

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: дзюдо

Группа: СО 7-8 лет

Тренер-преподаватель: Костюк Алексей Викторович

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

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
19.05	<p><u>Зарядка</u> Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 5раз, отбивание мяча от пола 2 раунда по 2 мин, подбрасывания мяча вверх и ловля его 2 раунда по 2мин, гусиный шаг-1мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2подхода по 1мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед-2мин.. Подобрать 1подвижную игру для развития ловкости <u>https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&v=mlcqLLGqss0&feature=emb_logo</u> Теория. <u>Общие понятия о гигиене</u></p>	
20.05	<p><u>Зарядка</u> Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 5раз, отбивание мяча от стенки 2раунда по 2мин , гусиный шаг-1мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2 подхода по 1мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед-2мин. Комплекс упражнений детей с родителями. <u>https://www.youtube.com/watch?v=eIqGGK3becA</u> Теория. <u>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</u></p>	
22.05	<p><u>Зарядка</u> Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, отбивание мяча от пола 2 раунда по 2 мин прав/лев рукой, прыжки в длину из полного приседания-2мин. Подобрать 1 подвижную игру с мячом <u>https://www.youtube.com/watch?time_continue=22&v=RF-7Ji7JE_0&feature=emb_logo</u> Теория. <u>Оздоровительное значение физической культуры и спорта</u></p>	
23.05	<p><u>Зарядка</u> Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, отжимания 2 подхода по 5раз, подбрасывание мяча вверх и ловля его 2 раунда по 2 мин, прыжки в длину из полного приседа- 2 мин, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин .Заминка-5мин. Подобрать подвижную игру для развития ловкости. <u>https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&v=mlcqLLGqss0&feature=emb_logo</u> Теория. <u>Краткие сведения о строении и функциях организма</u></p>	

