

**План работы
тренера-преподавателя отделения настольный теннис Барило В.А.
на период с 08 по 13 июня 2020 г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:
 - самоподготовка (ОФП и СФП);
 - теоретическая подготовка;
 - просмотр спортивных фильмов (видеороликов) в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей.
2. Разработка методических пособий. (Тема: «Современный настольный теннис»)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - имитация ударов без ракетки, с ракеткой; - многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока; - упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; - различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочерёдно ребром ракетки и её игровой поверхностью; - многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала-медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки; 	15 мин.	Строго соблюдать требования для выполнения упражнений
11.06.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; - повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; - подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине; - подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине; - прыжки боком вправо-влево; - прыжки на одной и двух ногах; - ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни; <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	15 мин 1,5-2 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием

	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока; - имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколёса, мяч, размещённый на оси и т. п.) - упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; - различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью; - многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала-медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки; 	15 мин.	Строго соблюдать требования для выполнения упражнений
08-13.06.2020	Просмотр художественного фильма «Как один»			

Индивидуальный план работы на 08 - 13 июня 2020 г. для учащихся:

1. Желябин Андрей;
2. Керлей Дани;
3. Колмыков Ярослав;
4. Кузьменко Кирилл;
5. Муковоз Артем.

09.06.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; - из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу; - повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; - подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине; - подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине; 	15 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
------------	-----	---	--------	--

		<ul style="list-style-type: none"> - прыжки боком вправо-влево; - прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди; - прыжки на одной и двух ногах; - ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни; - подвижные игры с мячом и без мяча. <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	1,5-2 мин	
	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - имитация ударов без ракетки, с ракеткой; - многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока; - упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; - различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью; - многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала-медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки; 	15 мин.	Строго соблюдать требования для выполнения упражнений
11.06.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; - повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; - подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине; - подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине; - прыжки боком вправо-влево; - прыжки на одной и двух ногах; - ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни; <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>15 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием

	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока; - имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколёса, мяч, размещённый на оси и т. п.) - упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; - различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью; - многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала-медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки; 	15 мин.	Строго соблюдать требования для выполнения упражнений
08-13.06.2020	Просмотр художественного фильма «Как один»			

Индивидуальный план работы на 08 – 13 июня 2020 г. для учащихся:

1. Мисюк Эвелина;
2. Сухойван Иван;
3. Шершень Владислав;
4. Шуйский Никита;
5. Якименко Илья .

09.06.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; - из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу; - повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; - подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине; 	15 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв.
------------	-----	---	--------	--

		<ul style="list-style-type: none"> - подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине; - прыжки боком вправо-влево; - прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди; - прыжки на одной и двух ногах; - ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни; - подвижные игры с мячом и без мяча. <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	1,5-2 мин	Следить за дыханием
	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - имитация ударов без ракетки, с ракеткой; - многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока; - упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; - различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью; - многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала-медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки; 	15 мин.	Строго соблюдать требования для выполнения упражнений
11.06.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; - повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; - подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине; - подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине; - прыжки боком вправо-влево; - прыжки на одной и двух ногах; - ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни; <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	15 мин 1,5-2 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи перерыв. Следить за дыханием

	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока; - имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколёса, мяч, размещённый на оси и т. п.) - упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; - различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью; - многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала-медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки; 	15 мин.	Строго соблюдать требования для выполнения упражнений
08-13.06.2020	Просмотр художественного фильма «Как один»			