

# 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 <a href="https://sinref.ru/000_uchebniki/05000sport/002_uchebnik_trenera_po_legkoi_atletike_1982/012.htm">https://sinref.ru/000_uchebniki/05000sport/002_uchebnik_trenera_po_legkoi_atletike_1982/012.htm</a>	15 мин.	Внимательно изучаем материал
2	Перерыв	5 мин.	
3	Разминка	5 мин.	
4	Сгибания, разгибания рук в упоре лежа 10x10 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM">https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM</a>	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. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU">https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU</a>	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). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs">https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs</a>	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 <a href="https://nauchniestati.ru/testy/test-po-fizkulture-za-8-klass-variant-1-3/#start">https://nauchniestati.ru/testy/test-po-fizkulture-za-8-klass-variant-1-3/#start</a>	15 мин.	Отвечаем на вопросы и пересылаем результат
2	Перерыв	5 мин.	
3	Разминка	5 мин.	
4	Круговая тренировка <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BFaYipEsivI">https://www.youtube.com/watch?v=BFaYipEsivI</a>	20 мин.	
5	Сгибания, разгибания рук в упоре лежа 10x10 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM">https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM</a>	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 <a href="https://sinref.ru/000_uchebniki/05000sport/002_uchebnik_trenera_po_legkoi_atletike_1982/015.htm">https://sinref.ru/000_uchebniki/05000sport/002_uchebnik_trenera_po_legkoi_atletike_1982/015.htm</a>	15 мин.	Внимательно изучаем материал
2	Перерыв	5 мин.	
3	Разминка	5 мин.	
4	Пресс <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9ruaA5GPios">https://www.youtube.com/watch?v=9ruaA5GPios</a>	15 мин.	Следим за техникой
5	Отдых	5 мин.	
6	Упор лежа, поочередно, касаясь плеч ( дельт ) 3x40	5 мин.	Туловище ровное, пресс, ягодичицы напрягаем
7	Отдых	5 мин.	
8	Планка 3x30	5 мин.	Туловище ровное, пресс, ягодичицы 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 <a href="https://studopedia.ru/10_220278_tehnika-bezopasnosti-pri-provedenii-legkoy-atletiki.html">https://studopedia.ru/10_220278_tehnika-bezopasnosti-pri-provedenii-legkoy-atletiki.html</a>	15 мин.	Внимательно изучаем материал
2	Перерыв	5 мин.	
3	Разминка	5 мин.	
4	Прыжковые приседания 3x15 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tdXyn1sioEQ">https://www.youtube.com/watch?v=tdXyn1sioEQ</a>	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. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU">https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU</a>	5 мин.	
7	Бег с захлестыванием голени на месте 4x1 мин.	5 мин.	
8	Планка <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zK11mcZYbnY">https://www.youtube.com/watch?v=zK11mcZYbnY</a>	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 <a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/255819-tekhnika-bezopasnosti-pri-zanyatiyakh-legkoj-atletikoj">https://onlinetestpad.com/ru/testview/255819-tekhnika-bezopasnosti-pri-zanyatiyakh-legkoj-atletikoj</a>	15 мин.	Отвечаем на вопросы и пересылаем результат
2	Перерыв	5 мин.	
3	Разминка	5 мин.	
4	Круговая тренировка <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BFaYipEsivl">https://www.youtube.com/watch?v=BFaYipEsivl</a>	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. <a href="https://videouroki.net/tests/biegh-na-korotkiie-dstantsii.html">https://videouroki.net/tests/biegh-na-korotkiie-dstantsii.html</a>	15 мин.	Проходим тест и высылаем результаты
2	Перерыв	5 мин.	
3	Разминка	5 мин.	
4	Сгибания, разгибания рук в упоре лежа 10x10 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM">https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM</a>	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). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs">https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs</a>	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 <a href="https://videouroki.net/razrabotki/lieghkaia-atletika-pryzhki-biegh-mietaniie.html">https://videouroki.net/razrabotki/lieghkaia-atletika-pryzhki-biegh-mietaniie.html</a>	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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM">https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM</a>	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). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs">https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs</a>	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 <a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/297601-legkaya-atletika-khodba-beg-pryzhki-metanie">https://onlinetestpad.com/ru/testview/297601-legkaya-atletika-khodba-beg-pryzhki-metanie</a>	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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM">https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM</a>	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). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs">https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs</a>	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 <a href="https://world-sport.org/acyclic/jump_high/technology">https://world-sport.org/acyclic/jump_high/technology</a>	15 мин.	Внимательно изучаем материал
2	Перерыв	5 мин.	
3	Разминка	5 мин.	
4	Сгибания, разгибания рук в упоре лежа 10x10 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM">https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM</a>	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. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU">https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU</a>	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). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs">https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs</a>	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 <a href="http://vsudu-sport.ru/article/pryzhki-v-dlinu">http://vsudu-sport.ru/article/pryzhki-v-dlinu</a>	15 мин.	Отвечаем на вопросы и пересылаем результат
2	Перерыв	5 мин.	
3	Разминка	5 мин.	
4	Круговая тренировка <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BFaYipEsivI">https://www.youtube.com/watch?v=BFaYipEsivI</a>	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 <a href="https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-metaniya-granati-ili-malogo-myacha-439725.html">https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-metaniya-granati-ili-malogo-myacha-439725.html</a>	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). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs">https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs</a>	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 <a href="https://marathonec.ru/sprint-beg/">https://marathonec.ru/sprint-beg/</a>	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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM">https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM</a>	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). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs">https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs</a>	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 <a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/351377-legkaya-atletika-sprinterskij-beg-10-11-klass">https://onlinetestpad.com/ru/testview/351377-legkaya-atletika-sprinterskij-beg-10-11-klass</a>	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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM">https://www.youtube.com/watch?v=s6pp8hkpWjM</a>	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). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs">https://www.youtube.com/watch?v=xi0twUzYEPs</a>	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