

**План работы
тренера-преподавателя Ткаченко А.В.
на период с 13 по 18 апреля 2020 г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:
 - самоподготовка (ОФП и СФП);
 - теоретическая подготовка;
 - просмотр спортивных мультфильмов в сети интернет.
2. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.
3. Разработка методических пособий. (Методическая разработка по теме:
«Иновационные подходы в организации спортивных игр и соревнований
для дошкольников в условиях ДОО»)

Индивидуальный план работы на 13- 18 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Шатилов Кирилл;
2. Лопатин Артем;
3. Задворный Михаил;
4. Флигинских Арина.
5. **Шатилова Юлия**

15.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с теннисными мячами в движении с теннисными мячами сидя на полу с теннисными мячами</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады 	2 мин	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундныи перерыв. Следить за дыханием</p>	
		<p>Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	3 мин		10 мин
		<p>Упражнения с резиновыми мячами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. перебрасывание мяча друг другу в парах 2. бросок двумя руками из-за головы 3. бросок мяча на точность 	2 мин		1,5-2 мин
17.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p>	2 мин	<p>Между каждым упражнением делать 20 секундныи перерыв.</p> <p>Следить за дыханием</p>	

		<p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с теннисными мячами в движении с теннисными мячами сидя на полу с теннисными мячами</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи <p>Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>10 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельным счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>Упражнения с резиновыми мячами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. передача мяча двумя руками от груди 2. передача мяча левой рукой от груди 3. передача мяча правой рукой от груди 	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>4-5 мин.</p>	<p>Между каждым упражнением делать 20 секундны перерыв.</p> <p>Следить за дыханием</p>
13-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях			
13-18.04.2020	Просмотр мультфильмов: Маша и Медведь - Лучшие мультфильмы про спорт! Веселый спорт с Машей!			

Индивидуальный план работы на 13- 18 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Сополев Дмитрий;
2. Михайлова Юлия;
3. Попова Алена;
4. Середенко Сергей;
5. Зарубина Алиса;

15.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с теннисными мячами в движении с теннисными мячами сидя на полу с теннисными мячами - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</p> <p>Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	Следить за дыханием
			3 мин	
			10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундный перерыв. Следить за дыханием
			2 мин	
			1,5-2 мин	
	СФП	<p>Упражнения с резиновыми мячами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. перебрасывание мяча друг другу в парах 2. бросок двумя руками из-за головы 3. бросок мяча на точность 	4 мин.	Между каждым упражнением делать 20 секундный перерыв.
			4 мин.	
			3-4 мин.	Следить за дыханием
17.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко</p>	2 мин	

		<p>поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; ОРУ на месте с теннисными мячами в движении с теннисными мячами сидя на полу с теннисными мячами - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</p>	<p>3 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p>
		<p>Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; перепрыгиванием через препятствие; Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>10 мин</p>	<p>Упражнения выполнять под самостоятельным счетом. Между каждым упражнением делать 15-20 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
		<p>Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; перепрыгиванием через препятствие; Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>2 мин</p>	
		<p>Упражнения с резиновыми мячами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. передача мяча двумя руками от груди 2. передача мяча левой рукой от груди 3. передача мяча правой рукой от груди 	<p>1,5-2 мин</p>	
	СФП		<p>4 мин.</p>	<p>Между каждым упражнением делать 20 секундны перерыв.</p>
			<p>4 мин.</p>	<p>Следить за дыханием</p>
			<p>3-4 мин.</p>	
13-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях			
13-18.04.2020	Просмотр мультфильмов: Маша и Медведь - Лучшие мультфильмы про спорт! Веселый спорт с Машей!			

Индивидуальный план работы на 13- 18 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Ромашов Илья;
2. Тимофеев Кирилл;
3. Тищенко Александр;
4. Яковлева Алиса;
5. Ярошенко Роман;

15.04.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с теннисными мячами в движении с теннисными мячами сидя на полу с теннисными мячами</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи <p>Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
			3 мин	
		10 мин	2 мин	
		1,5-2 мин		
	СФП	<p>Упражнения с резиновыми мячами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. перебрасывание мяча друг другу в парах 2. бросок двумя руками из-за головы 3. бросок мяча на точность 	3-4 мин. 3-4 мин. 3 мин.	<p>Между каждым упражнением делать 30 секундный перерыв.</p> <p>Следить за дыханием</p>
17.04.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко</p>	2 мин	

		<p>поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; ОРУ на месте с теннисными мячами в движении с теннисными мячами сидя на полу с теннисными мячами - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</p>	<p>3 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p>
		<p>Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; перепрыгиванием через препятствие; Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>10 мин</p>	<p>Упражнения выполнять под самостоятельным счетом. Между каждым упражнением делать 15-20 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
		<p>Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; перепрыгиванием через препятствие; Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>2 мин</p>	
		<p>Упражнения с резиновыми мячами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. передача мяча двумя руками от груди 2. передача мяча левой рукой от груди 3. передача мяча правой рукой от груди 	<p>1,5-2 мин</p>	
СФП			<p>3-4 мин.</p>	<p>Между каждым упражнением делать 30 секундны перерыв.</p>
			<p>3 мин.</p>	<p>Следить за дыханием</p>
			<p>3 мин.</p>	
13-18.04.2020	<p>Теоретическая подготовка Тема: Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях</p>			
13-18.04.2020	<p>Просмотр мультфильмов Маша и Медведь - Лучшие мультфильмы про спорт! Веселый спорт с Машей!</p>			