

**План работы  
тренера-преподавателя по настольному теннису Куртова С.П.  
на период с 11-18 мая 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: Современный настольный теннис)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы на 12-16 мая 2020 г. для учащихся:

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

13.05.2020	ОРУ	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> </ul>	2 мин	Следить за дыханием	
		<p><b>Прыжки</b></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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	3 мин		10 мин
	СФП	<p>Подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) по способу расположения игрока</li> <li>б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом.</li> </ul> <p>Технические приемы нижним вращением</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) срезка</li> <li>б) подрезка.</li> </ul> <p>Технические приемы без вращения мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) толчок</li> <li>б) откидка</li> <li>в) подставка.</li> </ul> <p>Технические приемы с верхним вращением</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) накат</li> <li>б) топс- удар</li> </ul>	2 мин	1,5-2 мин	Выполнять подачи в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.
			10 мин		
12.05.- 16.05.2020	Просмотр художественного фильма: "Пинг-понг".				

## Индивидуальный план работы на 12-16 мая 2020 г. для учащихся:

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

13.05.2020	ОРУ	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> </ul>	2 мин	Следить за дыханием
			3 мин	
			8 мин	
			2 мин	
		<p><b>Прыжки</b></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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	1,5-2 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
	СФП	<p>Подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) по способу расположения игрока</li> <li>б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом.</li> </ul> <p>Технические приемы нижним вращением</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) срезка</li> <li>б) подрезка.</li> </ul> <p>Технические приемы без вращения мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) толчок</li> <li>б) откидка</li> <li>в) подставка.</li> </ul> <p>Технические приемы с верхним вращением</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) накат</li> <li>б) топс- удар</li> </ul>	8 мин	Выполнять подачи в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.
12.05-16.05.2020	Просмотр художественного фильма: "Пинг-понг".			

## Индивидуальный план работы на 12-16 мая 2020 г. для учащихся:

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

13.05.2020	ОРУ	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> </ul>	2 мин	Следить за дыханием
			3 мин	
			15 мин	
			2 мин	
		<p><b>Прыжки</b></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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	1,5-2 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
	СФП	<p>Подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) по способу расположения игрока</li> <li>б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом.</li> </ul> <p>Технические приемы нижним вращением</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) срезка</li> <li>б) подрезка.</li> </ul> <p>Технические приемы без вращения мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) толчок</li> <li>б) откидка</li> <li>в) подставка.</li> </ul> <p>Технические приемы с верхним вращением</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) накат</li> <li>б) топс- удар</li> </ul>	6 мин	Выполнять подачи в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.
12.05-16.05.2020	Просмотр художественного фильма: "Пинг-понг".			