План онлайн занятий группы НП

Тренер-преподаватель М.Г. Громов

11.10.2021 г.

17.00 – 17.15

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Элементы структуры занятия** | **Время, мин** | **Формат взаимодействия** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность обучающегося** |
| Организационный момент | 2 | индивидуальная консультация, в том числе с использованием телефонной связи | Разработка и ознакомление обучающегося с его планом работы, проверка готовности к занятиям | Ответы на вопросы педагога |
| Выдача обучающемуся изучаемого материала | 5 | Кейс-технологии:  Занятие №1 | Инструктирование по работе с кейсом | Ответы на вопросы педагога |
| Актуализация полученных  знаний | 3 | Консультирование в соответствии с выданным обучающемуся планом, в том числе с использованием телефонной связи | Ответы на возникающие вопросы | Самостоятельное ознакомление с теоретическим материалом |
| Закрепление знаний | 3 | Консультирование в соответствии с выданным обучающемуся планом, в том числе с использованием телефонной связи | Ответы на возникающие вопросы | Самостоятельное выполнение практических заданий |
| Выполнение итогового задания | 2 | На электронном или бумажном носителе | Прием и оценка | Самостоятельное выполнение задания  (рефлексия, творческое задание и пр.) |

План онлайн занятий группы НП

Тренер-преподаватель М.Г. Громов

13.10.2021 г.

17.00 – 17.15

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Элементы структуры занятия** | **Время, мин** | **Формат взаимодействия** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность обучающегося** |
| Организационный момент | 2 | индивидуальная консультация, в том числе с использованием телефонной связи | Разработка и ознакомление обучающегося с его планом работы, проверка готовности к занятиям | Ответы на вопросы педагога |
| Выдача обучающемуся изучаемого материала | 5 | Кейс-технологии:  Занятие 2 | Инструктирование по работе с кейсом | Ответы на вопросы педагога |
| Актуализация полученных  знаний | 3 | Консультирование в соответствии с выданным обучающемуся планом, в том числе с использованием телефонной связи | Ответы на возникающие вопросы | Самостоятельное ознакомление с теоретическим материалом |
| Закрепление знаний | 3 | Консультирование в соответствии с выданным обучающемуся планом, в том числе с использованием телефонной связи | Ответы на возникающие вопросы | Самостоятельное выполнение практических заданий |
| Выполнение итогового задания | 2 | На электронном или бумажном носителе | Прием и оценка | Самостоятельное выполнение задания  (рефлексия, творческое задание и пр.) |

План онлайн занятий группы НП

Тренер-преподаватель М.Г. Громов

15.10.2021 г.

17.00 – 17.15

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Элементы структуры занятия** | **Время, мин** | **Формат взаимодействия** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность обучающегося** |
| Организационный момент | 2 | индивидуальная консультация, в том числе с использованием телефонной связи | Разработка и ознакомление обучающегося с его планом работы, проверка готовности к занятиям | Ответы на вопросы педагога |
| Выдача обучающемуся изучаемого материала | 5 | Кейс-технологии:  Занятие №3 | Инструктирование по работе с кейсом | Ответы на вопросы педагога |
| Актуализация полученных  знаний | 3 | Консультирование в соответствии с выданным обучающемуся планом, в том числе с использованием телефонной связи | Ответы на возникающие вопросы | Самостоятельное ознакомление с теоретическим материалом |
| Закрепление знаний | 3 | Консультирование в соответствии с выданным обучающемуся планом, в том числе с использованием телефонной связи | Ответы на возникающие вопросы | Самостоятельное выполнение практических заданий |
| Выполнение итогового задания | 2 | На электронном или бумажном носителе | Прием и оценка | Самостоятельное выполнение задания  (рефлексия, творческое задание и пр.) |

**ГНП**

Занятие №1

**ТЕОРИЯ**

1.Правила игры в футбол.

**ОФП**

1.Разминка. (Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняется по 3-4 вращения (наклона) в каждую сторону 4-5 раз.

2.Бег на месте (выполняется интенсивно) – три подхода по 30 сек. (отдых между подходами 1 мин.)

3.Равновесие на одной ноге по 15 сек. Исходное положение: руки держать на поясе, спину прямой, с места сходить нельзя, глазами смотреть в одну точку перед собой - 2 подхода на каждой ноге.

4.Отжимания – 3 подхода по 10 раз.

4.Прыжки на одной ноге, руки на поясе. Прыжки нужно выполнять на носках по 15 раз на каждую ногу, 3 подхода.

6. Подъём корпуса на пресс – 20 раз, 2 подхода.

5.Приседания – 3 подхода по 15 раз

7. Растяжка.

8.Упражнения с мячом

Занятие №2

**ТЕОРИЯ**

1.Правила игры в футбол.

**ОФП**

.Разминка. (Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняется по 3-4 вращения (наклона) в каждую сторону 4-5 раз.

2.Бег на месте (выполняется интенсивно) – три подхода по 30 сек. (отдых между подходами 1 мин.)

3.Круговая тренировка. Упражнения делать в размеренном темпе, стараться не останавливаться, отдых между кругами 1-2 мин. Выполнить три круга следующих упражнений:

- 10 отжиманий, 10 подъёмов корпуса на пресс, 10 приседаний.

4. Лодочка на животе. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх, ноги вместе. Одновременно оторвать от пола руки и ноги примерно на 30 градусов. Обязательно руки поднять чуть выше головы, глазами смотреть на ладони, ноги держать вместе. Выполнить лодочку 10 секунд по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.

5.Прыжки со сменой ног. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны, корпус перпендикулярно земле, спина ровная. Одна нога, согнута в колене находится впереди, другая распрямлена и вытянута назад. Попеременно меняем ноги. Вдох производится при прыжке, выдох при приземлении. 2 подхода по 30 сек.

6.Растяжка: наклоны вперед: ноги вместе, ноги на ширине плеч, ноги широко расставлены (во всех вариантах ноги в коленях не сгибаем). Сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, сделать наклоны вперед с вытянутыми руками, при этом обязательно держать колени прямыми.

7.Упражнения с мячом.

Занятие №3

**ТЕОРИЯ**

1.Правила игры в футбол.

**ОФП**

1.Разминка. (Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняется по 3-4 вращения (наклона) в каждую сторону 4-5 раз.

2.Бег на месте (выполняется интенсивно) – три подхода по 30 сек. (отдых между подходами 1 мин.)

3.Круговая тренировка. Упражнения делать в размеренном темпе, стараться не останавливаться, отдых между кругами 1-2 мин. Выполнить три круга следующих упражнений:

- 10 отжиманий, 10 подъёмов корпуса на пресс, 10 приседаний.

4. Лодочка на животе. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх, ноги вместе. Одновременно оторвать от пола руки и ноги примерно на 30 градусов. Обязательно руки поднять чуть выше головы, глазами смотреть на ладони, ноги держать вместе. Выполнить лодочку 10 секунд по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.

5.Прыжки со сменой ног. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны, корпус перпендикулярно земле, спина ровная. Одна нога, согнута в колене находится впереди, другая распрямлена и вытянута назад. Попеременно меняем ноги. Вдох производится при прыжке, выдох при приземлении. 2 подхода по 30 сек.

6.Растяжка: наклоны вперед: ноги вместе, ноги на ширине плеч, ноги широко расставлены (во всех вариантах ноги в коленях не сгибаем). Сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, сделать наклоны вперед с вытянутыми руками, при этом обязательно держать колени прямыми.

7.Упражнения с мячом.

**PS. Упражнения с мячом (если есть немного пространства в квартире и мяч).**

1.Перекат мяча подошвой с носка на пятку (сперва одной ногой потом другой).

2.Перекат мяча подошвой с внешней на внутреннюю сторону стопы (сперва одной ногой потом другой).

3.Перекат подошвами попеременно левой – правой.

4.Мяч в руках – вокруг живота передаём мяч руками в одну, потом в другую сторону.

5. Перекат подошвой на подъём (на шнурок) (сперва одной ногой потом другой).

6. Перекат подошвой на внутреннюю сторону стопы (щёчку) (сперва одной ногой потом другой).

7. Перекат подошвой на внешнюю сторону стопы (на мизинец) (сперва одной ногой потом другой).

Каждое упражнение выполнять в течении примерно 30 секунд. С мячом выполняем на каждой тренировке после бега на месте.

План онлайн занятий группы НП

тренер-преподаватель М.Г. Громов

18.10.2021 г.

17.00 – 17.15

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Элементы структуры занятия** | **Время, мин** | **Формат взаимодействия** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность обучающегося** |
| Организационный момент | 2 | индивидуальная консультация, в том числе с использованием телефонной связи | Разработка и ознакомление обучающегося с его планом работы, проверка готовности к занятиям | Ответы на вопросы педагога |
| Выдача обучающемуся изучаемого материала | 5 | Кейс-технологии:  Занятие №4 | Инструктирование по работе с кейсом | Ответы на вопросы педагога |
| Актуализация полученных  знаний | 3 | Консультирование в соответствии с выданным обучающемуся планом, в том числе с использованием телефонной связи | Ответы на возникающие вопросы | Самостоятельное ознакомление с теоретическим материалом |
| Закрепление знаний | 3 | Консультирование в соответствии с выданным обучающемуся планом, в том числе с использованием телефонной связи | Ответы на возникающие вопросы | Самостоятельное выполнение практических заданий |
| Выполнение итогового задания | 2 | На электронном или бумажном носителе | Прием и оценка | Самостоятельное выполнение задания  (рефлексия, творческое задание и пр.) |

План онлайн занятий группы НП

тренер-преподаватель М.Г. Громов

20.10.2021 г.

17.00 – 17.15

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Элементы структуры занятия** | **Время, мин** | **Формат взаимодействия** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность обучающегося** |
| Организационный момент | 2 | индивидуальная консультация, в том числе с использованием телефонной связи | Разработка и ознакомление обучающегося с его планом работы, проверка готовности к занятиям | Ответы на вопросы педагога |
| Выдача обучающемуся изучаемого материала | 5 | Кейс-технологии:  Занятие №5 | Инструктирование по работе с кейсом | Ответы на вопросы педагога |
| Актуализация полученных  знаний | 3 | Консультирование в соответствии с выданным обучающемуся планом, в том числе с использованием телефонной связи | Ответы на возникающие вопросы | Самостоятельное ознакомление с теоретическим материалом |
| Закрепление знаний | 3 | Консультирование в соответствии с выданным обучающемуся планом, в том числе с использованием телефонной связи | Ответы на возникающие вопросы | Самостоятельное выполнение практических заданий |
| Выполнение итогового задания | 2 | На электронном или бумажном носителе | Прием и оценка | Самостоятельное выполнение задания  (рефлексия, творческое задание и пр.) |

План онлайн занятий группы НП

Тренер-преподаватель М.Г. Громов

22.10.2021 г.

17.00 – 17.15

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Элементы структуры занятия** | **Время, мин** | **Формат взаимодействия** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность обучающегося** |
| Организационный момент | 2 | индивидуальная консультация, в том числе с использованием телефонной связи | Разработка и ознакомление обучающегося с его планом работы, проверка готовности к занятиям | Ответы на вопросы педагога |
| Выдача обучающемуся изучаемого материала | 5 | Кейс-технологии:  Занятие №6 | Инструктирование по работе с кейсом | Ответы на вопросы педагога |
| Актуализация полученных  знаний | 3 | Консультирование в соответствии с выданным обучающемуся планом, в том числе с использованием телефонной связи | Ответы на возникающие вопросы | Самостоятельное ознакомление с теоретическим материалом |
| Закрепление знаний | 3 | Консультирование в соответствии с выданным обучающемуся планом, в том числе с использованием телефонной связи | Ответы на возникающие вопросы | Самостоятельное выполнение практических заданий |
| Выполнение итогового задания | 2 | На электронном или бумажном носителе | Прием и оценка | Самостоятельное выполнение задания  (рефлексия, творческое задание и пр.) |

**ГНП**

Занятие №4

**ТЕОРИЯ**

1-История ДЮСШ г.Сибай

Ссылка на видео: <http://sport-sibay.ucoz.ru/index/istorija_djussh/0-9>

2- Развитие футбола

Ссылка на видео [Развитие футбола в Башкирии - Все о футболе](https://futsport.ucoz.ru/index/razvitie_futbola_v_bashkirii/0-6)

[futsport.ucoz.ru › index › razvitie\_futbola\_v\_bashkirii](https://futsport.ucoz.ru/index/razvitie_futbola_v_bashkirii/0-6)

**ОФП**

1.Упражнения на гибкость с Юлией Андреевой

Ссылка на видео :

<https://www.youtube.com/channel/UCzUQ8fNzVYtSkLNxve8kUsA>

Занятие №5

**ТЕОРИЯ**

1-История футбола в России

Ссылка на видео : [История российского футбола - Россия, вперёд!](https://football2018.jimdofree.com/%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0/%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0/)

[football2018.jimdofree.com ›](https://football2018.jimdofree.com/%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0/%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0/)

**ОФП**

1.Йога с Ириной Михайловой

Ссылка на видео : <https://www.youtube.com/channel/UCzUQ8fNzVYtSkLNxve8kUsA>

Занятие №6

**ТЕОРИЯ**

1.История развития мирового футбола

Ссылка на видео : <https://www.youtube.com/watch?v=ox8Z14L36s0>

2.История Олимпийских игр:

Ссылка на видео : https://www.youtube.com/watch?v=Rs7wLAAnnXM&feature=youtu.be – Олимпийская Символика

**ОФП**

1.Функциональная подготовка с Евгенией Короленко

Ссылка на видео : <https://www.youtube.com/channel/UCzUQ8fNzVYtSkLNxve8kUsA>