

**План работы
тренера-преподавателя Ткаченко А.В.
на период с 20 по 25 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: «Физкультурно-массовая работа в двигательном режиме детей старшего дошкольного возраста»)

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

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

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>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</p>	2 мин	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундны перерыв. Следить за дыханием</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	
		<p>Передвижение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. приставным и скрестным шагом (влево и вправо); 2. прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; 3. удары мяча на точность; 	10 мин	
	СФП		2 мин	
			1,5-2 мин	
			5 мин.	Между каждым упражнением делать 20 секундны перерыв.
			5 мин.	
			4 мин.	Следить за дыханием
24.04.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p>	2 мин	

		<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, махи <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>3 мин</p> <p>10 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельным счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подъем туловища 2. Прыжки на скакалке 	<p>12 раз 5 мин.</p>	<p>Между каждым упражнением делать 20 секундный перерыв.</p> <p>Следить за дыханием</p>
20.04.- 25.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях			
20.04.- 25.04.2020	Просмотр мультфильмов: «Белка и Стрелка. Спортивная команда»			

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

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

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>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, махи 	2 мин	Следить за дыханием
		<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	
		<p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	10 мин	
	СФП	<p>Передвижение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. приставным и скрестным шагом (влево и вправо); 2. прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; 3. удары мяча на точность; 	2 мин	
			5 мин.	
			4 мин.	
			4 мин.	Следить за дыханием
24.04.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p>	2 мин	

		<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>	<p>3 мин</p> <p>10 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельным счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундней перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подъем туловища 2. Прыжки на скакалке 	<p>10 раз 4-5 мин.</p>	<p>Между каждым упражнением делать 20 секундней перерыв.</p> <p>Следить за дыханием</p>
20.04.- 25.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях			
20.04.- 25.04.2020	Просмотр мультфильмов: «Белка и Стрелка. Спортивная команда»			

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

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

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>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, махи 	2 мин	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
		СФП	<p>Передвижение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. приставным и скрестным шагом (влево и вправо); 2. прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; 3. удары мяча на точность; 	
24.04.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p>	2 мин	

		<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, махи <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>3 мин</p> <p>10 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельным счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подъем туловища 2. Прыжки на скакалке 	<p>8 раз</p> <p>3 мин.</p>	<p>Между каждым упражнением делать 30 секундный перерыв.</p> <p>Следить за дыханием</p>
20.04.- 25.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях			
20.04.- 25.04.2020	Просмотр мультфильмов: «Белка и Стрелка. Спортивная команда»			