

**План работы
тренера-преподавателя по настольному теннису Куртова С.П.
на период с 01 по 06 июня 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: Применение подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных теннисистов.).
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.
4. Теоритическая подготовка: Значение занятий настольным теннисом для развития и здоровья.

Индивидуальный план работы на 01 – 06 июня 2020 г. для учащихся:

1. Бабенко Илья Юрьевич
2. Борбош Данил Юрьевич
3. Васькова Алина Андреевна
4. Водяницкая Вероника Николаевна
5. Гарькавый Сергей Евгеньевич

01.06.2020	ОРУ	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	2 мин	Следить за дыханием	
		Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	3 мин		
		ОРУ - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи	15 мин		Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием
		Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;	2 мин		
		Упражнения на восстановление дыхания	1,5-2 мин		
	СФП	Подачи а) по способу расположения игрока б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Технические приемы нижним вращением а) срезка б) подрезка. Технические приемы без вращения мяча а) толчок б) откидка в) подставка. Технические приемы с верхним вращением а) накат б) топс- удар.	15-20 мин	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.	
03.06.2020	ОРУ	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	2 мин		

		<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 	3 мин	Следить за дыханием
			15 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи 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	
			1,5-2 мин	
	СФП	<p>Игры нас чет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - играть только срезками; -играть только в левую половину стола 		Игры нас чет выполняются со специальными ограничениями, заданиями
01.06.- 06.06.2020	Изучение теории: Значение занятий настольным теннисом для развития и здоровья.			

Индивидуальный план работы 01 – 06 июня 2020 г. для учащихся:

1. Епифанова Виолетта Игоревна
2. Иващенко Алексей Алексеевич
3. Лутай Кирилл Сергеевич
4. Лютая Дарья Игоревна
5. Мухин Дмитрий Сергеевич

01.06.2020	ОРУ	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	2 мин	Следить за дыханием	
		Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	3 мин		
		ОРУ - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи	15 мин		Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием
		Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;	2 мин		
		Упражнения на восстановление дыхания	1,5-2 мин		
	СФП	Подачи а) по способу расположения игрока б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Технические приемы нижним вращением а) срезка б) подрезка. Технические приемы без вращения мяча а) толчок б) откидка в) подставка. Технические приемы с верхним вращением а) накат б) топс- удар.	15-20 мин	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.	
03.06.2020	ОРУ	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	2 мин		

		<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 	3 мин	Следить за дыханием
			15 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи 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	
			1,5-2 мин	
	СФП	Игры нас чет: <ul style="list-style-type: none"> - играть только срезками; -играть только в левую половину стола 		Игры нас чет выполняются со специальными ограничениями, заданиями
01.- 06.06.2020	Изучение теории: Значение занятий настольным теннисом для развития и здоровья.			

Индивидуальный план работы 01 – 06 июня 2020 г. для учащихся:

1. Неговелов Иван Алексеевич
2. Оноприенко Эллина Александровна
3. Скрынник Михаил Валерьевич
4. Ряполов Никита Викторович
5. Тимофеев Родион Александрович

01.06.2020	ОРУ	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	2 мин	Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
		Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	3 мин	
		ОРУ - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи	15 мин	
		Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	
	СФП	Подачи а) по способу расположения игрока б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Технические приемы нижним вращением а) срезка б) подрезка. Технические приемы без вращения мяча а) толчок б) откидка в) подставка. Технические приемы с верхним вращением а) накат б) топс- удар.	15-20 мин	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.
03.06.2020	ОРУ	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко	2 мин	

		<p>поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; ОРУ - 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; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>15 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 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>Игры нас чет: - играть только срезками; -играть только в левую половину стола</p>		<p>Игры нас чет выполняются со специальными ограничениями, заданиями</p>
01.- 06.06.2020	Изучение теории: Значение занятий настольным теннисом для развития и здоровья.			