

**План работы
тренера-преподавателя по настольному теннису Куртова С.П.
на период с 18 по 23 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: Тактика удара в настольном теннисе.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 18-25 мая 2020 г. для учащихся:

1. Абишев Родион Никитович
2. Бабанин Григорий Эдуардович
3. Глушко Артур Владимирович
4. Еременко Вячеслав Александрович
5. Кабалин Иван Юрьевич

19.05.2020	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	<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</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	
21.05.2020	СФП	<p>Технические приемы нижним вращением</p> <ul style="list-style-type: none"> а) срезка б) подрезка <p>Технические приемы с верхним вращением</p> <ul style="list-style-type: none"> а) накат б) топс- удар <p>Подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> а) по способу расположения игрока б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом 	1,5-2 мин	<p>Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.</p>
		<p>Ходьба – обычная в умеренном</p>	2 мин	

		<p>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>3 мин</p> <p>15 мин</p>	<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</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>	<p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>Техники передвижения.</p> <p>Техники подачи.</p> <p>Игра в нападении.</p> <p>Техника защиты</p>		<p>Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.</p>
18.05-23.05.2020	Просмотр художественного фильма: «Пинг-понг».			

Индивидуальный план работы 18-23 мая 2020 г. для учащихся:

1. Колотилов Аркадий Сергеевич
2. Королев Кирилл Владимирович
3. Кудрявцев Сергей Олегович
4. Лошаков Роман Викторович
5. Марковский Никита Дмитриевич

19.05.2020	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	<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</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	
21.05.2020	СФП	<p>Технические приемы нижним вращением</p> <ul style="list-style-type: none"> а) срезка б) подрезка <p>Технические приемы с верхним вращением</p> <ul style="list-style-type: none"> а) накат б) топс- удар <p>Подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> а) по способу расположения игрока б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом 	1,5-2 мин	<p>Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.</p>
		<p>Ходьба – обычная в умеренном</p>	2 мин	

		<p>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>3 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи перерыв. Следить за дыханием</p>
		<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>	<p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>Техники передвижения.</p> <p>Техники подачи.</p> <p>Игра в нападении.</p> <p>Техника защиты</p>		<p>Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.</p>
18.05-23.05.2020	Просмотр художественного фильма: "Пинг-понг"			

Индивидуальный план работы на 18-23 мая 2020 г. для учащихся:

1. Павленко Евгений Артемович
2. Саркулова Карина Валерьевна
3. Игнатенко Илья Алексеевич
4. Шаповалов Денис Юрьевич
5. Шахманов Максим Витальевич

19.05.2020	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	
			3 мин		
			15 мин		Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. 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>	2 мин		
21.05.2020	СФП	<p>Технические приемы нижним вращением</p> <ul style="list-style-type: none"> а) срезка б) подрезка <p>Технические приемы с верхним вращением</p> <ul style="list-style-type: none"> а) накат б) топс- удар <p>Подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> а) по способу расположения игрока б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом 	15 мин	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.	
		<p>Ходьба – обычная в умеренном</p>	2 мин		

		<p>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>3 мин</p> <p>15 мин</p>	<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</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>	<p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>Техники передвижения.</p> <p>Техники подачи.</p> <p>Игра в нападении.</p> <p>Техника защиты</p>		<p>Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.</p>
18.05-23.05.2020	Просмотр художественного фильма: "Пинг-понг"			