

**План работы
тренера-преподавателя по настольному теннису Куртова С.П.
на период с 25 мая – 30 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: Основные удары в настольном теннисе)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 25 – 30 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

25.05.2020	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	
			15 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
			2 мин	
			1,5-2 мин	
	СФП	<p>Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа и слева:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-справа вправо (индивидуальный короткий топс и т.д.) 2- прием вправо 3-справа по прямой 4-слева влево 5- слева влево 6-слева по прямой и повторение комбинации <p>Начало атаки с усилением:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-короткая подача с нижним вращением 2-короткий прием 3-откидка вправо 4-индивидуальный активный атакующий технико-тактический 	15-20 мин	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.

		<p>прием Атакующий прием выбирается в соответствии со стилем игры теннисиста Совершенствование перекрутки: 1-топ-спин вправо 2-прием блоком вправо 3-топ-спин вправо 4-перекрутка справа Можно включить промежуточный мяч : 5-прием блоком, и повторить комбинацию 1-2</p>		
27.05.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с 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</p>	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 Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; Упражнения на восстановление дыхания</p>	3 мин	
			15 мин	
			2 мин	
		<p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	1,5-2 мин	
	СФП	<p>Игры нас чет: - играть только срезками; -играть только в левую половину стола</p>		Игры нас чет выполняются со специальными ограничениями, заданиями
25.05-30.05.2020	Просмотр документального фильма «Этот маленький мяч».			

Индивидуальный план работы на 25 - 30 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

25.05.2020	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 15 мин 2 мин		Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
	СФП	<p>Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа и слева:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-справа вправо (индивидуальный короткий топс и т.д.) 2- прием вправо 3-справа по прямой 4-слева влево 5- слева влево 6-слева по прямой и повторение комбинации <p>Начало атаки с усилением:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-короткая подача с нижним вращением 2-короткий прием 3-откидка вправо 4-индивидуальный активный атакующий технико-тактический 	1,5-2 мин	15-20 мин	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.

		<p>прием Атакующий прием выбирается в соответствии со стилем игры теннисиста Совершенствование перекрутки: 1-топ-спин вправо 2-прием блоком вправо 3-топ-спин вправо 4-перекрутка справа Можно включить промежуточный мяч : 5-прием блоком, и повторить комбинацию 1-2</p>		
27.05.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с 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</p>	2 мин	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
		<p>Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; Упражнения на восстановление дыхания</p>	3 мин	
			15 мин	
			2 мин	
	СФП	<p>Игры нас чет: - играть только срезками; -играть только в левую половину стола</p>	1,5-2 мин	Игры нас чет выполняются со специальными ограничениями, заданиями
25.05-30.05.2020	Просмотр документального фильма «Этот маленький мяч».			

Индивидуальный план работы на 25 -30 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

25.05.2020	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 <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	Следить за дыханием
	3 мин	15 мин	2 мин	
	СФП	<p>Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа и слева:</p> <p>1-справа вправо (индивидуальный короткий топс и т.д.)</p> <p>2- прием вправо</p> <p>3-справа по прямой</p> <p>4-слева влево</p> <p>5- слева влево</p> <p>6-слева по прямой и повторение комбинации</p> <p>Начало атаки с усилением:</p> <p>1-короткая подача с нижним вращением</p>	1,5-2 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием
			15-20 мин	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.

		<p>2-короткий прием 3-откидка вправо 4-индивидуальный активный атакующий технико-тактический прием Атакующий прием выбирается в соответствии со стилем игры теннисиста Совершенствование перекрутки: 1-топ-спин вправо 2-прием блоком вправо 3-топ-спин вправо 4-перекрутка справа Можно включить промежуточный мяч : 5-прием блоком, и повторить комбинацию 1-2</p>		
27.05.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с 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</p>	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 Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; Упражнения на восстановление дыхания</p>	3 мин 15 мин 2 мин	
		<p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	1,5-2 мин	
	СФП	<p>Игры нас чет: - играть только срезками; -играть только в левую половину стола</p>		<p>Игры нас чет выполняются со специальными ограничениями, заданиями</p>
25.05-30.05.2020	Просмотр документального фильма «Этот маленький мяч».			