

**План работы  
тренера-преподавателя отделения настольный теннис Барило В.А.  
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 (видеороликов) в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей.

2. Разработка методических пособий. (Тема: «Теория и методика настольного тенниса»).

3. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

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

1. Бабухин Григорий;
2. Барило Владимир;
3. Белевцева Андриана;
4. Борисенко Анастасия;
5. Буреев Александр.

21.04.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;</li> <li>- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;</li> <li>- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;</li> <li>- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;</li> <li>- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;</li> <li>- прыжки боком вправо-влево;</li> <li>- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;</li> <li>- прыжки на одной и двух ногах;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;</li> <li>- подвижные игры с мячом и без мяча.</li> </ul> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	15 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием
	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация ударов без ракетки, с ракеткой;</li> <li>- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;</li> <li>- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;</li> <li>- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочерёдно ребром ракетки и её игровой поверхностью;</li> <li>- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала-медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;</li> </ul>	1,5-2 мин	

23.04.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;</li> <li>- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;</li> <li>- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;</li> <li>- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;</li> <li>- прыжки боком вправо-влево;</li> <li>- прыжки на одной и двух ногах;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;</li> </ul> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>15 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	<b>Техническая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;</li> <li>- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколёса, мяч, размещённый на оси и т. п.)</li> <li>- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;</li> <li>- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;</li> <li>- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала-медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;</li> </ul>	15 мин.	Строго соблюдать требования для выполнения упражнений
20.04.- 25.04.2020		<ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр видео в интернете с соревнованиями по настольному теннису;</li> <li>- просмотр видеороликов в сети интернет о технике подачи и защиты при игре в настольной теннис.</li> </ul>		
20.04.- 25.04.2020		<p>Теоретическая подготовка</p> <p>Тема: «Теория и методика настольного тенниса»</p>		

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

1. Желябин Андрей;
2. Керлей Дани;
3. Колмыков Ярослав;
4. Кузьменко Кирилл;
5. Муковоз Артем.

21.04.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;</li> <li>- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;</li> <li>- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;</li> <li>- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;</li> <li>- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;</li> <li>- прыжки боком вправо-влево;</li> <li>- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;</li> <li>- прыжки на одной и двух ногах;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;</li> <li>- подвижные игры с мячом и без мяча.</li> </ul> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	15 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундней перерыв. Следить за дыханием
	<b>Техническая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация ударов без ракетки, с ракеткой;</li> <li>- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;</li> <li>- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;</li> <li>- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;</li> <li>- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала-медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;</li> </ul>	1,5-2 мин	

23.04.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;</li> <li>- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;</li> <li>- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;</li> <li>- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;</li> <li>- прыжки боком вправо-влево;</li> <li>- прыжки на одной и двух ногах;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;</li> </ul> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>15 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	<b>Техническая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;</li> <li>- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т. п.)</li> <li>- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;</li> <li>- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;</li> <li>- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала-медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;</li> </ul>	15 мин.	Строго соблюдать требования для выполнения упражнений
20.04.- 25.04.2020		<ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр видео в интернете с соревнованиями по настольному теннису;</li> <li>- просмотр видеороликов в сети интернет о технике подачи и защиты при игре в настольной теннис.</li> </ul>		
20.04.- 25.04.2020		<p>Теоретическая подготовка</p> <p>Тема: «Теория и методика настольного тенниса»</p>		

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

1. Мисюк Эвелина;
2. Сухойван Иван;
3. Шершень Владислав;
4. Шуйский Никита;
5. Якименко Илья .

21.04.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;</li> <li>- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;</li> <li>- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;</li> <li>- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;</li> <li>- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;</li> <li>- прыжки боком вправо-влево;</li> <li>- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;</li> <li>- прыжки на одной и двух ногах;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;</li> <li>- подвижные игры с мячом и без мяча.</li> </ul> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	15 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация ударов без ракетки, с ракеткой;</li> <li>- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;</li> <li>- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;</li> <li>- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;</li> <li>- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала-медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;</li> </ul>	1,5-2 мин	

23.04.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;</li> <li>- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;</li> <li>- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;</li> <li>- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;</li> <li>- прыжки боком вправо-влево;</li> <li>- прыжки на одной и двух ногах;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;</li> </ul> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>15 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	<b>Техническая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;</li> <li>- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколёса, мяч, размещённый на оси и т. п.)</li> <li>- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;</li> <li>- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;</li> <li>- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала-медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;</li> </ul>	15 мин.	Строго соблюдать требования для выполнения упражнений
20.04.- 25.04.2020		<ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр видео в интернете с соревнованиями по настольному теннису;</li> <li>- просмотр видеороликов в сети интернет о технике подачи и защиты при игре в настольной теннис.</li> </ul>		
20.04.- 25.04.2020		<p>Теоретическая подготовка</p> <p>Тема: «Теория и методика настольного тенниса»</p>		