

**План работы
тренера-преподавателя Ткаченко А.В.
на период с 27 по 30 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:
«Методическая разработка проведения открытого мероприятия
«Групповые упражнения»»)

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

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

29.04.2020	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 	3 мин	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
		4 мин		
		10 мин		
	3 мин			
	СФП	<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>Упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки на скакалке 2. удары мяча на точность; 3. планка на обеих руках; 	3 мин	<p>Между каждым упражнением делать 20 секундны перерыв.</p> <p>Следить за дыханием</p>
27-30.04.2020	<p>Теоретическая подготовка Тема: Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях</p>			
27-30.04.2020	<p>Просмотр мультфильмов: «Шайбу! Шайбу!»</p>			

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

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

29.04.2020	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>	3 мин	Следить за дыханием
			4 мин	
			10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундны перерыв. Следить за дыханием
			3 мин	
			3 мин	
	СФП	<p>Упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки на скакалке 2. удары мяча на точность; 3. планка на обеих руках; 	4 мин. 4-5 мин. 18 сек.	Между каждым упражнением делать 20 секундны перерыв. Следить за дыханием
27-30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях			
27-30.04.2020	Просмотр мультфильмов: «Шайбу! Шайбу!»			

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

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

29.04.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	3 мин	Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундны перерыв. Следить за дыханием
		Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	4 мин	
		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	10 мин	
		Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; перепрыгиванием через препятствие;	3 мин	
	СФП	Упражнения 1. прыжки на скакалке 2. удары мяча на точность; 3. планка на обеих руках;	3-4 мин. 4 мин. 15 сек.	Между каждым упражнением делать 30 секундны перерыв. Следить за дыханием
27-30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях			
27-30.04.2020	Просмотр мультфильмов: «Шайбу! Шайбу!»			

