

**План работы  
тренера-преподавателя отделения футбол  
Игнатенко Т.Н.**

**на период с 20 по 25 апреля 2020 г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:

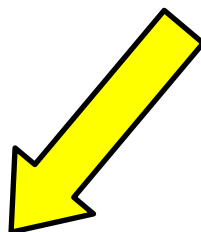
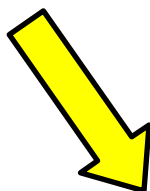
- самоподготовка (ОФП и СФП);
- теоретическая подготовка;
- просмотр спортивных фильмов в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей.

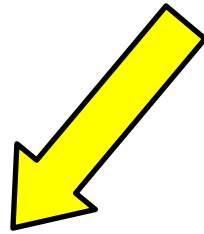
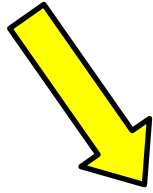
2. Разработка методических пособий. (Методическая разработка по теме: "Гимнастика с массажным мячиком Су-джок".)

3. Мониторинг образовательного процесса:

- педагогическое наблюдение.

**Индивидуальный план работы на 20.04.2020г.  
для девочек**







# 1-й класс



Рис. 1

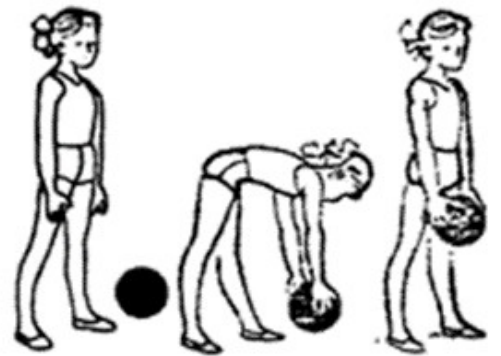


Рис. 2

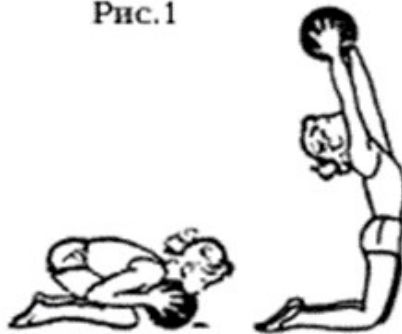


Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

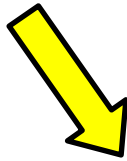


Рис. 6

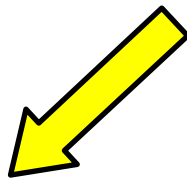


Рис. 7

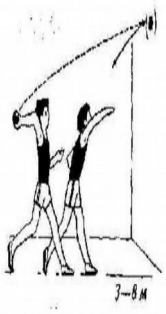




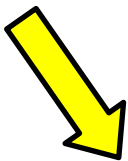
## Метание мяча в цель



- Метание мяча в горизонтальную цель



- Метание мяча в вертикальную цель



Метание по праву относят к самым древним физическим упражнениям. Разнообразные упражнения с метательными снарядами в течение многих тысячелетий помогали совершенствовать физические способности человека. Метание – сложное упражнение. Ведь при броске требуется соразмерить направление, амплитуду, силу и скорость движения руки с моментом выпуска снаряда, выбрать наиболее рациональную структуру движений начиная от принятия определенного исходного положения и кончая сохранением равновесия после броска.



