

**План работы
тренера-преподавателя по настольному теннису Куртова С.П.
на период с 20 по 25 апреля 2020 г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:
 - самоподготовка (ОФП и СФП);
 - просмотр спортивных фильмов в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей.
2. Разработка методических пособий. (Методическая разработка по теме: «Основы техники игры в настольный теннис»)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 20-25 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Бабенко Илья Юрьевич
2. Борбош Данил Юрьевич
3. Васькова Алина Андреевна
4. Водяницкая Вероника Николаевна
5. Гарькавый Сергей Евгеньевич

20.04.2020	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</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</p> <p>Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка на столе (справа и слева). 2. Топ-спин справа серией по 5-10 за раз 3. Отработка топ-спина справа в сочетании с подставкой слева. 4. Игра на счет. 	<p>7 мин.(д) 8 мин. (м)</p>	<p>Старайтесь всегда делать в сумме больше 100 раз.</p>
22.04.2020	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</p>	<p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p>	<p>Следить за дыханием</p>

		<p>захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ</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</p> <p>Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; прыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка на столе (справа и слева). 2. Топ-спин справа серией по 5-10 за раз 3. Отработка топ-спина справа в сочетании с подставкой слева. 4. Игра на счет. 	<p>7 мин.(д) 8 мин. (м)</p>	<p>Старайтесь всегда делать в сумме больше 100 раз.</p>
20.04.- 25.04.2020	Просмотр художественного фильма: Игрок пинг-понга			

Индивидуальный план работы на 20-25 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Епифанова Виолетта Игоревна
2. Иващенко Алексей Алексеевич
3. Лутай Кирилл Сергеевич
4. Лютая Дарья Игоревна
5. Мухин Дмитрий Сергеевич

20.04.2020	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</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; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка на столе (справа и слева). 2. Топ-спин справа серией по 5-10 за раз 3. Отработка топ-спина справа в сочетании с подставкой слева. 4. Игра на счет. 	<p>7 мин.(д) 8 мин. (м)</p>	<p>Старайтесь всегда делать в сумме больше 100 раз.</p>
22.04.2020	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>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p>	<p>Следить за дыханием</p>

Индивидуальный план работы на 20-25 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Неговелов Иван Алексеевич
2. Оноприенко Эллина Александровна
3. Скрынник Михаил Валерьевич
4. Ряполов Никита Викторович
5. Тимофеев Родион Александрович

20.04.2020	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</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; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка на столе (справа и слева). 2. Топ-спин справа серией по 5-10 за раз 3. Отработка топ-спина справа в сочетании с подставкой слева. 4. Игра на счет. 	<p>7 мин.(д) 8 мин. (м)</p>	<p>Старайтесь всегда делать в сумме больше 100 раз.</p>
22.04.2020	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>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p>	<p>Следить за дыханием</p>

