

ГБОУ СОШ № 22 СП «ДЮСШ № 1»

**План работы с 06 по 30 апреля 2020 года
тренера по футболу Горланова В.И.**

Неделя	Кол-во занятий в неделю	Время занятия	Содержание занятия
6-11 апреля	1	<i>2 часа</i>	<p><i>Видеотрансляция</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Различные прыжковые упражнения, эстафеты, упражнения с партнером, игровые упражнения. 3. Борьба за мяч 4х3, и 3х2.
	1	<i>2 часа</i>	<p><i>Видеотрансляция</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретическое занятие согласно тематическому плану программы. 2. Развитие ловкости. 3. Кульбиты, кувырки, жонглирование мячом в парах, эстафеты. 4. Спортивные игры: <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол, • Волейбол ногами и головой.
	1	<i>2 часа</i>	<p><i>Видеотрансляция</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование индивидуального технического мастерства. 2. В различных упражнениях остановки мяча бедром и грудью. 3. Мини-футбол. 4. Развитие общей выносливости. 5. Бег с изменением темпа. 6. Ведение мяча с обводкой стоек, обводкой партнера, передача мяча на различные расстояния.
13-18 апреля	1	<i>2 часа</i>	<p><i>Видеотрансляция</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретические занятия (правила игры в футбол). 2. Развитие скоротно-силовых качеств с использованием подвижных игр, эстафет, игровых упражнений с активным сопротивлением. 3. Беговые и прыжковые упражнения. 4. Ведение мяча с изменением направления движения. 5. Удары по воротам по катящемуся мяча.
	1	<i>2 часа</i>	<p><i>Видеотрансляция</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки. 2. Техничко-тактическая подготовка в игровых упражнениях 7х7, 8х8 и т.д. 3. Развитие скорости бега 4. Развитие ловкости, 5. Развитие координации движений.

	1	2 часа	Видеотрансляция <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие ловкости. 2. Акробатические упражнения. 3. Подвижные игры, эстафеты с мячом. 4. Совершенствование индивидуального технического мастерства. 5. Удары по воротам головой в процессе игровых упражнений.
20-25 апреля	1	2 часа	Видеотрансляция <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие скоростно-силовых качеств, старты, ускорения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения. 2. Упражнения с отягощениями. 3. Учебно-тренировочная игра. 4. Игра с тактическим заданием: выбор места, (закрывание) и (открывание), (смена мест). 5. Развитие специальной выносливости.
	1	2 часа	Видеотрансляция <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие общей выносливости. 2. Кроссовая подготовка – фартлек. 3. Удары и передачи мяча головой в процессе игровых упражнений. 4. Техническая тренировка: жонглирование в парах, обводка стоек, передачи в парах в одно касание. 5. Беговые и прыжковые упражнения.
	1	2 часа	Видеотрансляция <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие силы, зал атлетической гимнастики. 2. Упражнения на развитие силы: <ul style="list-style-type: none"> • Ноги; • Грудь; • Спина; • Руки.
27-30 апреля	1	2 часа	Видеотрансляция <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие ловкости и координации в играх и упражнения с мячом. 2. Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом занимаемого места в игровых упражнениях. 3. Игровые упражнения (квадрат) 6х2, 7х2, 7х7. 4. Развитие скоростной выносливости. 5. Удары по воротам после ведения мяча. 6. Правила игры в футболе.
	1	2 часа	Видеотрансляция <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование специальной выносливости в игровых упражнениях. 2. Совершенствование техники и тактики в учебно-тренировочной игре с применением (игры в стенку) и (скрещивание).

			<ol style="list-style-type: none">3. Игра мини-футбол, баскетбол, регби.4. Ведение мяча с обводкой стоек.5. Передача мяча в одно касание, остановка мяча.
--	--	--	---