

**План работы  
тренера-преподавателя отделения дзюдо Плахотник Т.В.  
на период с 25 по 30 мая 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: Гигиена одежды и обуви юных спортсменов.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы на 25-30 мая 2020 г. для учащихся:

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

|            |     |   |                          |  |
|------------|-----|---|--------------------------|--|
| 25.05.2020 | ОФП | <p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ в движении (на свежем воздухе)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> </ul> <p><b>Прыжки</b></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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></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                    |  |
|            | СФП | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для мышц пресса.</li> <li>2. Стойка на руках возле стены (со страховкой взрослого)</li> <li>3. Упражнения на растяжку</li> </ol>   | 3 мин<br>3 раза<br>5 мин |  |
| 27.05.2020 | ОФП | <p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ в движении (на свежем воздухе)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие,</li> </ul>  | 2 мин                    | Следить за дыханием  |
|            |     |   | 3 мин                    |  |
|            |     |   | 15 мин                   | Упражнения выполнять под   |

|               |   |   |                                     |  |
|---------------|---|---|-------------------------------------|--|
|               |   | <p>вперед, назад, в сторону;<br/> - повороты туловища;<br/> - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</p> <p><b>Прыжки</b><br/> 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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p> | <p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>       | <p>самостоятельный счет.<br/> Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв.<br/> Следить за дыханием</p> |
|               | СФП   | <p>1. Упражнения для мышц пресса.<br/> 2. Стойка на руках возле стены (со страховкой взрослого)<br/> 3. Упражнения на растяжку</p>  | <p>3 мин<br/> 3 раза<br/> 5 мин</p> |  |
| 25-30.05.2020 | <p>Теоретическая подготовка<br/> Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития человека в домашних условиях.</p> <p>Просмотр видеороликов упражнений на восстановление дыхания после физической нагрузки в сети интернет.</p> |   |                                     |  |

### Индивидуальный план работы на 25-30 мая 2020 г. для учащихся:

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

|            |     |  |   |  |
|------------|-----|--|---|--|
| 25.05.2020 | ОФП | <p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ в движении (на свежем воздухе)</b><br/> - для плечевого пояса;</p> | <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>13 мин</p> | <p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять</p> |
|------------|-----|--|---|--|

|            |     |  |   |  |
|------------|-----|--|---|--|
|            |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> </ul> <p><b>Прыжки</b><br/>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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>  | 1,5 мин   | под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием   |
|            | СФП | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для мышц пресса.</li> <li>2. Стойка на руках возле стены (со страховкой взрослого)</li> <li>3. Упражнения на растяжку</li> </ol>  | 3 мин<br>3 раза<br>5 мин                          |  |
| 27.05.2020 | ОФП | <p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ в движении (на свежем воздухе)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> </ul> <p><b>Прыжки</b><br/>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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p> | 2 мин<br><br>2,5 мин<br><br>13 мин<br><br>1,5 мин | Следить за дыханием<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием |
|            | СФП | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для мышц пресса.</li> </ol>   | 3 мин   |  |

|               |   |   |                 |  |
|---------------|---|---|-----------------|--|
|               |   | 2. Стойка на руках возле стены (со страховкой взрослого)<br>3. Упражнения на растяжку | 3 раза<br>5 мин |  |
| 25-30.05.2020 | Теоретическая подготовка<br>Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития человека в домашних условиях. |   |                 |  |
|               | Просмотр видеороликов упражнений на восстановление дыхания после физической нагрузки в сети интернет.                   |   |                 |  |

### Индивидуальный план работы на 25-30 мая 2020 г. для учащихся:

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

|            |     |  |                          |   |
|------------|-----|--|--------------------------|---|
| 25.05.2020 | ОФП | <b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы   | 2 мин                    | Следить за дыханием<br><br>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием |
|            |     | <b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;   | 2 мин                    |   |
|            |     | <b>ОРУ в движении (на свежем воздухе)</b><br>- для плечевого пояса;<br>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;<br>- повороты туловища;<br>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи | 10 мин                   |   |
|            |     | <b>Прыжки</b><br>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                  |   |
|            |     | <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>  | 1,5-2 мин                |   |
|            | СФП | 1. Упражнения для мышц пресса.<br>2. Стойка на руках возле стены (со страховкой взрослого)<br>3. Упражнения на растяжку  | 3 мин<br>3 раза<br>5 мин |   |

|               |   |  |                          |  |
|---------------|---|--|--------------------------|--|
| 27.05.2020    | ОФП   | <p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ в движении (на свежем воздухе)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> </ul> | 2 мин                    | <p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p> |
|               |   | <p><b>Прыжки</b></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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>  | 10 мин                   |  |
|               |   |  | 1,5 мин                  |  |
|               |   |  | 1,5-2 мин                |  |
|               | СФП   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для мышц пресса.</li> <li>2. Стойка на руках возле стены (со страховкой взрослого)</li> <li>3. Упражнения на растяжку</li> </ol>  | 3 мин<br>3 раза<br>5 мин |  |
| 25-30.05.2020 | Теоретическая подготовка  |  |                          |  |
|               | Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития человека в домашних условиях.           |  |                          |  |
|               | Просмотр видеороликов упражнений на восстановление дыхания после физической нагрузки в сети интернет. |  |                          |  |