

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1 Ш-2 (шахматы), возраст уч-ся: 7 - 9 лет

Тренер-преподаватель: Вакуленко Олег Валентинович

Дата проведения: 13.04.2020 года

В связи с введением в крае режима самоизоляции уточнено расписание тренировок в домашних условиях (понедельник, пятница, суббота)

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня умственных и физических качеств, теоретическая подготовка.

Задачи:

1. развитие умственных способностей учащихся
2. воспитание трудолюбия
3. изучение теории по предмету (шахматы), запоминание правил по виду спорта «Шахматы»

Место проведения: квартира, дом.

Оборудование и инвентарь: компьютер с web-камерой и микрофоном, телефон, наличие интернета, мессенджер WatsApp, распечатка «Шахматные скороговорки», шахматная доска с фигурами

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
1	2	3	4
основная часть	Вместе с детьми прочитать шахматные скороговорки. Разобрать, для чего что помогает запомнить (какое правило).	10-15 мин. 10-15 мин.	Выразительно прочитать вслух. Уметь объяснить их смысл своими словами
динамическая пауза		10 мин.	
основная часть	Выучить наизусть шахматные скороговорки.	25-30 мин.	Скороговорка заучивается целиком

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1 Ш-1 (шахматы), возраст уч-ся: 7 - 12 лет

Тренер-преподаватель: Вакуленко Олег Валентинович

Дата проведения: 14.04.2020 года

В связи с введением в крае режима самоизоляции уточнено расписание тренировок в домашних условиях (понедельник, пятница, суббота)

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня умственных и физических качеств, теоретическая подготовка.

Задачи:

1. развитие умственных способностей учащихся
2. воспитание трудолюбия
3. изучение теории по предмету (шахматы), запоминание правил по виду спорта «Шахматы»

Место проведения: квартира, дом.

Оборудование и инвентарь: компьютер с web-камерой и микрофоном, телефон, наличие интернета, мессенджер WatsApp, распечатка «Шахматные скороговорки», шахматная доска с фигурами

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
1	2	3	4
основная часть	Вместе с детьми прочитать шахматные скороговорки. Разобрать, для чего что помогает запомнить (какое правило)	10-15 мин. 10-15 мин.	Выразительно прочитать вслух. Уметь объяснить их смысл своими словами
динамическая пауза		10 мин.	
основная часть	Выучить наизусть шахматные скороговорки.	25-30 мин.	Скороговорка заучивается целиком