

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: дзюдо

Группа: СО 9-10 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>Зарядка 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 https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&v=mlcqLLGqss0&feature=emb_logo Теория. Общие понятия о гигиене</p>	
21.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE 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. Сгибание и разгибание туловища лёжа на спине 2 подхода по 10 раз. Комплекс упражнений детей с родителями. https://www.youtube.com/watch?v=eIqGGK3becA Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма</p>	