

**План работы
тренера-преподавателя Ткаченко А.В.
на период с 12 по 16 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:
«Физическая культура в системе оздоровительной работы в ДОУ»)

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

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

13.05.2020	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 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 <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>	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>Упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя, катать мяч(палочку) серединой стопы. 2. Переносите предмет с одного места на другое, захватив его пальцами ног; 3. На полу расстелить полотенце, захватывая его пальцами ног, двигайтесь вперед («гусеница»). 4. Ходить по палочке, веревочке. 	3 мин	

15.05.2020	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 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>	4 мин 4 мин 10 мин 2 мин 1,5-2 мин	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходить зажав мяч стопами. 2. Сидя, перетягивать пальцами ног скакалку (шнур) вправо и влево. 3. Полуприседания, приседания на носках. 4. Приподнимание на носки. Приподнимание пальцев стоп, перекаты. 	3 мин 3 мин 10 раз 10 раз	<p>Между каждым упражнением делать 20 секундны перерыв.</p> <p>Следить за дыханием</p>
12-16.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях			
12-16.05.2020	Просмотр мультфильмов: «Утенок, который не умел играть в футбол»			

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

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

13.05.2020	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 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>	4 мин	Следить за дыханием
		4 мин	10 мин	
		2 мин		
	СФП	<p>Упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя, катать мяч(палочку) серединой стопы. 2. Переносите предмет с одного места на другое, захватив его пальцами ног; 3. На полу расстелить полотенце, захватывая его пальцами ног, двигайтесь вперед («гусеница»). 	2-3 мин	Между каждым упражнением делать 20 секундны перерыв.
			2-3 мин	Следить за дыханием
			2-3 мин	

		4. Ходить по палочке, веревочке.	2-3 мин	
15.05.2020	ОРУ	Ходьба – 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 секундный перерыв. Следить за дыханием
		Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	4 мин	
		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	10 мин	
		Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; перепрыгиванием через препятствие; Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	
	СФП	Упражнения: 1. Ходить зажав мяч стопами. 2. Сидя, перетягивать пальцами ног скакалку (шнур) вправо и влево. 3. Полуприседания, приседания на носках. 4. Приподнимание на носки. Приподнимание пальцев стоп, перекаты.	2-3 мин 2-3 мин 8 раз 8 раз	Между каждым упражнением делать 20 секундный перерыв. Следить за дыханием
12-16.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях			
12-16.05.2020	Просмотр мультфильмов: «Утенок, который не умел играть в футбол»			

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

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

13.05.2020	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 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>	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>Упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя, катать мяч(палочку) серединой стопы. 2. Переносите предмет с одного места на другое, захватив его пальцами ног; 3. На полу расстелить полотенце, захватывая его пальцами ног, двигайтесь вперед («гусеница»). 	4 мин	
			10 мин	
			2 мин	
			1,5-2 мин	
			2-3 мин	Между каждым упражнением делать 30 секундный перерыв.
			2-3 мин	Следить за дыханием
			2-3 мин	

		4. Ходить по палочке, веревочке.	2-3 мин	
15.05.2020	ОРУ	Ходьба – 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
		Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	4 мин	
		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	10 мин	
		Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; перепрыгиванием через препятствие; Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	
	СФП	Упражнения: 1. Ходить зажав мяч стопами. 2. Сидя, перетягивать пальцами ног скакалку (шнур) вправо и влево. 3. Полуприседания, приседания на носках. 4. Приподнимание на носки. Приподнимание пальцев стоп, перекаты.	2-3 мин 2-3 мин 7 раз 7 раз	Между каждым упражнением делать 30 секундны перерыв. Следить за дыханием
12-16.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях			
12-16.05.2020	Просмотр мультфильмов: «Утенок, который не умел играть в футбол»			