

Принато:
Решением педсовета
От 27 марта 2020 г.

Утверждено:
«__» _____ 2020г.
Директор: _____
Логинова Е.Н.

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 01.04.2020 – 12.04.2020 г.

Тренер-преподаватель: Карачун В.А.

Дата	группа	Содержание занятия
01.04	СОГ4,5(2часа)	1.Теория: Зимние виды спорта. Нарисовать один из видов . 2.Практика: а)прыжки на двух ногах, на каждой ноге по 20 раз б)скакалка 3 серии по 100 раз
02.04	СОГ1,2,3 (1 час)	1.Теория: Конкурс загадок. Придумать загадку о любом виде спорта. 2.Практика: пресс по 25 раз*2серии(1метод согнутых ног:2-метод прямых ног) 3. Отжимание от стены, от пола. 3 серии по 20 раз
03.04	СОГ4,5 (2 часа)	1.Мобильные консультации детей ,родителей через электронные средства. 2.Практика: комплекс упражнений на коврике: отжимание, пресс, спина, живот, планка на двух, на каждой руке; приседы, мостик 5 по 5. Все по 30.
06.04	СОГ4,5 (2 часа)	1.Теория: безопасность на льду. Нарисовать по одной карточке на эту тему. 2.Практика: упражнения на координацию – набивание теннисного мяча: каждой рукой, с руки на руку; подбрасывание и ловля мяча одной рукой, поочерёдно, двумя руками. Все по 30 раз.
07.04	СОГ1,2,3 (1 час)	1. Мобильный мониторинг состояния здоровья детей. 2.Теория: выучить по 3 загадки на тему «Легкая атлетика» 3.Практика: силовая для ног- ходьба в приседе не менее 3 кругов; выпрыгивание из приседа не менее 2 кругов; прыжки на одной, другой ноге и на двух ногах в движении. Каждого по 2 круга.
08.04	СОГ4,5 (2 часа)	1.Теория: нарисовать карточку на тему «Осторожно! Сосульки!» 2.Практика: чередование: скакалка 100 раз-пресс-30 раз; скакалка 100 раз – отжимание от стенки-30 раз; скакалка 100 раз – отжимание от пола 30 раз
09.04	СОГ1,2,3 (1 час)	1.Теория: слепить из пластилина стойку – кольцо. 2.Практика :броски мяча в корзину, в стойку –кольцо. 5 подходов по 5 бросков. Количество попаданий нарисовать кружками разного цвета на бумаге.
10.04	СОГ4,5 (2 часа)	1. Мобильный мониторинг состояния здоровья детей. 2.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 5по5.