

План-конспект  
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: дзюдо

Группа: СО 6-10 лет

Тренер-преподаватель: Костюк Алексей Викторович

Обратная связь с тренером-преподавателем: телефонная связь, социальные сети в интернете

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
15.04	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a> Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 10 раз. СФП ( Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно, самостраховка, со стойки на мост, имитация приемов) ОФП гусиный шаг-3 мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2 подхода по 4 мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед- 4 мин.. Подобрать 1подвижную игру для развития ловкости <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&amp;v=mlcqLLGqsso&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&amp;v=mlcqLLGqsso&amp;feature=emb_logo</a> <b>Теория.</b> <a href="#">Травматизм у детей и его профилактика.</a></p>	
17.04	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a> Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 10 раз. СФП ( Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно, самостраховка, со стойки на мост, имитация приемов) ОФП гусиный шаг-3 мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2 подхода по 4 мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед- 4 мин. Подтягивание или вис на перекладине. Комплекс упражнений детей с родителями. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eIqGGK3becA">https://www.youtube.com/watch?v=eIqGGK3becA</a> <b>Теория .</b> <a href="#">История возникновения самбо в России</a></p>	
18.04	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a> Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10 раз. СФП (Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно, самостраховка, со стойки на мост, имитация приемов) ОФП прыжки в длину из полного приседания-5 мин. Отжимание в упоре лежа 10 раз 2 подхода. Наклоны туловища, лежа 10 раз 2 подхода. Подтягивание или вис на перекладине Подобрать 1 подвижную игру с мячом <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=22&amp;v=RF-7Ji7JE_0&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=22&amp;v=RF-7Ji7JE_0&amp;feature=emb_logo</a> <b>Теория.</b> Как и когда возникла физическая культура? <a href="https://www.voutube.com /watch?v=5cHgJax7 j JE">https://www.voutube.com /watch?v=5cHgJax7 j JE</a></p>	

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
22.04	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a>  Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, отжимания 2 подхода по 10 раз, СФП (Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно , самостраховка, со стойки на мост, имитация приемов)  ОФП прыжки в длину из полного приседа- 4 мин, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин .Заминка-5мин. Отжимание 2 подхода 10 раз. Пресс 2 подхода 10 раз. Упражнения на гибкость (наклоны стоя ладонками достать носки ног, шпагат поперечный, продольный)  Подобрать подвижную игру для развития ловкости.  <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&amp;v=mlcqLLGqso&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&amp;v=mlcqLLGqso&amp;feature=emb_logo</a>  <b>Теория.</b> История возникновения дзюдо в России  <a href="https://vk.com/video-35508801_456240825">https://vk.com/video-35508801_456240825</a></p>	ноги в коленях не сгибать
24.04	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a>  Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10 раз, отжимания 2 подхода по 10 раз, СФП (Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно, самостраховка, со стойки на мост, имитация приемов),  ОФП прыжки в длину из полного приседа-2мин, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин. Заминка-5мин. Пресс 2 подхода 10 раз. Подтягивание или вис на перекладине. Гусиный шаг 4 мин.  Выполнить растяжку.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ">https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ</a>  <b>Теория.</b> Основы гигиены физической культуры и спорта.  <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=36&amp;v=Ddxtj8XYFDE&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=36&amp;v=Ddxtj8XYFDE&amp;feature=emb_logo</a></p>	
25.04	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a>  Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте,  СФП ( Разминка шеи, забегание вокруг головы , перевороты в упор и обратно, самостраховка, со стойки на мост, имитация приемов)  ОФП выпрыгивания из полного приседа-10 раз 2 подхода, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин , подтягивания максимальное кол-во раз(или вис на перекладине). Отжимания 10 раз 2 подхода  Заминка-10мин. Подобрать 1 подвижную игру с мячом  Выполнить растяжку.  <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=22&amp;v=RF-7Ji7JE_0&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=22&amp;v=RF-7Ji7JE_0&amp;feature=emb_logo</a>  <b>Теория.</b> Звёзды в самбо в России.  <a href="https://sambo.sport/ru/fias/halloffame/">https://sambo.sport/ru/fias/halloffame/</a></p>	

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
29.04	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a>  Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, отжимания 2 подхода по 10 раз, СФП (Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно , самостраховка, со стойки на мост, имитация приемов) ОФП прыжки в длину из полного приседа- 4 мин, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин .Заминка-5мин. Отжимание 2 подхода 10 раз. Пресс 2 подхода 10 раз. Упражнения на гибкость (наклоны стоя ладонками достать носки ног, шпагат поперечный, продольный)  Подобрать подвижную игру для развития ловкости.  <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&amp;v=mlcqLLGqso&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&amp;v=mlcqLLGqso&amp;feature=emb_logo</a>  <b>Теория.</b> Основы закаливания у детей.  <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=62&amp;v=K1r3UiWNVQM&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=62&amp;v=K1r3UiWNVQM&amp;feature=emb_logo</a></p>	<p>ноги в коленях не сгибать</p>