

**План работы
тренера-преподавателя отделения дзюдо Плахотник Т.В.
на период с 20 по 25 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: Гибкость в дзюдо. Способы растяжки.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 20-25 апреля 2020 г. для учащихся:

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

20.04.2020	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 в движении</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	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
			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 достаточному месту для выполнения кувырков и перекаотов.
			по 10 наклонов	
			5 мин	
22.04.2020	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</p>	2 мин	Следить за
			3 мин	

		<p>подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ в движении</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>15 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>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 достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
20-25.04.2020	<p>Теоретическая подготовка</p> <p>Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма</p> <p>Просмотр мультфильма: Шайбу! Шайбу!</p>			

Индивидуальный план работы на 20-25 апреля 2020 г. для учащихся:

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

20.04.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко	2 мин	
------------	-----	---	-------	--

		<p>поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; ОРУ в движении - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - 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» Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>2 мин</p> <p>13 мин</p> <p>1,5 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 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</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>по 10 наклонов</p> <p>5 мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
22.04.2020	ОФП	<p>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 в движении - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</p>	<p>2 мин</p> <p>2,5 мин</p> <p>13 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым</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>упражнением делать 5-10 секундны́й 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 перекаатов</p> <p>5 мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекаатов.</p>
20-25.04.2020	<p>Теоретическая подготовка Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма Просмотр мультфильма: Шайбу! Шайбу!</p>			

Индивидуальный план работы на 20-25 апреля 2020 г. для учащихся:

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

20.04.2020	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 в движении</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>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельны́й счет. Между каждым упражнением</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;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	1,5 мин	делать 5-10 секундный перерыв. 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>	<p>по 5 кувырков</p> <p>по 10 наклонов</p> <p>5 мин</p>	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.
22.04.2020	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 в движении</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 Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>10 мин</p> <p>1,5 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:</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>3 раза по 5</p>	Строго соблюдать требования к достаточном

		перекаты в группировке на спине 3. Упражнения на растяжку	перекатов 5 мин	у месту для выполнения кувырков и перекатов.
20-25.04. 2020	Теоретическая подготовка Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма Просмотр мультфильма: Шайбу! Шайбу!			