

**План работы
тренера-преподавателя отделения дзюдо Плахотник Т.В.
на период с 12 по 16 мая 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: Развитие дзюдо в Белгородской области.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 12-16 мая 2020 г. для учащихся:

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

| | | | | |
|---------------|--|--|-----------------------|---------------------|
| 13.05.2020 | 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 без предметов</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 |
| | | | 3 мин | |
| | | | 15 мин | |
| | | | 2 мин | |
| | | | 1,5-2 мин | |
| | 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> | по 5 кувырков | |
| | | | по 10 наклонов | |
| | | | 3 раза по 5 перекатов | |
| 12-16.05.2020 | <p>Теоретическая подготовка</p> <p>Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.</p> <p>Просмотр анимационного фильма: Белка и Стрелка</p> | | | |

Индивидуальный план работы на 12-16 мая 2020 г. для учащихся:

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

| | | | | |
|---------------|--|--|-----------------------|--|
| 13.05.2020 | 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 без предметов</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 |
| | 2,5 мин | 13 мин | 1,5 мин | |
| | 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> | по 5 кувырков | Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов. |
| | | | по 10 наклонов | |
| | | | 3 раза по 5 перекатов | |
| 12-16.05.2020 | <p>Теоретическая подготовка</p> <p>Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.</p> <p>Просмотр анимационного фильма: Белка и Стрелка</p> | | | |

Индивидуальный план работы на 12-16 мая 2020 г. для учащихся:

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

| | | | | |
|---------------|--|--|-----------------------|--|
| 13.05.2020 | 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 без предметов</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 |
| | 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> | 2 мин | |
| | | | 10 мин | |
| | | | 1,5 мин | |
| | | | 1,5-2 мин | |
| | | | по 5 кувырков | Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов. |
| | | | по 10 наклонов | |
| | | | 3 раза по 5 перекатов | |
| 12-16.05.2020 | <p>Теоретическая подготовка</p> <p>Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.</p> <p>Просмотр анимационного фильма: Белка и Стрелка</p> | | | |