

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
02.06	<p><u><a href="#">Зарядка</a></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><a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&amp;v=mlcqLLGqss0&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&amp;v=mlcqLLGqss0&amp;feature=emb_logo</a></u> <b>Теория.</b> <u><a href="#">Общие понятия о гигиене</a></u></p>	
04.06	<p><u><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a></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. Сгибание и разгибание туловища лёжа на спине 2 подхода по 10 раз. Комплекс упражнений детей с родителями. <u><a href="https://www.youtube.com/watch?v=eIqGGK3becA">https://www.youtube.com/watch?v=eIqGGK3becA</a></u> <b>Теория.</b> <u><a href="#">Краткие сведения о строении и функциях организма</a></u></p>	