

**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: Применение подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных теннисистов.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

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

1. Абишев Родион Никитович
2. Бабанин Григорий Эдуардович
3. Глушко Артур Владимирович
4. Еременко Вячеслав Александрович
5. Кабалин Иван Юрьевич

21.04.2020	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 	2 мин	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
		<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>	3 мин	
			5 мин	
			2 мин	
	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. 	1,5-2 мин	
23.04.2020	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>	2 мин	Следить за дыханием
			3 мин	

		захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; ОРУ - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи	5 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи перерыв. Следить за дыханием
		Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; прыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; Упражнения на восстановление дыхания	2 мин 1,5-2 мин	
	СФП	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.	10 мин.(д) 10 мин. (м)	Старайтесь всегда делать в сумме больше 100 раз.
20.04.- 25.04.2020	Просмотр художественного фильма: Решающее очко			

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

1. Колотилов Аркадий Сергеевич
2. Королев Кирилл Владимирович
3. Кудрявцев Сергей Олегович
4. Лошаков Роман Викторович
5. Марковский Никита Дмитриевич

21.04.2020	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 	2 мин	Следить за дыханием
		<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>	3 мин	
		<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 	5 мин	
21.04.2020	СФП	<p>1. Разминка на столе (справа и слева).</p> <p>2. Топ-спин справа серией по 5-10 за раз</p> <p>3. Отработка топ-спина справа в сочетании с подставкой слева.</p> <p>4. Игра на счет.</p>	2 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
		<p>1. Разминка на столе (справа и слева).</p> <p>2. Топ-спин справа серией по 5-10 за раз</p> <p>3. Отработка топ-спина справа в сочетании с подставкой слева.</p> <p>4. Игра на счет.</p>	1,5-2 мин	
23.04.2020	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>	10 мин.(д) 10 мин. (м)	Старайтесь всегда делать в сумме больше 100 раз.
		<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>	2 мин	
23.04.2020	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>	2 мин	Следить за дыханием
		<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>	3 мин	

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

1. Павленко Евгений Артемович
2. Саркулова Карина Валерьевна
3. Игнатенко Илья Алексеевич
4. Шаповалов Денис Юрьевич
5. Шахманов Максим Витальевич

21.04.2020	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 	2 мин	Следить за дыханием	
			3 мин		
			5 мин		Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
		<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>	2 мин		
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> 5. Разминка на столе (справа и слева). 6. Топ-спин справа серией по 5-10 за раз 7. Отработка топ-спина справа в сочетании с подставкой слева. 8. Игра на счет. 	10 мин.(д) 10 мин. (м)	Старайтесь всегда делать в сумме больше 100 раз.	
23. 04.2020	ОРУ	Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа и слева: 1-справа вправо (индивидуальный короткий топс и т.д.) 2- прием вправо 3-справа по прямой 4-слева влево	7-8 мин.	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения	

		<p>5- слева влево 6-слева по прямой и повторение комбинации Начало атаки с усилением: 1-короткая подача с нижним вращением 2-короткий прием 3-откидка вправо 4-индивидуальный активный атакующий технико-тактический прием</p>	7-8 мин.	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения
	СФП	<p>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>	<p>10 мин.(д) 10 мин. (м)</p>	Старайтесь всегда делать в сумме больше 100 раз.
20.04.- 25.04.2020	Просмотр художественного фильма Решающее очко.			