активности.
3. Закрепление пройденного материала.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: домашняя тренировка

ХОД ПРОВЕРКИ: Социальные сети, ватцап.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 30 минут.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ.
Подготовительная часть 7 минут.	Разминка Ходьба на месте с переходом в бег на месте. Обще-развивающие упражнения. Для мышцы шеи: - повороты головы влево-вправо. Для мышц рук и плечевого пояса: - круговые вращения в локтевом суставе, плечевом суставе. Для мышц спины: - наклонны туловища влево-вправо. Упражнения для мышц ног, стопы. Круговые вращения стопы.	2 минуты.	Каждое упражнение выполняется по 8 раз. Обращать внимание на правильность выполнения упражнения. Следить за осанкой.

<p>Основная часть 20 минут.</p>	<p>Упражнения силовых способностей. «Тест Куппера.» Отжимания в упоре лёжа. Из упора лёжа в упор присев б упор лёжа Подъём ног лёжа на спине. Выпрыгивание из приседа.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости. -наклоны к ногам -перекаты -выпады -шпагат - мост из положения лёжа.</p> <p>Упражнения, направленные на расслабление. Дыхательные упражнения.</p>	<p>5 минут.</p> <p>5 минут.</p> <p>2 подхода.</p> <p>Выполнения каждого упражнения по 10 раз</p> <p>5 минут.</p> <p>3 минуты</p>	<p>Следить за положением ног, положением рук.</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнений.</p>
<p>Заключительная часть. 3 минут</p>			

**Индивидуальный план работы
Группы О-1Ф-4 по футболу
Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич**

Дата проведения: 13.06.2020 г.

ТЕМА: «Развития гибкости и силовых способностей».

ЗАДАЧИ:

1. Развитие гибкости развитие силовых способностей
2. Воспитание трудолюбия, активности.
3. Закрепление пройденного материала.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: домашняя тренировка

ХОД ПРОВЕРКИ: Социальные сети. ватцап.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 30 минут.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ.
Подготовительная часть 7 минут.	Разминка. Ходьба на месте с переходом в бег на месте. Обще-развивающие упражнения. Для мышцы шеи: - повороты головы влево-вправо. Для мышц рук и плечевого пояса: - круговые вращения в локтевом суставе, плечевом суставе. Для мышц спины: - наклонны туловища влево-вправо. Упражнения для мышц ног, стопы. Круговые вращения стопы.	2 минуты.	Каждое упражнение выполняется по 8 раз. Обращать внимание на правильность выполнения упражнения. Следить за осанкой.

<p>Основная часть 20 минут.</p>	<p>Упражнения, направленные на развитие силовых способностей. «Тест Куппера.» Отжимания в упоре лёжа. Из упора лёжа в упор присев б упор лёжа Подъём ног лёжа на спине. Выпрыгивание из приседа.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости. -наклоны к ногам -перекаты -выпады -шпагат - мост из положения лёжа.</p>	<p>5 минут. 5 минут. 2 подхода. Выполнения каждого упражнения по 10 раз. 5 минут.</p>	<p>Следить за положением ног, положением рук.</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнений.</p>
<p>Заключительная часть. 3 минут</p>	<p>Упражнения, направленные на расслабления. Дыхательные упражнения.</p>	<p>3 минуты</p>	