

**План работы  
тренера-преподавателя отделения дзюдо Рустамов С.Х  
на период с 8 по 13 июня 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 8 – 13 июня 2020 г. для учащихся:**

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

8.06.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p><b>ОРУ на месте с резиновым мячом</b></p> <p>1. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч, хлопнуть ладошкой перед грудью и спиной, поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>2. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши за спиной, перед грудью и поймать мяч двумя руками после отскока. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>3. И. п.—присед, мяч в правой руке. Подбросить мяч, встать, повернуться кругом и поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>4. И. Дыхание свободное. 4 раза каждой ноге.</p> <p>5 И. п.—стойка ноги врозь, левую руку на пояс, согнутую правую с мячом вверх. Три пружинящих наклона влево—вернуться в и. п. Переложить мяч в</p> <p>6. И. п.—о. с., мяч в правой руке. Бросить мяч в стену, хлопнуть ладошкой перед грудью, поймать мяч после отскока левой рукой. Тоже с</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 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>левой руки. Дыхание свободное. 4 раза каждой рукой.</p> <p><b>Прыжки</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на месте на двух ногах без акцента на положения рук</li> <li>2. Прыжки на месте с определенным положением рук</li> <li>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</li> </ol> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>3 мин</p> <p>(13-15 раз).</p> <p>(13-15 раз).</p> <p>Примерно (4 метра)</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для мышц ног <ul style="list-style-type: none"> <li>- присед с опорой на руки, быстро встать, подняться на носки, руки вверх, вернуться в и.п</li> <li>- приседание, руки вперед, спина прямая.</li> <li>- стоя опереться одной ногой, согнутой в колене в край стула, наклониться вперед и коснуться спинки стула руками, затем поменять ноги и сделать то же самое.</li> </ul> </li> <li>2. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</li> <li>3. Упражнение для пресса</li> </ol>	<p>Повторяем по 15 раз</p> <p>по 5 кувырков</p> <p>3подхода по 15 раз с перерывом 45сек</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
10.06.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p><b>ОРУ на месте с резиновым мячом</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч, хлопнуть в ладоши и перед грудью и</li> </ol>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под</p>

	<p>заспиной, поймать мяч. Тожелевой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>2.И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши за спиной, перед грудью и поймать мяч двумя руками и после отскока. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>3.И. п.—присед, мяч в правой руке. Подбросить мяч, встать, повернуться кругом и поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>4.И. Дыхание свободное. 4 раза ккаждой ноге.</p> <p>5 И. п.—стойка ноги врозь, левую руку на пояс, согнутую правую с мячом вверх. Три пружинящих наклона влево—вернуться в и. п. Переложить мяч в</p> <p>6.И. п.—о. с., мяч в правой руке. Бросить мяч в стену, хлопнуть владоши перед грудью, поймать мяч после отскока левой рукой. Тоже с левой руки. Дыхание свободное. 4 раза каждой рукой.</p> <p><b>Прыжки</b></p> <p>4. Прыжки на месте на двух ногах без акцента на положения рук</p> <p>5. Прыжки на месте с определенным положением рук</p> <p>6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>3 мин</p> <p>(13-15 раз).</p> <p>(13-15 раз).</p> <p>Примерно (4 метра)</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>самостоятель ный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секунднй перерыв. Следить за дыханием</p>
СФП	<p>2. Упражнения для мышц ног</p> <p>- присед с опорой на руки, быстро встать, подняться на носки, руки вверх, вернуться в и.п</p> <p>- приседание, руки вперед , спина</p>	<p>Повторяем по 15 раз</p>	<p>Строго</p>

		<p>прямая. - стоя упереться одной ногой, согнутой в колене в край стула, наклониться вперед и коснуться спинки стула руками, затем поменять ноги и сделать то же самое.</p> <p>2. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>3. Упражнение для пресса</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>3 подхода по 15 раз с перерывом 45сек</p>	<p>соблюдать требования к достаточному у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
11.06.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p><b>ОРУ на месте с резиновым мячом</b></p> <p>1. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч, хлопнуть ладошкой перед грудью и спиной, поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>2.И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши за спиной, перед грудью и поймать мяч двумя руками после отскока. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>3.И. п.—присед, мяч в правой руке. Подбросить мяч, встать, повернуться кругом и поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>4.И. Дыхание свободное. 4 раза ккаждой ноге.</p> <p>5 И. п.—стойка ноги врозь, левую руку на пояс, согнутую правую смячом вверх. Три пружинящих наклона влево—вернуться в и. п. Переложить мяч в</p> <p>6.И. п.—о. с., мяч в правой руке.</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 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>Бросить мяч в стену, хлопнуть ладоши перед грудью, поймать мяч после отскока левой рукой. Тоже с левой руки. Дыхание свободное. 4 раза каждой рукой.</p> <p><b>Прыжки</b></p> <p>7. Прыжки на месте на двух ногах без акцента на положения рук</p> <p>8. Прыжки на месте с определенным положением рук</p> <p>9. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>3 мин</p> <p>(13-15 раз).</p> <p>(13-15 раз).</p> <p>Примерно (4 метра)</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>3. Упражнения для мышц ног</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- присед с опорой на руки, быстро встать, подняться на носки, руки вверх, вернуться в и.п</li> <li>- приседание, руки вперед, спина прямая.</li> <li>- стоя опереться одной ногой, согнутой в колене в край стула, наклониться вперед и коснуться спинки стула руками, затем поменять ноги и сделать то же самое.</li> </ul> <p>2. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>3. Упражнение для пресса</p>	<p>Повторяем по 15 раз</p> <p>по 5 кувырков</p> <p>3подхода по 15 раз с перерывом 45сек</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
8-13.06.2020	Теоретическая подготовка Тема: Основы законодательства в области физической культуре и спорта			
8-13.06.2020	Просмотр Чемпионата России по дзюдо и самбо 2019 года			

**Индивидуальный план работы на 8– 13 июня 2020 г. для учащихся:**

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

8.06.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p><b>ОРУ на месте с резиновым мячом</b></p> <p>1. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч, хлопнуть ладошкой перед грудью и спиной, поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>2.И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши за спиной, перед грудью и поймать мяч двумя руками после отскока. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>3.И. п.—присед, мяч в правой руке. Подбросить мяч, встать, повернуться кругом и поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>4.И. Дыхание свободное. 4 раза ккаждой ноге.</p> <p>5 И. п.—стойка ноги врозь, левую руку на пояс, согнутую правую смячом вверх. Три пружинящих наклона влево—вернуться в и. п. Переложить мяч в</p> <p>6.И. п.—о. с., мяч в правой руке.</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>13 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>Бросить мяч в стену, хлопнуть ладоши перед грудью, поймать мяч после отскока левой рукой. Тоже с левой руки. Дыхание свободное. 4 раза каждой рукой.</p> <p><b>Прыжки</b></p> <p>10. Прыжки на месте на двух ногах без акцента на положения рук</p> <p>11. Прыжки на месте с определенным положением рук</p> <p>12. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>2 мин</p> <p>(11-13 раз).</p> <p>(11-13 раз).</p> <p>Примерно (3 метра)</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>4. Упражнения для мышц ног</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- присед с опорой на руки, быстро встать, подняться на носки, руки вверх, вернуться в и.п</li> <li>- приседание, руки вперед, спина прямая.</li> <li>- стоя опереться одной ногой, согнутой в колене в край стула, наклониться вперед и коснуться спинки стула руками, затем поменять ноги и сделать то же самое.</li> </ul> <p>2. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>3. Упражнение для пресса</p>	<p>Повторяем по 12 раз</p> <p>по 5 кувырков</p> <p>3 подхода по 12 раз с перерывом 45сек</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
10.06.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p><b>ОРУ на месте с резиновым мячом</b></p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>13 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p>

	<p>1. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч, хлопнуть ладошкой перед грудью и спиной, поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>2. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши за спиной, перед грудью и поймать мяч двумя руками и после отскока. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>3. И. п.—присед, мяч в правой руке. Подбросить мяч, встать, повернуться кругом и поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>4. И. Дыхание свободное. 4 раза каждой ноге.</p> <p>5. И. п.—стойка ноги врозь, левую руку на пояс, согнутую правую с мячом вверх. Три пружинящих наклона влево—вернуться в и. п. Переложить мяч в</p> <p>6. И. п.—о. с., мяч в правой руке. Бросить мяч в стену, хлопнуть ладошкой перед грудью, поймать мяч после отскока левой рукой. Тоже с левой руки. Дыхание свободное. 4 раза каждой рукой.</p> <p><b>Прыжки</b></p> <p>13. Прыжки на месте на двух ногах без акцента на положения рук</p> <p>14. Прыжки на месте с определенным положением рук</p> <p>15. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>2 мин</p> <p>(11-13 раз).</p> <p>(11-13 раз).</p> <p>Примерно (3 метра)</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундных перерыв. Следить за дыханием</p>
СФП	5. Упражнения для мышц ног - присед с опорой на руки, быстро	Повторяем	

		<p>встать, подняться на носки, руки вверх, вернуться в и.п</p> <p>- приседание, руки вперед , спина прямая.</p> <p>- стоя упереться одной ногой, согнутой в колене в край стула, наклониться вперед и коснуться спинки стула руками, затем поменять ноги и сделать то же самое.</p> <p>2. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>3. Упражнение для пресса</p>	<p>по 12 раз</p> <p>по 5 кувырков</p> <p>3подхода по 12 раз с перерывом 45сек</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
11.06.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p><b>ОРУ на месте с резиновым мячом</b></p> <p>1. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч, хлопнуть ладошкой перед грудью и спиной, поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>2.И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши за спиной, перед грудью и поймать мяч двумя руками и после отскока. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>3.И. п.—присед, мяч в правой руке. Подбросить мяч, встать, повернуться кругом и поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>4.И. Дыхание свободное. 4 раза ккаждой ноге.</p> <p>5 И. п.—стойка ноги врозь, левую руку на пояс, согнутую правую с мячом вверх. Три пружинящих</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>13 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>наклона влево—вернуться в и. п. Переложить мяч в 6.И. п.—о. с., мяч в правой руке. Бросить мяч в стену, хлопнуть ладоши перед грудью, поймать мяч после отскока левой рукой. Тоже с левой руки. Дыхание свободное. 4 раза каждой рукой.</p> <p><b>Прыжки</b></p> <p>16. Прыжки на месте на двух ногах без акцента на положения рук</p> <p>17. Прыжки на месте с определенным положением рук</p> <p>18. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>2 мин</p> <p>(11-13 раз).</p> <p>(11-13 раз).</p> <p>Примерно (3 метра)</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>6. Упражнения для мышц ног - присед с опорой на руки, быстро встать, подняться на носки, руки вверх, вернуться в и.п - приседание, руки вперед , спина прямая. - стоя опереться одной ногой, согнутой в колене в край стула, наклониться вперед и коснуться спинки стула руками, затем поменять ноги и сделать то же самое.</p> <p>2. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>3. Упражнение для пресса</p>	<p>Повторяем по 12 раз</p> <p>по 5 кувырков</p> <p>3подхода по 12 раз с перерывом 45сек</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
8 – 13.06.2020	Теоретическая подготовка Тема: Основы законодательства в области физической культуры и спорта			
8 – 13.06.2020	Просмотр Чемпионата России по дзюдо и самбо 2019 года			

**Индивидуальный план работы на 8 – 13 июня 2020 г. для учащихся:**

1. Амбарцумян Михаил
2. Лысяк Михаил
3. Понамеренко Матвей

8.06.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p><b>ОРУ на месте с резиновым мячом</b></p> <p>1. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч, хлопнуть ладошкой вперед грудью и спиной, поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>2. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши за спиной, перед грудью и поймать мяч двумя руками и после отскока. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>3. И. п.—присед, мяч в правой руке. Подбросить мяч, встать, повернуться кругом и поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>4. И. Дыхание свободное. 4 раза каждой ноге.</p> <p>5 И. п.—стойка ноги врозь, левую руку на пояс, согнутую правую с мячом вверх. Три пружинящих</p>	<p>2 мин</p> <p>1.5 мин</p> <p>13 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>наклона влево—вернуться в и. п. Переложить мяч в 6.И. п.—о. с., мяч в правой руке. Бросить мяч в стену, хлопнуть ладони перед грудью, поймать мяч после отскока левой рукой. Тоже с левой руки. Дыхание свободное. 4 раза каждой рукой.</p> <p><b>Прыжки</b> 19. Прыжки на месте на двух ногах без акцента на положения рук 20. Прыжки на месте с определенным положением рук 21. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>2 мин (9-11 раз). (9-11 раз). Примерно (2 метра)</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>7. Упражнения для мышц ног - присед с опорой на руки, быстро встать, подняться на носки, руки вверх, вернуться в и.п - приседание, руки вперед , спина прямая. - стоя опереться одной ногой, согнутой в колене в край стула, наклониться вперед и коснуться спинки стула руками, затем поменять ноги и сделать то же самое.</p> <p>2. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>3. Упражнение для пресса</p>	<p>Повторяем по 10 раз</p> <p>по 5 кувырков</p> <p>3подхода по 10 раз с перерывом 45сек</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
10.06.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы. <b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и</p>	<p>2 мин  15 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p>

		<p>хлопками над головой.</p> <p><b>ОРУ на месте с резиновым мячом</b></p> <p>1. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч, хлопнуть ладошкой перед грудью и за спиной, поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>2. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши за спиной, перед грудью и поймать мяч двумя руками и после отскока. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>3. И. п.—присед, мяч в правой руке. Подбросить мяч, встать, повернуться кругом и поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>4. И. Дыхание свободное. 4 раза каждой ноге.</p> <p>5. И. п.—стойка ноги врозь, левую руку на пояс, согнутую правую с мячом вверх. Три пружинящих наклона влево—вернуться в и. п. Переложить мяч в</p> <p>6. И. п.—о. с., мяч в правой руке. Бросить мяч в стену, хлопнуть ладошкой перед грудью, поймать мяч после отскока левой рукой. Тоже с левой руки. Дыхание свободное. 4 раза каждой рукой.</p> <p><b>Прыжки</b></p> <p>22. Прыжки на месте на двух ногах без акцента на положения рук</p> <p>23. Прыжки на месте с определенным положением рук</p> <p>24. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>13 мин</p> <p>2 мин</p> <p>(9-11 раз).</p> <p>(9-11 раз).</p> <p>Примерно (2 метра)</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
--	--	--	---	---

	СФП	<p>8. Упражнения для мышц ног  - присед с опорой на руки, быстро встать, подняться на носки, руки вверх, вернуться в и.п  - приседание, руки вперед, спина прямая.  - стоя упереться одной ногой, согнутой в колене в край стула, наклониться вперед и коснуться спинки стула руками, затем поменять ноги и сделать то же самое.</p> <p>2. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>3. Упражнение для пресса</p>	<p>Повторяем по 10 раз</p> <p>по 5 кувырков</p> <p>3 подхода по 10 раз с перерывом 45сек</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
11.06.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; прыжками и хлопками над головой.</p> <p><b>ОРУ на месте с резиновым мячом</b></p> <p>1. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч, хлопнуть ладошкой вперед грудью и спиной, поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>2. И. п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши за спиной, перед грудью и поймать мяч двумя руками и после отскока. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>3. И. п.—присед, мяч в правой руке. Подбросить мяч, встать, повернуться кругом и поймать мяч. Тоже левой рукой. Дыхание свободное. 6 раз каждой рукой.</p> <p>4. И. Дыхание свободное. 4 раза каждой ноге.</p> <p>5 И. п.—стойка ноги врозь, левую руку на пояс, согнутую правую с</p>	<p>2 мин</p> <p>1.5мин</p> <p>13 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>мячом вверх. Три пружинящих наклона влево—вернуться в и. п. Переложить мяч в 6.И. п.—о. с., мяч в правой руке. Бросить мяч в стену, хлопнуть в ладоши перед грудью, поймать мяч после отскока левой рукой. Тоже с левой руки. Дыхание свободное. 4 раза каждой рукой.</p> <p><b>Прыжки</b></p> <p>25. Прыжки на месте на двух ногах без акцента на положения рук</p> <p>26. Прыжки на месте с определенным положением рук</p> <p>27. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>2 мин</p> <p>(9-11 раз).</p> <p>(9-11 раз).</p> <p>Примерно (2 метра)</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>9. Упражнения для мышц ног</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- присед с опорой на руки, быстро встать, подняться на носки, руки вверх, вернуться в и.п</li> <li>- приседание, руки вперед, спина прямая.</li> <li>- стоя опереться одной ногой, согнутой в колене в край стула, наклониться вперед и коснуться спинки стула руками, затем поменять ноги и сделать то же самое.</li> </ul> <p>2. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>3. Упражнение для пресса</p>	<p>Повторяем по 10 раз</p> <p>по 5 кувырков</p> <p>3подхода по 10 раз с перерывом 45сек</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
8 – 13.06.2020	Теоретическая подготовка Тема: Основы законодательства в области физической культуры и спорта			
8 – 13.06.2020	Просмотр Чемпионата России по дзюдо и самбо 2019 года			

