

**План работы
тренера-преподавателя Ткаченко А.В.
на период с 18 по 23 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:

«Веселые старты»)

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

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

20.05.2020	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 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>Упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на носках (пятки касаются одна другой) с выпрямлением коленей. 2. Захватывание пальцами ног гимнастической палки (ручки скакалки).Захватите конец палки пальцами правой ноги, поднимите ее, возьмите в руки. Затем захватите пальцами левой ноги и отпусти те на пол. То же в 	3 мин	
			3 мин	<p>Между каждым упражнением делать 20 секундны перерыв.</p> <p>Следить за дыханием</p>

		<p>обратном порядке.</p> <p>3. Сидя – сгибание – разгибание, вращение ступней вправо и влево с усилием.</p> <p>4. Ходить по палочке, веревочке.</p>	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	
22.05.2020	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 - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</p> <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>	<p>4 мин</p> <p>4 мин</p> <p>10 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<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> <p>1. Приподнимание на носки. Приподнимание пальцев стоп, перекаты.</p> <p>2. Полуприседания, приседания на носках.</p> <p>3. Перекаты на наружный край стопы</p> <p>4. Приседания, стоя на рейке шведской лестницы или гимнастической палке.</p>	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Между каждым упражнением делать 20 секундны перерыв.</p> <p>Следить за дыханием</p>
18-23.05.2020	<p>Теоретическая подготовка Тема: Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях</p>			

18- 23.05.2020	Просмотр мультфильмов: «Необыкновенный матч»
-------------------	--

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

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

20.05.2020	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	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундны перерыв. Следить за дыханием
			2 мин	
			1,5-2 мин	
	СФП	<p>Упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на носках (пятки касаются одна другой) с выпрямлением коленей. 2. Захватывание пальцами ног гимнастической палки (ручки 	2-3 мин	Между каждым упражнением делать 20 секундны перерыв.
			2-3 мин	Следить за

		<p>скакалки). Захватите конец палки пальцами правой ноги, поднимите ее, возьмите в руки. Затем захватите пальцами левой ноги и отпусти те на пол. То же в обратном порядке.</p> <p>3. Сидя – сгибание – разгибание, вращение ступней вправо и влево с усилием.</p> <p>4. Ходить по палочке, веревочке.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>2-3 мин</p>	<p>дыханием</p>
22.05.2020	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>	<p>4 мин</p> <p>4 мин</p> <p>10 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<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. Приподнимание на носки. Приподнимание пальцев стоп, перекаты. 2. Полуприседания, приседания на носках. 3. Перекаты на наружный край стопы 4. Приседания, стоя на рейке шведской лестницы или гимнастической палке. 	<p>2-3 мин</p> <p>2-3 мин</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Между каждым упражнением делать 20 секундный перерыв.</p> <p>Следить за дыханием</p>

18- 23.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях
18- 23.05.2020	Просмотр мультфильмов: «Необыкновенный матч»

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

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

20.05.2020	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	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундный перерыв. Следить за дыханием
			2 мин	
			1,5-2 мин	
	СФП	<p>Упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на носках (пятки касаются одна другой) с выпрямлением коленей. 2. Захватывание пальцами ног гимнастической палки (ручки 	2-3 мин	Между каждым упражнением делать 30 секундный перерыв.
			2-3 мин	Следить за

		<p>скакалки). Захватите конец палки пальцами правой ноги, поднимите ее, возьмите в руки. Затем захватите пальцами левой ноги и отпусти те на пол. То же в обратном порядке.</p> <p>3. Сидя – сгибание – разгибание, вращение ступней вправо и влево с усилием.</p> <p>4. Ходить по палочке, веревочке.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>2-3 мин</p>	<p>дыханием</p>
22.05.2020	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>	<p>4 мин</p> <p>4 мин</p> <p>10 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундныи перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приподнимание на носки. Приподнимание пальцев стоп, перекаты. 2. Полуприседания, приседания на носках. 3. Перекаты на наружный край стопы 4. Приседания, стоя на рейке шведской лестницы или 	<p>2-3 мин</p> <p>2-3 мин</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p>	<p>Между каждым упражнением делать 30 секундныи перерыв.</p> <p>Следить за дыханием</p>

		гимнастической палке.		
18- 23.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях			
18- 23.05.2020	Просмотр мультфильмов: «Необыкновенный матч»			