

**План работы  
тренера-преподавателя отделения настольный теннис Барило В.А.  
на период с 27 по 30 апреля 2020 г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:
  - самоподготовка (ОФП и СФП);
  - теоретическая подготовка;
  - просмотр спортивных фильмов (видеороликов) в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей.
2. Разработка методических пособий. (Тема: «Техника и типы ударов в настольном теннисе»)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.



30.04.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;</li> <li>- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;</li> <li>- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;</li> <li>- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;</li> <li>- прыжки боком вправо-влево;</li> <li>- прыжки на одной и двух ногах;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;</li> </ul> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;</li> <li>- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т. п.)</li> <li>- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;</li> <li>- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;</li> <li>- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала-медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;</li> </ul>	1,5-2 мин	
27-30.04.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр видео в интернете с соревнованиями по настольному теннису;</li> <li>- просмотр видеороликов в сети интернет о технике подачи и защиты при игре в настольной теннис.</li> </ul>			
27-30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: «Техника и типы ударов в настольном теннисе»			

**Индивидуальный план работы на 27 – 30 апреля 2020 г. для учащихся:**

1. Желябин Андрей;

2. Керлей Дани;
3. Колмыков Ярослав;
4. Кузьменко Кирилл;
5. Муковоз Артем.

28.04.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;</li> <li>- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;</li> <li>- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;</li> <li>- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;</li> <li>- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;</li> <li>- прыжки боком вправо-влево;</li> <li>- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;</li> <li>- прыжки на одной и двух ногах;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;</li> <li>- подвижные игры с мячом и без мяча.</li> </ul> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	10 мин	<p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи перерыв. Следить за дыханием</p>
	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация ударов без ракетки, с ракеткой;</li> <li>- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;</li> <li>- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;</li> <li>- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;</li> <li>- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала-медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;</li> </ul>	1,5-2 мин	

30.04.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;</li> <li>- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;</li> <li>- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;</li> <li>- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;</li> <li>- прыжки боком вправо-влево;</li> <li>- прыжки на одной и двух ногах;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;</li> </ul> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;</li> <li>- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т. п.)</li> <li>- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;</li> <li>- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;</li> <li>- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала-медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;</li> </ul>	1,5-2 мин	
27-30.04.2020		<ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр видео в интернете с соревнованиями по настольному теннису;</li> <li>- просмотр видеороликов в сети интернет о технике подачи и защиты при игре в настольный теннис.</li> </ul>		
27-30.04.2020		<p>Теоретическая подготовка</p> <p>Тема: «Техника и типы ударов в настольном теннисе»</p>		

**Индивидуальный план работы на 27 – 30 апреля 2020 г. для учащихся:**

1. Мисюк Эвелина;
2. Сухойван Иван;
3. Шершень Владислав;



30.04.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;</li> <li>- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;</li> <li>- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;</li> <li>- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;</li> <li>- прыжки боком вправо-влево;</li> <li>- прыжки на одной и двух ногах;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;</li> </ul> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи перерыв. Следить за дыханием
	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;</li> <li>- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т. п.)</li> <li>- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;</li> <li>- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;</li> <li>- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала-медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;</li> </ul>	1,5-2 мин	
27-30.04.2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр видео в интернете с соревнованиями по настольному теннису;</li> <li>- просмотр видеороликов в сети интернет о технике подачи и защиты при игре в настольной теннис.</li> </ul>			
27-30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: «Техника и типы ударов в настольном теннисе»			