

**План работы
тренера-преподавателя отделения дзюдо Рустамов С.Х
на период с 20 по 25 апреля 2020 г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:
 - самоподготовка (ОФП и СФП);
 - теоретическая подготовка;
 - просмотр спортивных фильмов в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей.
2. Разработка методических пособий (Методическая разработка по теме:
Роль гимнастических упражнений в развитии двигательных качеств)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

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

1. Баев Андрей
2. Воронин Игнат
3. Джалаубаев Никита
4. Ковтун Иван
5. Прокофьев Александр

20.04.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p>ОРУ на месте с гимнастической палкой</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. <i>1-2</i> — палку вверх, потянуться — вдох; <i>3-4</i> — и. п. — выдох.</p> <p>И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. <i>1-2</i> — присесть — выдох; <i>3-4</i> — встать, и. п. — вдох.</p> <p>И. п. — о. с, палку вниз. <i>1</i> — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; <i>2</i> — и. п. — вдох.</p> <p>И. п. — то же. <i>1-4</i> — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; <i>5-8</i> — то же в обратном направлении.</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. <i>1</i> — поворот туловища направо; <i>2</i> — и. п.; <i>3-4</i> — то же налево.</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. <i>1-4</i> — передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до противоположного конца; <i>5-8</i> — передвижение назад в и. п.</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>12 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
------------	-----	---	---	---

		<p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	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 в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p>	<p>по 5 кувырков по 10 наклонов 3 раза по 5 перекатов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту</p>
22.04.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p>ОРУ на месте с гимнастической палкой</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. <i>1-2</i> — палку вверх, потянуться — вдох; <i>3-4</i> — и. п. — выдох.</p> <p>И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. <i>1-2</i> — присесть — выдох; <i>3-4</i> — встать, и. п. — вдох.</p> <p>И. п. — о. с, палку вниз. <i>1</i> — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; <i>2</i> — и. п. — вдох.</p> <p>И. п. — то же. <i>1-4</i> — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; <i>5-8</i> — то же в обратном направлении.</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. <i>1</i> — поворот туловища направо; <i>2</i> — и. п.; <i>3-4</i> — то же налево.</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. <i>1-4</i> — передвижение вперед прыжками ноги</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>12 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>

		<p>врозь над палкой до противоположного конца; 5-8 — передвижение назад в и. п.</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	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 в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>по 10 наклонов</p> <p>3 раза по 5 перекаатов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту</p>
23.04.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p>ОРУ на месте с гимнастической палкой</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. 1-2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох.</p> <p>И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. 1-2 — присесть — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох.</p> <p>И. п. — о. с, палку вниз. 1 — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; 2 — и. п. — вдох.</p> <p>И. п. — то же. 1-4 — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; 5-8 — то же в обратном направлении.</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 — поворот туловища</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>12 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>

		<p>направо; 2 — и. п.; 3-4 — то же налево.</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. 1-4 — передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до противоположного конца; 5-8 — передвижение назад в и. п.</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	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 в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p>	<p>по 5 кувырков по 10 наклонов 3 раза по 5 перекатов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту</p>
20.04.- 25.04.2020	<p>Теоретическая подготовка Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.</p>			
20.04.- 25.04.2020	<p>Просмотр чемпионата России по дзюдо и самбо</p>			

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

- 1.Гнедов Илья
- 2.Жук Василий
- 3.Охрименко Андрей
- 4.Севостьянов Богдан
- 5.Севостьянов Михаил
- 6.Черкашин Дмитрий
- 7.Чекалин Савелий
- 8.Стрижков Денис

20.04.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p>ОРУ на месте с гимнастической палкой</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. <i>1-2</i> — палку вверх, потянуться — вдох; <i>3-4</i> — и. п. — выдох.</p> <p>И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. <i>1-2</i> — присесть — выдох; <i>3-4</i> — встать, и. п. — вдох.</p> <p>И. п. — о. с, палку вниз. <i>1</i> — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; <i>2</i> — и. п. — вдох.</p> <p>И. п. — то же. <i>1-4</i> — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; <i>5-8</i> — то же в обратном направлении.</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. <i>1</i> — поворот туловища направо; <i>2</i> — и. п.; <i>3-4</i> — то же налево.</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. <i>1-4</i> — передвижение вперед прыжками ноги</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>12 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи перерыв. Следить за дыханием</p>
------------	-----	---	---	--

		<p>врозь над палкой до противоположного конца; 5-8 — передвижение назад в и. п.</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	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. 3. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p>	<p>по 5 кувырков по 10 наклонов 3 раза по 5 перекатов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту</p>
22.04.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p>ОРУ на месте с гимнастической палкой</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. 1-2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох.</p> <p>И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. 1-2 — присесть — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох.</p> <p>И. п. — о. с, палку вниз. 1 — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; 2 — и. п. — вдох.</p> <p>И. п. — то же. 1-4 — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; 5-8 — то же в обратном направлении.</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 — поворот туловища</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>12 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>

		<p>направо; 2 — и. п.; 3-4 — то же налево.</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. 1-4 — передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до противоположного конца; 5-8 — передвижение назад в и. п.</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	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 в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p>	<p>по 5 кувырков по 10 наклонов 3 раза по 5 перекатов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту</p>
23.04.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p>ОРУ на месте с гимнастической палкой</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. 1-2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох.</p> <p>И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. 1-2 — присесть — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох.</p> <p>И. п. — о. с, палку вниз. 1 — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; 2 — и. п. — вдох.</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>12 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв.</p>

		<p>И. п. — то же. 1-4 — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; 5-8 — то же в обратном направлении.</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3-4 — то же налево.</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. 1-4 — передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до противоположного конца; 5-8 — передвижение назад в и. п.</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>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 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 в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p>	<p>по 5 кувырков по 10 наклонов 3 раза по 5 перекатов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту</p>
20.04.- 25.04.2020	<p>Теоретическая подготовка Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.</p>			
20.04.- 25.04.2020	<p>Просмотр чемпионата России по дзюдо и самбо</p>			

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

1.Амбарцумян Михаил

2.Лысяк Михаил

3.Попамеренко Матвей

20.04.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p>ОРУ на месте с гимнастической палкой</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. <i>1-2</i> — палку вверх, потянуться — вдох; <i>3-4</i> — и. п. — выдох.</p> <p>И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. <i>1-2</i> — присесть — выдох; <i>3-4</i> — встать, и. п. — вдох.</p> <p>И. п. — о. с, палку вниз. <i>1</i> — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; <i>2</i> — и. п. — вдох.</p> <p>И. п. — то же. <i>1-4</i> — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; <i>5-8</i> — то же в обратном направлении.</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. <i>1</i> — поворот туловища направо; <i>2</i> — и. п.; <i>3-4</i> — то же налево.</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. <i>1-4</i> — передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до противоположного конца; <i>5-8</i> — передвижение назад в и. п.</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>12 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
------------	-----	---	---	---

		Прыжки (Скакалка)	3 мин	
		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 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 в самостраховке: перекаты в группировке на спине	по 5 кувырков по 10 наклонов 3 раза по 5 перекатов	Строго соблюдать требования к достаточному месту
22.04.2020	ОРУ	Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы. Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой. ОРУ на месте с гимнастической палкой И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. 1-2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох. И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. 1-2 — присесть — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох. И. п. — о. с, палку вниз. 1 — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; 2 — и. п. — вдох. И. п. — то же. 1-4 — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; 5-8 — то же в обратном направлении. И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3-4 — то же налево. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. 1-4 — передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до	2 мин 3 мин 12 мин	Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием

		<p>противоположного конца; 5-8 — передвижение назад в и. п.</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	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 в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p>	<p>по 5 кувырков по 10 наклонов 3 раза по 5 перекаатов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту</p>
23.04.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p>ОРУ на месте с гимнастической палкой</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. 1-2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох.</p> <p>И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. 1-2 — присесть — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох.</p> <p>И. п. — о. с, палку вниз. 1 — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; 2 — и. п. — вдох.</p> <p>И. п. — то же. 1-4 — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; 5-8 — то же в обратном направлении.</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3-4 — то же налево.</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>12 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>

		<p>И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. 1-4 — передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до противоположного конца; 5-8 — передвижение назад в и. п.</p> <p>Прыжки (Скакалка)</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	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. 3. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине</p>	<p>по 5 кувырков по 10 наклонов 3 раза по 5 перекаатов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту</p>
20.04.- 25.04.2020	<p>Теоретическая подготовка Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.</p>			
20.04.- 25.04.2020	<p>Просмотр чемпионата России по дзюдо и самбо</p>			

