

**План работы  
тренера-преподавателя Ткаченко А.В.  
на период с 6 по 8 мая 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: «Моя - спортивная семья»)

## Индивидуальный план работы на 6- 8 мая 2020 г. для учащихся:

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

06.05.2020	ОРУ	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	4 мин	Следить за дыханием  Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундны перерыв. Следить за дыханием
		<b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	4 мин	
		<b>ОРУ на месте с теннисными мячами в движении с теннисными мячами сидя на полу с теннисными мячами</b> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады	10 мин	
		<b>Прыжки</b> Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; перепрыгиванием через препятствие; <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	2 мин	
06.05.2020	СФП	<b>Передвижение</b>	1,5-2 мин	Между каждым упражнением делать 20 секундны перерыв. Следить за дыханием
		1. прыжки вперед назад с длиной прыжка не более 20 см.	5 мин	
		2. выпрыгивание из упора присев; 3. планка;	5 мин 20 сек	
08.05.2020	ОРУ	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	4 мин	Следить за
		<b>Бег</b> – на месте с высоким	4 мин	

		<p>подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ</b>  <b>на месте с теннисными мячами</b>  <b>в движении с теннисными мячами</b>  <b>сидя на полу с теннисными мячами</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> <p><b>Прыжки</b>  Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; перепрыгиванием через препятствие;</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>10 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельным счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p><b>Упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъем туловища</li> <li>2. Боковая планка</li> </ol>	<p>12 раз 15 сек</p>	<p>Между каждым упражнением делать 20 секундны перерыв.</p> <p>Следить за дыханием</p>
06.05.- 08.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях			
06.05.- 08.05.2020	Просмотр мультфильмов: «Спортландия»			

**Индивидуальный план работы на 6- 8 мая 2020 г. для учащихся:**

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

06.05.2020	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>  <b>на месте с теннисными мячами</b>  <b>в движении с теннисными мячами</b>  <b>сидя на полу с теннисными мячами</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> <p><b>Прыжки</b>  Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; перепрыгиванием через препятствие;</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	4 мин	Следить за дыханием
			4 мин	
			10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундный перерыв. Следить за дыханием
			2 мин	
			1,5-2 мин	
	СФП	<p><b>Передвижение</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. прыжки вперед назад с длиной прыжка не более 20 см.</li> <li>2. выпрыгивание из упора присев;</li> <li>3. планка;</li> </ol>	5 мин	Между каждым упражнением делать 20 секундный перерыв.
			4 мин	Следить за дыханием
			18 сек	
08.05.2020	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</p>	4 мин	Следить за дыханием
			4 мин	

		<p>захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ</b>  <b>на месте с теннисными мячами</b>  <b>в движении с теннисными мячами</b>  <b>сидя на полу с теннисными мячами</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>	10 мин	<p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
		<p><b>Прыжки</b>  Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; перепрыгиванием через препятствие;</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин	
	СФП	<p><b>Упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъем туловища</li> <li>2. Боковая планка</li> </ol>	1,5-2 мин	
06.05.- 08.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях			
06.05.- 08.05.2020	Просмотр мультфильмов: «Спортландия»			

**Индивидуальный план работы на 6- 8 мая 2020 г. для учащихся:**

1. Ромашов Илья;

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

06.05.2020	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>  <b>на месте с теннисными мячами</b>  <b>в движении с теннисными мячами</b>  <b>сидя на полу с теннисными мячами</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> <p><b>Прыжки</b>          Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; перепрыгиванием через препятствие;</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	4 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><b>Передвижение</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. прыжки вперед назад с длиной прыжка не более 20 см.</li> <li>5. выпрыгивание из упора присев;</li> <li>6. планка;</li> </ol>	4 мин 3 мин 15 сек	
08.05.2020	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>	4 мин	<p>Следить за дыханием</p>
		<p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p>	4 мин	

		<p><b>ОРУ</b>  <b>на месте с теннисными мячами</b>  <b>в движении с теннисными мячами</b>  <b>сидя на полу с теннисными мячами</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>	10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундныи перерыв. Следить за дыханием
		<p><b>Прыжки</b>  Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; перепрыгиванием через препятствие;</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин	
	СФП	<p><b>Упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъем туловища</li> <li>2. Боковая планка</li> </ol>	1,5-2 мин	Между каждым упражнением делать 30 секундныи перерыв. Следить за дыханием
06.05.- 08.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях			
06.05.- 08.05.2020	Просмотр мультфильмов: «Спортландия»			