

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИЯ г. АЗОВА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 г. АЗОВА

Индивидуальный план занятий на шесть часов

Отделение **футбола** для обучающихся _____

на период дистанционного обучения с 04.03.2020 по 30.04.2020

№ / №	Дата, занятия	Время занятия	Платформа для online занятий (Средства контроля)	1.Теоретическая часть занятия	2.Видео-урок «ОФП дома»	3.Развитие когнитивных способностей	4.Видео-урок «Развитие техники»	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1		16.00-17.30	Электронная почта WhatsApp Viber Skype	Функции игроков на поле (Вратарь) http://www.dokaball.ru/video_uroki-irenirovki/2286-3-2-funktsii-igrokov	Беговая разминка в домашних условиях https://vk.com/video1627378_456239324	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	Техника футболиста «Липкий мяч» https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk	прием контрольных нормативов (тренер выбирает самостоятельно) фотоотчеты
2		16.00-17.30	Электронная почта WhatsApp Viber Skype	Функции игроков на поле (Защитники) http://www.dokaball.ru/videouroki-irenirovki/2286-3-2-funktsii-igrokov	Упражнение на укрепление и развитие мышц ног https://www.youtube.com/watch?v=vlhfTzFuFU	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	Техника футболиста, координация работы с мячом https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8	прием контрольных нормативов (тренер выбирает самостоятельно) фотоотчеты
3		16.00-17.30	Электронная почта WhatsApp Viber Skype	Функции игроков на поле (Полузащитники) http://www.dokaball.ru/videouroki-irenirovki/2286-3-2-funktsii-igrokov	Беговая разминка в домашних условиях https://vk.com/video1627378_456239324	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	Техника футболиста «Липкий мяч» https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk	прием контрольных нормативов (тренер выбирает)

						7z2U		самостоятельно) фотоотчеты
4		16.00-17.30	Электронная почта WhatsApp Viber Skype Учи.ру ЯКласс.ру	Функции игроков на поле (Нападающие) http://www.dokaball.ru/vidouroki-i-trenirovki/2286-3-2-funksii-igrokov	Развитие гибкости футболиста https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	Техника футболиста, координация работы с мячом https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8	прием контрольных нормативов (тренер выбирает самостоятельно) фотоотчеты
5		16.00-17.30	Электронная почта WhatsApp Viber Skype Учи.ру ЯКласс.ру	Общие понятия и классификации тактики http://www.dokaball.ru/vidouroki-i-trenirovki/2285-3-1-obshchie-ponyatiya-iklassifikatsiya-taktiki	Беговая разминка в домашних условиях https://vk.com/video1627378_456239324	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	Техника футболиста «Липкий мяч» https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk	прием контрольных нормативов (тренер выбирает самостоятельно) фотоотчеты
6		16.00-17.30	Электронная почта WhatsApp Viber Skype Учи.ру ЯКласс.ру	Индивидуальная тактика http://www.dokaball.ru/vidouroki-i-trenirovki/2288-3-4-taktika-zashchity	Упражнение на укрепление и развитие мышц ног https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	Техника футболиста, координация работы с мячом https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8	прием контрольных нормативов (тренер выбирает самостоятельно) фотоотчеты
7		16.00-17.30	Электронная почта WhatsApp Viber Skype Учи.ру ЯКласс.ру	Групповая тактика http://www.dokaball.ru/vidouroki-i-trenirovki/2288-3-4-taktika-zashchity	Беговая разминка в домашних условиях https://vk.com/video1627378_456239324	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	Техника футболиста «Липкий мяч» https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk	прием контрольных нормативов (тренер выбирает самостоятельно) фотоотчеты
8		16.00-17.30	Электронная почта WhatsApp Viber Skype Учи.ру	Командная тактика http://www.dokaball.ru/vidouroki-i-trenirovki/2288-3-4-taktika-zashchity	Развитие гибкости футболиста https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	Техника футболиста, координация работы с мячом https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8	прием контрольных нормативов (тренер выбирает

			ЯКласс.ру			7z2U		самостоятельно) фотоотчеты
--	--	--	-----------	--	--	------	--	-------------------------------

Индивидуальный план занятий на восемь часов
Отделение футбола для обучающихся группы _____
на период дистанционного обучения с 04.03.2020 по 30.04.2020

№ / №	Дата, время занятия	Платформа для online занятий (Средства контроля)	1.Теоретическая часть занятия	2.Теоретическая часть занятия	2.Видео-урок «ОФП дома»	3.Развитие когнитивных способностей	4.Видео-урок «Развитие техники»	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	16.00-17.30	Электронная почта WhatsApp Viber Skype Учи.ру ЯКласс.ру	Функции игроков на поле (Вратарь) http://www.dokaball.ru/video/uroki-irenirovki/2286-3-2-funktsii-igrokov	Индивидуальная тактика http://www.dokaball.ru/video/uroki-irenirovki/2288-3-4-taktika-zashchity	Беговая разминка в домашних условиях https://vk.com/video1627378_456239324	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	Техника футболиста «Липкий мяч» https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk	прием контрольных нормативов (тренер выбирает самостоятельно) фотоотчеты
2	16.00-17.30	Электронная почта WhatsApp Viber Skype Учи.ру ЯКласс.ру	Функции игроков на поле (Защитники) http://www.dokaball.ru/video/uroki-irenirovki/2286-3-2-funktsii-igrokov	Индивидуальная тактика http://www.dokaball.ru/video/uroki-irenirovki/2288-3-4-taktika-zashchity	Упражнение на укрепление и развитие мышц ног https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	Техника футболиста, координация работы с мячом https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8	прием контрольных нормативов (тренер выбирает самостоятельно) фотоотчеты
3	16.00-17.30	Электронная почта WhatsApp Viber	Функции игроков на поле (Полузащитники) http://www.dokaball.ru/video/uroki-irenirovki/2286-3-2-funktsii-igrokov	Групповая тактика http://www.dokaball.ru/video/uroki-irenirovki/2288-3-4-taktika-zashchity	Беговая разминка в домашних условиях https://vk.com/video1627378_456239324	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	Техника футболиста «Липкий мяч» https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk	прием контрольных нормативов (тренер выбирает самостоятельно)

		Skype Учи.ру ЯКласс.ру	u/videouroki-i-trenirovki/2286-3-2-funktsii-igrokov	uroki-i-trenirovki/2288-3-4-taktika-zashchity	1627378_456239324	m/watch?v=zPQKxDj7z2U	ok547fk	самостоятельно) фотоотчеты
4	16.00-17.30	Электронная почта WhatsApp Viber Skype Учи.ру ЯКласс.ру	Функции игроков на поле (Нападающие) http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/2286-3-2-funktsii-igrokov	Групповая тактика http://www.dokaball.ru/video/uroki-i-trenirovki/2288-3-4-taktika-zashchity	Развитие гибкости футболиста https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	Техника футболиста, координация работы с мячом https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8	прием контрольных нормативов (тренер выбирает самостоятельно) фотоотчеты
	16.00-17.30	Электронная почта WhatsApp Viber Skype Учи.ру ЯКласс.ру	Общие понятия и классификации тактики http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/2285-3-1-obshchie-ponyatiya-iklassifikatsiya-taktiki	Командная тактика http://www.dokaball.ru/video/uroki-i-trenirovki/2288-3-4-taktika-zashchity	Беговая разминка в домашних условиях https://vk.com/video1627378_456239324	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	Техника футболиста «Липкий мяч» https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk	прием контрольных нормативов (тренер выбирает самостоятельно) фотоотчеты
	16.00-17.30	Электронная почта WhatsApp Viber Skype Учи.ру ЯКласс.ру	Индивидуальная тактика http://www.dokaball.ru/video/uroki-i-trenirovki/2288-3-4-taktika-zashchity	Командная тактика http://www.dokaball.ru/video/uroki-i-trenirovki/2288-3-4-taktika-zashchity	Упражнение на укрепление и развитие мышц ног https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	Техника футболиста, координация работы с мячом https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8	прием контрольных нормативов (тренер выбирает самостоятельно) фотоотчеты