

Принято:
Решением педсовета
От 16 марта 2020 г.



ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
с обучающимися секции «Легкая атлетика»
в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий
на основании приказа МКУ ДО «Шумихинская ДЮСШ»

Тренировки: СОГ1,СОГ2,СОГ3 по 1 часу, СОГ4,СОГ5-2 часа

Дата занятия: с 17.03.2020 – 31.03.2020 г.

Тренер-преподаватель: Карачун В.А.

Дата	группа	Содержание занятия
17.03	СОГ1,2,3 (1 час)	1.Теория: Олимпийские игры. Просмотр роликов в электронных средствах про Олимпийское движение. 2.Практика: силовая подготовка для рук: отжимание- 10 раз*3серии. Гантели-5 минут
18.03	СОГ4,5 (2 часа)	1.Теория: Конкурс загадок. Придумать загадку о здоровом образе жизни 2.Практика: пресс по 25 раз*2серии(1метод согнутых ног:2-метод прямых ног)
19.03	СОГ1,2,3 (1 час)	1.Теория: ГТО – глазами детей. Конкурс рисунков. 2.Практика: приседы-30 раз на двух ногах, по 10 раз на каждой ноге.
20.03	СОГ4,5 (2 часа)	1.Мобильные консультации детей ,родителей через электронные средства. 2.Практика: Меткость: броски мячика, маленькой мягкой игрушки в таз или ведро, стоящее на полу с различного расстояния. По количеству попаданий выстричь кружочки.
23.03	СОГ4,5 (2 часа)	1.Теория: нарисовать по 2 карточки на тему «Безопасность на тренировках -что нельзя делать?» 2.Практика: упражнения на координацию – набивание теннисного мяча «сверху-вниз»
24.03	СОГ1,2,3 (1 час)	1. Мобильный мониторинг состояния здоровья детей. 2.Теория: работа с наглядными карточками по пожарной безопасности. Перечеркнуть карандашом то, что нельзя делать. 3.Практика: упражнения на равновесие- поднять колено, удержаться на одной ноге 1 минуту; зацепить рукой стопу поднятой ноги – устоять в равновесии 1 минуту. Упражнения повторять 6-8 раз с каждой ногой.
25.03	СОГ4,5 (2 часа)	1.Теория: нарисовать карточку на тему «Тонкий лёд» 2.Практика: упражнения на координацию – набивание теннисного мяча рукой без помощи ракетки, поочередно каждой рукой по 20 раз; чередуя руки.
26.03	СОГ1,2,3 (1 час)	1.Теория: слепить из пластилина любой спортивный инвентарь. 2.Практика :прыжки-на двух ногах, на каждой ноге поочередно. 10раз*4 серии
27.03.	СОГ4,5 (2 часа)	1.Теория: просмотр видеоматериалов на тему «Лёгкая атлетика для дошкольников» 2.Практика: стандартный комплекс упражнений на ковре: все по 20 раз: отжимание ,пресс, прокат спины, катание живота,

		приседы, планка, мостик.
30.03	СОГ4,5 (2 часа)	1.Теория: перечислить все летние виды спорта(по возможности) посредством рисунков или лепкой из пластилина. 2.Практика: силовая для рук- планка на двух руках, на каждой руке; отжимание не менее 20 раз.
31.03	СОГ1,2,3 (1 час)	1.Теория: просмотр мультфильма на тему спорта. 2.Практика: комплекс ОРУ на развитие плечевого сустава.

Тренер-преподаватель: Карачун В.А.



		приседы, планка, мостик.
30.03	СОГ4,5 (2 часа)	1.Теория: перечислить все летние виды спорта(по возможности) посредством рисунков или лепкой из пластилина. 2.Практика: силовая для рук- планка на двух руках, на каждой руке; отжимание не менее 20 раз.
31.03	СОГ1,2,3 (1 час)	1.Теория: просмотр мультфильма на тему спорта. 2.Практика: комплекс ОРУ на развитие плечевого сустава.

Тренер-преподаватель: Карачун В.А.

