

**План работы
тренера-преподавателя отделения дзюдо Плахотник Т.В.
на период с 13 по 18 апреля 2020 г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:
 - самоподготовка (ОФП и СФП);
 - теоретическая подготовка;
 - просмотр спортивных мультфильмов в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей.
2. Разработка методических пособий. (Методическая разработка по теме: Организация учебно-тренировочной деятельности юных дзюдоистов.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 13-18 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Меркулова Екатерина;
2. Бороздина Дарья;
3. Гиевская Вероника;
4. Ряполова Анастасия.

13.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте (с двумя спичечными коробочками)</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи <p>Прыжки</p> <p>Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; упражнение «лягушка»</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	Следить за дыханием
			3 мин	
			15 мин	
			2 мин	
			1,5-2 мин	
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо 2. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед-назад. 3. Упражнения на растяжку 	по 5 кувырков	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекаатов.
			по 10 наклонов	
			5 мин	
15.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p>	2 мин	

		<p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте (с двумя спичечными коробочками)</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи <p>Прыжки</p> <p>Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; упражнение «лягушка»</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p> <p>3. Упражнения на растяжку</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>3 раза по 5 перекатов</p> <p>5 мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
13-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития человека.			
13-18.04.2020	Просмотр мультфильма: Метеор на ринге.			

Индивидуальный план работы на 13-18 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Варченко Маргарита;
2. Евминова Елизавета;
3. Карнаухова Екатерина;
4. Колмыкова Александра;
5. Матяш Софья;
6. Пименова Дарья.

13.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте (с двумя спичечными коробочками)</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи <p>Прыжки</p> <p>Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; упражнение «лягушка»</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	Следить за дыханием
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед-назад.</p> <p>3. Упражнения на растяжку</p>	2 мин 13 мин 1,5 мин 1,5-2 мин	
15.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с отягощением (гантели 1-0,5 кг или пластиковые бутылки с водой)</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; 	2 мин	Следить за дыханием
	ОФП		2,5 мин 13 мин	

		<p>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</p> <p>- повороты туловища;</p> <p>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</p> <p>Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; упражнение «лягушка»</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>1,5 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>ный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p> <p>3. Упражнения на растяжку</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>3 раза по 5 перекатов</p> <p>5 мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
13-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития человека.			
13-18.04.2020	Просмотр мультфильма: Метеор на ринге.			

Индивидуальный план работы на 13-18 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Кузьменко Владислава;
2. Пименова Мария;
3. Рогачева Арина;
4. Ткаченко Амалия;
5. Савранева Варвара

13.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ на месте с отягощением (гантели 0,5 кг или пластиковые</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять</p>
------------	-----	--	---	--

		бутылки с водой) - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; Упражнения на восстановление дыхания	1,5 мин 1,5-2 мин	под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
	СФП	1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо 2. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед-назад. 3. Упражнения на растяжку	по 5 кувырков по 10 наклонов 5 мин	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.
15.04.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; ОРУ на месте с отягощением (гантели 0,5 кг или пластиковые бутылки с водой) - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи Прыжки Подскоки на носках; на одной, на	2 мин 2 мин 10 мин 1,5 мин	Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием

		двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; Упражнения на восстановление дыхания	1,5-2 мин	
	СФП	1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо 2. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине 3. Упражнения на растяжку	по 5 кувырков 3 раза по 5 перекатов 5 мин	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.
13-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития человека.			
13-18.04.2020	Просмотр мультфильма: Метеор на ринге.			