

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» с. Кинель-Черкассы муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области детско-юношеская спортивная школа

Утверждаю  
Заведующий отделом «учебный»

\_\_\_\_\_ Талдыкин Ю.М.

**Индивидуальный план  
работы тренера-преподавателя отделения лыжные гонки  
Проскурина О.А.  
на 2018-2019 учебный год**

с. Кинель-Черкассы

## I. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Группа	Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся	Количество часов в неделю
1	СОГ-1	2 год	8-11лет	15чел.	6 часов
2	СОГ-2	4 года	11-12 лет	15 чел	6 часов
3	СОГ-3	6 лет	13-16 лет	16чел	6 часов
4	СОГ-4	1 год	10-15 лет	17 чел	6 часов

## II. РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п / п	Место проведения	Группы	Дни недели/время					
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
	СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 «ОЦ»с.Кинель-Черкассы Лыжная трасса «Лысуха»	СОГ-1	14.00-15.20		14.00-15.20		14.00-15.20	
		СОГ-2		14.00-15.20		14.00-15.20		10.00-11.20
		СОГ-3	16.00-17.20		16.00-17.20	16.00-17.20		
		СОГ-4		16.00-17.20		16.00-17.20		12.00-13.20

## III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

Виды работ	Наименование работы	Срок исполнения
1. Разработка учебно-методической документации.	- составление индивидуального плана работы на 2018-2019 уч.год; - составление плана спортивно-массовых мероприятий на учебный год.	до 05.09.2018 г. до 05.09.2018 г.
2. Подготовка к занятиям.	-Подбор литературы, обучающего видео - подготовка спортивного инвентаря и рабочего места	В течение года
3. Разработка	Методическая разработка к открытому	

методических пособий.	занятию по теме: Повышение уровня физической подготовки воспитанников путем применения круговой тренировки Конспекты бесед к занятиям.	Декабрь 2018г В течение года.
4. Мониторинг образовательного процесса	- Ведение личных результатов обучающихся -Приём нормативов по ОФП и СФП в группах СОГ -тестирование теоретическое -педагогическое наблюдение	в течение года сентябрь2018г май 2019г декабрь2018г в течение года
6. Индивидуальная работа с одарёнными детьми.	-участия в районном конкурсе «Одаренные дети» -участие в областном конкурсе	Март 2019г Апрель 2019

#### IV. РАБОТА ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

№ п/п	Виды мероприятий	Место проведения	Время проведения
1.	Подготовка рабочих мест в соответствии с требованиями САН ПИН.ТБ и ОТ.	ГБОУ СОШ №1 с.Кинель-Черкассы	На каждом занятии.
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности, пожарной безопасности.	ГБОУ СОШ №1 с.Кинель-Черкассы л/т «Лысуха»	Сентябрь2018, январь2019.
3.	Проведение бесед о вреде никотина, алкоголя, наркотиков с демонстрацией видеоматериалов;	ГБОУ СОШ №1 с.Кинель-Черкассы	Декабрь 2018.
4.	Экскурсии	Лес, парк	Октябрь, май
5.	Проведение бесед по безопасном поведении на дорогах	ГБОУ СОШ №1 с.Кинель-Черкассы	Октябрь 2018г
6	Организация учебно-тренировочного процесса в бассейне	МБУ ФОК «Старт»	1 раз в неделю Апрель 2018г- Июнь 2019г

#### V. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА

№ п/п	Виды мероприятий	Участники	Место проведения	Время проведения	
1.	Первенство СП ДЮСШ по многоборью	СП ДЮСШ	Трасса СХТ	22 сентября	
2.	Районная спартакиада учащихся по л.к		л/т «Лысуха	сентябрь	

3.	Всероссийский день бега-«Кросс нации»		Самара	15 сентября	
4.	Областная спартакиада по легкоатлетическому кроссу	СОГ-3 СОГ-4	Самара	октябрь	
5.	Имитационный кросс лыжников	Сп дюсш	л/т «Лысуха»	октябрь	
6.	Первенство СП ДЮСШ по ОФП	все	ГБОУ СОШ №1	ноябрь	
7.	Областные соревнования «Гонка памяти»	СОГ-3 СОГ-4	Самара	декабрь	
8.	Внутришкольные соревнования «Лыжные гонки»	все	л/т «Лысуха»	январь	
9.	Районная спартакиада учащихся по л/г	По положению	л/т «Лысуха»	Февраль 2019	
10.	Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России-2019»	По положению	Самара	Февраль 2019	
11.	Областные соревнования «Сергиевская лыжня»	По положению	Сергиевск	Февраль 2019	
12.	Межрайонные соревнования памяти тренера СП ДЮСШ Испуганова А.М.	По положению	л/т «Лысуха»	Февраль 2019	
13.	Областная спартакиада по лыжным гонкам	По положению	Самара	Март 2019	
14.	Районные соревнования на призы газеты «Трудовая жизнь»	По положению	л/т «Лысуха»	Март 2019	
15.	Областные соревнования памяти Ю.Брагина	По положению	Самара	Март 2019	
16.	Районная спартакиада учащихся	По положению	МБУ ФОК «Старт»	Апрель-Май 2019	
17.	Областная спартакиада учащихся по легкой атлетике	По положению	Самара	Май 2019	
18.	Районные соревнования по ОФП	По положению	МБУ ФОК «Старт»	Июнь 2019	
19.	Областные соревнования «Сокольи горы»	По положению	Самара	Август 2019	
20.	Легкоатлетический кросс памяти им. Першуткина А.М	По положению	л/т «Лысуха»	Август 2019	

21	Областные соревнования по лыжероллерам	По положению	Похвистнево	Август 2019	
----	--	--------------	-------------	-------------	--

## VI. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Виды мероприятий	Участники	Время проведения
1.	Встреча со знаменитыми спортсменами	обучающиеся	Ноябрь 2018 Март 2019
2.	Участие в Олимпийском бале спортсменов	Лучшие спортсмены отделения	Декабрь 2019г
3.	Экскурсия в музей с.К-Черкаassy	обучающиеся, тренер-преподаватель	По плану
4.	Просмотр патриотических фильмов в кинотеатре им.Гагарина	обучающиеся,	Март 2019
5.	Участие в легкоатлетическом пробеге	обучающиеся,	9 мая 2018г
6.	Проведение спортивно-развлекательных игр на свежем воздухе.	Стадион МБУ ФОК «Старт».	Октябрь 2018, Май-июнь 2019.
7.	Акция «Связь поколений» Организация бесед, встреч с участниками ВОВ.	обучающиеся, тренер-преподаватель, ветераны ВОВ	Май 2018г.
8.	Мама, папа, я спортивная семья.	Группа СОГ-1 Группа СОГ-2	Ноябрь 2019г.
9.	Торжественное мероприятие «Выпускной вечер спортсменов ДЮСШ» 2018-2019 учебного года.	Обучающиеся, родители.	Май 2019г

## VII. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Виды работы	Место проведения	Срок реализации
1.	Проведение родительских собраний.	ГБОУ СОШ №1 с.Кинель-Черкаassy	Сентябрь 2018 Февраль 2019
2.	Индивидуальные встречи с родителями.	ГБОУ СОШ №1 с.Кинель-Черкаassy	по необходимости
3.	Совместные культурно - досуговые мероприятия: а) экскурсии; б) праздничные мероприятия. в) спортивная эстафета	По назначению	по плану.  Ноябрь 2018.

	«Сильные, ловкие, смелые»		
4.	Проведение анкетирования для родителей.	ГБОУ СОШ №1 с.Кинель-Черкассы	Апрель 2019.

## VII. ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ, АТТЕСТАЦИЯ

№ п/п	Виды учебы	Место учебы	Срок
1.	Участие в областных тренерских советах .	По назначению	в течение года
2.	Участие в районных методических объединениях учителей физической культуры и тренеров-преподавателей	По назначению	в течение года
3.	Посещение открытых занятий педагогов , мастер - классов СП ДЮСШ.	по графику открытых мероприятий СП ДЮСШ	в течение года
4.	Участие в педсоветах, тренерских советах, метод объединениях ДЮСШ.	по плану	в течение года
5.	Участие в конкурсах	по плану	в течение года
6.	Отчет по самообразованию на метод объединение.	СП ДЮСШ	По плану

## VIII. ЛЕТНЕ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Группа	Место проведения расписание	Срок
1.	СОГ-1	ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы	Июнь 2019г
2.	СОГ-2	ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы	Июнь 2019г
3.	СОГ-3	ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы	Июнь 2019г
4.	СОГ-4	ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы	Июнь 2019г

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_ Проскурин О.А.