

**План работы
тренера-преподавателя отделения дзюдо Плахотник Т.В.
на период с 27 по 30 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: Экипировка дзюдоиста.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 27-30 апреля 2020 г. для учащихся:

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

27.04.2020	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</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		
			10 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. Прыжки на скакалке 2. Упражнения в самостраховке: перекааты в группировке на спине 3. Упражнения на растяжку 	3 раза по 30 сек. 3 раза по 5 перекаатов 5 мин	Строго соблюдать требования к достаточном у месту	
29.04.2020	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</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; 	2 мин	Следить за дыханием	
			3 мин		
			8 мин		Упражнения выполнять

		<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>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>1. Прыжки на скакалке</p> <p>2. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p> <p>3. Упражнения на растяжку</p>	<p>3 раза по 30 сек.</p> <p>3 раза по 5 перекатов</p> <p>5 мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту</p>
27-30.04.2020	<p>Теоретическая подготовка Тема: Влияние утренней гимнастики на организм школьника. Просмотр мультфильма: Спортландия.</p>			

Индивидуальный план работы на 27-30 апреля 2020 г. для учащихся:

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

27.04.2020	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 - для плечевого пояса;</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>7 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять</p>
------------	-----	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - 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; упражнение «лягушка»</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>1,5 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на скакалке 2. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине 3. Упражнения на растяжку 	<p>3 раза по 30 сек.</p> <p>3 раза по 5 перекатов</p> <p>5 мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту</p>
29.04.2020	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</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; упражнение «лягушка»</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>2 мин</p> <p>2,5 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	1. Прыжки на скакалке 2. Упражнения в само страховке: перекаты в группировке на спине 3. Упражнения на растяжку	3 раза по 30 сек. 3 раза по 5 перекатов 5 мин	Строго соблюдать требования к достаточном у месту
27-30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Влияние утренней гимнастики на организм школьника. Просмотр мультфильма: Спортландия.			

Индивидуальный план работы на 27-30 апреля 2020 г. для учащихся:

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

27.04.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	2 мин	Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
		Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	2 мин	
		ОРУ на месте - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи	10 мин	
		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;	1,5 мин	
		Упражнения на восстановление дыхания	1,5-2 мин	
	СФП	1. Прыжки на скакалке 2. Упражнения в само страховке: перекаты в группировке на спине 3. Упражнения на растяжку	3 раза по 30 сек. 3 раза по 5 перекатов 5 мин	Строго соблюдать требования к достаточном у месту

29.04.2020	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</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;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	Следить за дыханием
		2 мин	10 мин	
			1,5 мин	
			1,5-2 мин	
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на скакалке 2. Упражнения в само страховке: перекаты в группировке на спине 3. Упражнения на растяжку 	<p>3 раза по 30 сек.</p> <p>3 раза по 5 перекатов</p> <p>5 мин</p>	Строго соблюдать требования к достаточном у месту
27-30.04.2020	Теоретическая подготовка			
	Тема: Влияние утренней гимнастики на организм школьника.			
Просмотр мультфильма: Спортландия.				