

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 03.08.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие мышц всего тела, внутренних органов.
2. Воспитание трудолюбия, дисциплины, ответственности.
3. Закрепление теоретических знаний.

Место проведения: квартира/дом.

| Части УТЗ | Содержание | Дозировка | ОМУ |
|-----------|--|-----------|--|
| 1 | Теоретический материал к самоизучению. Тема: Специальная выносливость легкоатлетов https://sinref.ru/000_uchebniki/05000sport/002_uchebnik_trenera_po_legkoi_atletike_1982/012.htm | 15 мин. | Внимательно изучаем материал |
| 2 | Перерыв | 5 мин. | |
| 3 | Разминка | 5 мин. | |
| 4 | Сгибания, разгибания рук в упоре лежа 10x10 https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM | 5 мин. | Количество повторов зависит от макс. кол. повторов поделенного на 3. |
| 5 | Отдых | 3 мин. | |
| 6 | Бег с высоким подниманием бедра на месте 4x1 мин. https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU | 5 мин. | |
| 7 | Бег с захлестыванием голени на месте 4x1 мин. | 5 мин. | |
| 8 | Приседания 10x15 | 5 мин. | С перерывом 30 сек. |
| 9 | Сгибания, разгибания туловища (3 первых упр. из данного видео). https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs | 6 мин. | |
| 10 | Растяжка Мышц всех групп | 6 мин. | |

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 05.08.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие мотивации.
2. Устранение имеющихся недостатков и пробелов в воспитании учащихся.
3. Формирование и закрепление основных знаний и умений по легкой атлетике.

Место проведения: квартира/дом.

| Части УТЗ | Содержание | Дозировка | ОМУ |
|-----------|---|-----------|--|
| 1 | Проверочный тест по изученному материалу Тема: Сила, быстрота, выносливость https://nauchniestati.ru/testy/test-po-fizkulture-za-8-klass-variant-1-3/#start | 15 мин. | Отвечаем на вопросы и пересылаем результат |
| 2 | Перерыв | 5 мин. | |
| 3 | Разминка | 5 мин. | |
| 4 | Круговая тренировка https://www.youtube.com/watch?v=BFaYipEsivI | 20 мин. | |
| 5 | Сгибания, разгибания рук в упоре лежа 10x10 https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM | 5 мин. | Количество повторов зависит от макс. кол. повторов поделенного на 3. |
| 6 | Отдых | 5 мин. | |
| 8 | Прошагивание 4x30 | 5 мин. | |

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 07.08.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Формирование умения выделять основное в изучаемом материале.
2. Формирования и совершенствование у учащихся нравственных принципов.
3. Развитие интеллектуальных качеств, познавательных способностей и интереса к виду спорта.

Место проведения: квартира/дом.

| Части УТЗ | Содержание | Дозировка | ОМУ |
|-----------|---|-----------|---|
| 1 | Теоретический материал к самоизучению. Тема: Развитие ловкости легкоатлетов https://sinref.ru/000_uchebniki/05000sport/002_uchebnik_trenera_po_legkoi_atletike_1982/015.htm | 15 мин. | Внимательно изучаем материал |
| 2 | Перерыв | 5 мин. | |
| 3 | Разминка | 5 мин. | |
| 4 | Пресс https://www.youtube.com/watch?v=9ruaA5GPios | 15 мин. | Следим за техникой |
| 5 | Отдых | 5 мин. | |
| 6 | Упор лежа, поочередно, касаясь плеч (дельт) 3x40 | 5 мин. | Туловище ровное, пресс, ягодицы напрягаем |
| 7 | Отдых | 5 мин. | |
| 8 | Планка 3x30 | 5 мин. | Туловище ровное, пресс, ягодицы напрягаем |

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 10.08.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

4. Оздоровительная: развитие мышц всего тела, внутренних органов.
5. Воспитательная: воспитание трудолюбия, дисциплины, ответственности.
6. Образовательная: закрепление теоретических знаний.

Место проведения: квартира/дом.

| Части УТЗ | Содержание | Дозировка | ОМУ |
|-----------|---|-----------|--|
| 1 | Теоретический материал к самоизучению. Тема: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой https://studopedia.ru/10_220278_tehnika-bezopasnosti-pri-provedenii-legkoy-atletiki.html | 15 мин. | Внимательно изучаем материал |
| 2 | Перерыв | 5 мин. | |
| 3 | Разминка | 5 мин. | |
| 4 | Прыжковые приседания 3x15 https://www.youtube.com/watch?v=tdXyn1sioEQ | 5 мин. | Высоко не прыгаем, при прыжке выпрямляем туловище и колене, при приседе, таз опускается чуть ниже колен. |
| 5 | Отдых | 3 мин. | |
| 6 | Бег с высоким подниманием бедра на месте 4x1 мин. https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU | 5 мин. | |
| 7 | Бег с захлестыванием голени на месте 4x1 мин. | 5 мин. | |
| 8 | Планка https://www.youtube.com/watch?v=zk11mcZYbnY | 5 мин. | С перерывом 30 сек. |
| 9 | Растяжка мышц всех групп | 6 мин. | |
| 10 | Растяжка Мышц всех групп | 6 мин. | |

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 12.08.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

4. Развивающая: развитие мотивации.
5. Воспитательная: устранение имеющихся недостатков и пробелов в воспитании учащихся.
6. Образовательная: формирование и закрепление основных знаний и умений по легкой атлетике.

Место проведения: квартира/дом.

| Части УТЗ | Содержание | Дозировка | ОМУ |
|-----------|---|-----------|--|
| 1 | Проверочный тест по изученному материалу Тема: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой https://onlinetestpad.com/ru/testview/255819-tekhnika-bezopasnosti-pri-zanyatiyakh-legkoj-atletikoj | 15 мин. | Отвечаем на вопросы и пересылаем результат |
| 2 | Перерыв | 5 мин. | |
| 3 | Разминка | 5 мин. | |
| 4 | Круговая тренировка https://www.youtube.com/watch?v=BFaYipEsivl | 20 мин. | |
| 5 | Упор лежа, поочередно, касаясь плеч (дельт) 3x40 | 5 мин. | |
| 6 | Отдых | 5 мин. | |
| 8 | Прошагивание 4x30 | 5 мин. | |

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 14.08.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

7. Оздоровительная: Развитие мышц всего тела, внутренних органов.
8. Воспитательная: Воспитание трудолюбия, дисциплины, ответственности.
9. Образовательная: Закрепление теоретических знаний.

Место проведения: квартира/дом.

| Части УТЗ | Содержание | Дозировка | ОМУ |
|-----------|--|-----------|--|
| 1 | Проверочный тест по изученному материалу. https://videouroki.net/tests/biegh-na-korotkiie-dstantsii.html | 15 мин. | Проходим тест и высылаем результаты |
| 2 | Перерыв | 5 мин. | |
| 3 | Разминка | 5 мин. | |
| 4 | Сгибания, разгибания рук в упоре лежа 10x10 https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM | 5 мин. | Количество повторов зависит от макс. кол. повторов поделенного на 3. |
| 5 | Отдых | 3 мин. | |
| 6 | Бег с высоким подниманием бедра на месте 4x1 мин. | 5 мин. | |
| 7 | Бег с захлестыванием голени на месте 4x1 мин. | 5 мин. | |
| 8 | Приседания 10x15 | 5 мин. | С перерывом 30 сек. |
| 9 | Сгибания, разгибания туловища (3 первых упр. из данного видео). https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs | 6 мин. | |
| 10 | Растяжка Мышц всех групп | 6 мин. | |

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 17.08.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

7. Развивающая: Развитие мотивации.
8. Воспитательная: Устранение имеющихся недостатков и пробелов в воспитании учащихся.
9. Образовательная: Формирование и закрепление основных знаний и умений по легкой атлетике.

Место проведения: квартира/дом

| Части УТЗ | Содержание | Дозировка | ОМУ |
|-----------|---|-----------|--|
| 1 | Теоретический материал к самоизучению. Тема: Бег, ходьба, прыжки, метания https://videouroki.net/razrabotki/lieghkaia-atletika-pryzhki-biegh-mietaniie.html | 15 мин. | Внимательно изучаем материал. |
| 2 | Перерыв | 5 мин. | |
| 3 | Разминка | 5 мин. | |
| 4 | Разножка 5x50 | 5 мин. | Выталкиваемся вверх, следим за работой ног и рук |
| 5 | Сгибания, разгибания рук в упоре лежа 10x10 https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM | 5 мин. | Количество повторов зависит от макс. кол. повторов поделенного на 3. |
| 6 | Отдых | 5 мин. | |
| 7 | Приседания 10x15 | 10 мин. | С перерывом 30 сек. |
| 8 | Прошагивание 4x30 | 5 мин. | |
| 9 | Сгибания, разгибания туловища (3 первых упр. из данного видео). https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs | 5 мин. | |

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 19.08.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

4. Развивающая: Формирование умения выделять основное в изучаемом материале.
5. Воспитательная: Формирования и совершенствование у учащихся нравственных принципов.
6. Образовательная: Развитие интеллектуальных качеств, познавательных способностей и интереса к виду спорта.

Место проведения: квартира/дом.

| Части УТЗ | Содержание | Дозировка | ОМУ |
|-----------|---|-----------|--|
| 1 | Проверочный тест по изученному материалу https://onlinetestpad.com/ru/testview/297601-legkaya-atletika-khodba-beg-pryzhki-metanie | 15 мин. | Отвечаем на вопросы и пересылаем на проверку |
| 2 | Перерыв | 5 мин. | |
| 3 | Разминка | 2 мин. | |
| 4 | Сгибания, разгибания рук в упоре лежа 10x10 https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM | 10 мин. | Количество повторов зависит от макс. кол. повторов поделенного на 3. |
| 5 | Отдых | 5 мин. | |
| 6 | Сгибания, разгибания туловища (3 первых упр. из данного видео). https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs | 10 мин. | Следим за техникой |
| 7 | Упор лежа, поочередно, касаясь плеч (дельт) 3x40 | 6 мин. | Туловище ровное, пресс, ягодичи напрягаем |
| 8 | Отдых | 1 мин. | |
| 9 | Планка 3x30 | 6 мин. | Туловище ровное, пресс, ягодичи напрягаем |

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 21.08.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

10.Оздоровительная: Развитие мышц всего тела, внутренних органов.

11.Воспитательная: Воспитание трудолюбия, дисциплины, ответственности.

12.Образовательная: Закрепление теоретических знаний.

Место проведения: квартира/дом.

| Части УТЗ | Содержание | Дозировка | ОМУ |
|-----------|---|-----------|--|
| 1 | Теоретический материал к самоизучению. Тема: Виды и техника прыжков в высоту https://world-sport.org/acyclic/jump_high/technology | 15 мин. | Внимательно изучаем материал |
| 2 | Перерыв | 5 мин. | |
| 3 | Разминка | 5 мин. | |
| 4 | Сгибания, разгибания рук в упоре лежа 10x10 https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM | 5 мин. | Количество повторов зависит от макс. кол. повторов поделенного на 3. |
| 5 | Отдых | 3 мин. | |
| 6 | Бег с высоким подниманием бедра на месте 4x1 мин. https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU | 5 мин. | |
| 7 | Бег с захлестыванием голени на месте 4x1 мин. | 5 мин. | |
| 8 | Приседания 10x15 | 5 мин. | С перерывом 30 сек. |
| 9 | Сгибания, разгибания туловища (3 первых упр. из данного видео). https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs | 6 мин. | |
| 10 | Растяжка Мышц всех групп | 6 мин. | |

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 24.08.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развивающая: Развитие мотивации.
2. Воспитательная: Устранение имеющихся недостатков и пробелов в воспитании учащихся.
3. Образовательная: Формирование и закрепление основных знаний и умений по легкой атлетике.

Место проведения: квартира/дом.

| Части УТЗ | Содержание | Дозировка | ОМУ |
|-----------|--|-----------|--|
| 1 | Теоретический материал к самоизучению. Тема: Виды и техника прыжков в длину http://vsudu-sport.ru/article/pryzhki-v-dlinu | 15 мин. | Отвечаем на вопросы и пересылаем результат |
| 2 | Перерыв | 5 мин. | |
| 3 | Разминка | 5 мин. | |
| 4 | Круговая тренировка https://www.youtube.com/watch?v=BFaYipEsivI | 20 мин. | |
| 5 | Прошагивание 4x30 | 5 мин. | Следим за техникой |
| 6 | Отдых | 5 мин. | |
| 7 | Растяжка всех групп мышц | 5 мин. | Стоя, сидя, лежа |

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 26.08.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

13.Оздоровительная: Развитие мышц всего тела, внутренних органов.

14.Воспитательная: Воспитание трудолюбия, дисциплины, ответственности.

15.Образовательная: Закрепление теоретических знаний.

Место проведения: квартира/дом.

| Части УТЗ | Содержание | Дозировка | ОМУ |
|-----------|--|-----------|-------------------------------|
| 1 | Теоретический материал к самоизучению. Тема: техника метания гранаты и малого мяча https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-metaniya-granati-ili-malogo-myacha-439725.html | 15 мин. | Внимательно изучаем материал. |
| 2 | Перерыв | 5 мин. | |
| 3 | Разминка | 5 мин. | |
| 4 | Сгибания, разгибания рук в упоре лежа + отжимания 10x10 | 10 мин. | |
| 5 | Отдых | 3 мин. | |
| 6 | Бег с высоким подниманием бедра на месте 4x1 мин. | 5 мин. | |
| 7 | Бег с захлестыванием голени на месте 4x1 мин. | 5 мин. | |
| 8 | Сгибания, разгибания туловища (3 первых упр. из данного видео). https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs | 6 мин. | |
| 9 | Растяжка Мышц всех групп | 6 мин. | |

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 28.08.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

10.Развивающая: Развитие мотивации.

11.Воспитательная: Устранение имеющихся недостатков и пробелов в воспитании учащихся.

12.Образовательная: Формирование и закрепление основных знаний и умений по легкой атлетике.

Место проведения: квартира/дом.

| Части УТЗ | Содержание | Дозировка | ОМУ |
|-----------|--|-----------|--|
| 1 | Теоретический материал к самоизучению. Тема: спринтерский бег https://marathonec.ru/sprint-beg/ | 15 мин. | Внимательно изучаем материал. |
| 2 | Перерыв | 5 мин. | |
| 3 | Разминка | 5 мин. | |
| 4 | Разножка 3x100 | 5 мин. | Выталкиваемся вверх, следим за работой ног и рук |
| 5 | Сгибания, разгибания рук в упоре лежа 10x10 https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM | 5 мин. | Количество повторов зависит от макс. кол. повторов поделенного на 3. |
| 6 | Отдых | 5 мин. | |
| 7 | Приседания 10x15 | 10 мин. | С перерывом 30 сек. |
| 8 | Упр. «лягушка» на месте (вперед, назад) 4x10 | 5 мин. | Спина ровная. Пятки не отрываем |
| 9 | Сгибания, разгибания туловища (3 последних упр. из данного видео). https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs | 5 мин. | |

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: легкая атлетика

Тренер-преподаватель: Слипченко Дмитрий Анатольевич

Дата проведения: 31.08.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

7. Формирование умения выделять основное в изучаемом материале.
8. Формирования и совершенствование у учащихся нравственных принципов.
9. Развитие интеллектуальных качеств, познавательных способностей и интереса к виду спорта.

Место проведения: квартира/дом.

| Части УТЗ | Содержание | Дозировка | ОМУ |
|-----------|---|-----------|--|
| 1 | Проверочный тест по изученному материалу https://onlinetestpad.com/ru/testview/351377-legkaya-atletika-sprinterskij-beg-10-11-klass | 15 мин. | Отвечаем на вопросы и пересылаем на проверку |
| 2 | Перерыв | 5 мин. | |
| 3 | Разминка | 2 мин. | |
| 4 | Сгибания, разгибания рук в упоре лежа 10x10 https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM | 10 мин. | Количество повторов зависит от макс. кол. повторов поделенного на 3. |
| 5 | Отдых | 5 мин. | |
| 6 | Сгибания, разгибания туловища (3 первых упр. из данного видео). https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs | 10 мин. | Следим за техникой |
| 7 | Упор лежа, поочередно, касаясь плеч (дельт) 3x40 | 6 мин. | Туловище ровное, пресс, ягодичцы напрягаем |
| 8 | Отдых | 1 мин. | |
| 9 | Планка 3x30 | 6 мин. | Туловище ровное, пресс, ягодичцы напрягаем |