**Индивидуальный план работы**

**Группа 4ЛА**

**Тренер Васильченко Е.О.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Календарные**  **сроки** | | **Тема учебного занятия** | **Тип и форма**  **занятия** | **Кол-во часов** | **Содержание деятельности** | | **Воспитательная работа** | **Дидактические материалы,**  **техническое обеспечение** |
| **Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности** | **Практическая часть занятия /форма организации деятельности** |
| **Предполагаемые** | **Фактические** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35 | 20.03.20 |  | **3.2 Развитие скоростно-силовых способностей** | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие – тренировка | 2 |  | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения. | Воспитание силы духа, настойчивости, уверенности в своих силах, смелости, | Приложение  Nike Training |
| 36 | 21.03.20 |  | **3.2 Развитие скоростно-силовых способностей** | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие – тренировка | 2 |  | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения. | Приложение  Nike Training |
| 37 | 24.03.20 |  | **3.2 Развитие скоростно-силовых способностей** | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие – тренировка | 2 |  | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения. |
| 38 | 27.03.20 |  | **3.2 Развитие скоростно-силовых способностей** | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие – тренировка | 2 |  | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения. |
| 39 | 28.03.20 |  | **3.2 Развитие скоростно-силовых способностей** | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие – тренировка | 2 |  | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения. |
| 40 | 31.03.20 |  | **3.2 Развитие скоростно-силовых способностей** | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие – тренировка | 2 |  | Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения. |
| 41 | 03.04.20 |  | **3.3 *ОФП*** | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие - тренировка | 2 |  | Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрёстным шагом. | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности |
| 42 | 04.04.20 |  | **3.3 *ОФП*** | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие - игра | 2 |  | Упражнения с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, | Приложение  Nike Training |
| 43 | 07.04.20 |  | **3.3 *ОФП*** | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие - игра | 2 |  | Упражнения с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр,. |
| 44 | 10.04.20 |  | **3.3 *ОФП*** | **Дистанционное** Комбинированное занятие/ занятие - игра | 2 |  |  | Приложение  Nike Training |