

**План работы
тренера-преподавателя Ткаченко А.В.
на период с 25 по 29 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:
«Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении»)

Индивидуальный план работы на 25- 29 мая 2020 г. для учащихся:

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

27.05.2020	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 без предметов</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; перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	3 мин	Следить за дыханием
		3 мин	10 мин	
		3 мин	3 мин	
	СФП	<p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. - выпрыгивание из упора присев; 2. прыжки вперед назад с длиной прыжка не более 20 см. 3. прыжки на скакалке. 	10 раз	Между каждым упражнением делать 60 секундны перерыв.
			2 подхода по 10 раз	
			До 2 мин	Следить за дыханием
29.05.2020	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>	3 мин	Следить за дыханием
			3 мин	

		<p>ОРУ на месте без предметов</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>	10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундныи перерыв. Следить за дыханием
			3 мин	
			1,5-2 мин	
	СФП	<p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. выпрыгивание из упора присев; 2. запрыгивание на возвышение; 3. прыжок вверх, доставая подвешенный предмет; 	10 раз 10 раз 10 раз	<p>Между каждым упражнением делать 60 секундныи перерыв.</p> <p>Следить за дыханием</p>
25-29.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Требования к одежде и обуви, правила пользования спортивным инвентарем			
25-29.05.2020	Просмотр мультфильмов: «Стадион Шиворот-навыворот»,			

Индивидуальный план работы на 25- 29 мая 2020 г. для учащихся:

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

27.05.2020	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 без предметов</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; перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	3 мин	Следить за дыханием
	СФП	<p>Упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. - выпрыгивание из упора присев; 2. прыжки вперед назад с длиной прыжка не более 20 см. 3. прыжки на скакалке. 	3 мин	
29.05.2020	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 без предметов</p>	3 мин	Следить за дыханием
	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 без предметов</p>	3 мин	

		<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>	3 мин	выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундный перерыв. Следить за дыханием
	СФП	<p>Упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. выпрыгивание из упора присев; 2. запрыгивание на возвышение; 3. прыжок вверх, доставая подвешенный предмет; 	8 раз 8 раз 8 раз	Между каждым упражнением делать 60 секундный перерыв. Следить за дыханием
25-29.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Требования к одежде и обуви, правила пользования спортивным инвентарем			
25-29.05.2020	Просмотр мультфильмов: «Стадион Шиворот-навыворот»,			

Индивидуальный план работы на 25- 29 мая 2020 г. для учащихся:

1. Ромашов Илья;

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

27.05.2020	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 без предметов</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; перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	3 мин	Следить за дыханием
			3 мин	
			10 мин	Следить за дыханием
			3 мин	
			1,5-2 мин	Следить за дыханием
	СФП	<p>Упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. - выпрыгивание из упора присев; 2. прыжки вперед назад с длиной прыжка не более 20 см. 3. прыжки на скакалке. 	7 раз	
			2 подхода по 7 раз До 1 мин	
29.05.2020	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 без предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, 	3 мин	Следить за дыханием
			3 мин	
		10 мин	Следить за дыханием	

		<p>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; Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>ый счет. Между каждым упражнением делать 15-20 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>Упражнения 1. выпрыгивание из упора присев; 2. запрыгивание на возвышение; 3. прыжок вверх, доставая подвешенный предмет;</p>	<p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p>	<p>Между каждым упражнением делать 60 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
25-29.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Требования к одежде и обуви, правила пользования спортивным инвентарем			
25-29.05.2020	Просмотр мультфильмов: «Стадион Шиворот-навыворот»,			