Объединение:Дзюдо

Группа Утг-2,Офп-2

Педагог:Костин М.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема занятия по программе | Дистанционное занятие (задание) |
| 24.03 | Техника оранжевого и зеленого пояса  | Выучить название бросков на оранжевый и зеленый пояс |
| 26.03 | Общеразвивающие упражнения  | Составить конспект упражнений для разминки  |
| 28.03 | Техника оранжевого и зеленого пояс | Составить конспект упражнений для Учикоми  |
| 29.03 | Техника оранжевого и зеленого пояс | Выучить названия удержаний на оранжевый и зеленый пояс  |
| 31.03 | Обще физическая подготовка | Составить конспект упражнений для круговой тренировки  |
| 2.04 | Обще физическая подготовка | Выполнить в домашних условиях следующие упражнения:-100 лягушек-100 отжиманий -100 складок -50 подтягиваний  |
| 4.04 | Борьба по заданию | Подготовить мини доклад о сборной России по дзюдо на олимпийских играх 2016 г. В Рио де жанейро  |
| 5.04 | Развитие гибкости | Составить план конспект упражнений на растяжку |
| 7.04 | Учикоми  | Выполнить в домашних условиях:-100 подворотов со скрестым(циркуль)шагом -100 подворотов со вставкой -скакалка 1000 прыжков Тренировка на резине 10 минут (тяги , подвороты, Учикоми) |
| 9.04 | Борьба по заданию  | Подготовить доклад про Олимпийского призёра/чемпиона  |
| 11.04 | Техника оранжевого и зеленого пояс | Повторить название бросков на оранжевый и зелёный пояс  |
| 12.04 | Борьба | Подготовить мини доклад о сборной России по дзюдо на олимпийских играх 2016 г. В Рио де жанейро |
| 14.04 | Развитие выносливости | Круговая тренировка:ОтжиманияУпор присев упор лежаВыпадыЛягушкаПланкаСкладкаПо 15 раз 5 подходов |
| 16.04 | Развитие гибкости | Выполнить комплекс упражнений на растяжку(шпагаты, наклоны,повороты, махи,мосты, забегания)Все по 50 раз в каждую сторону |
| 18.04 | Развитие координации | Приседания на 1 ноге по 30 разПрыжки на 1 ноге по 200 разПодворот на подхват с задержкой на 5 секунд- 50 разПрыжки на скакалке 1000 раз |
| 19.04 | Борьба | В чем различия самбо и дзюдо, 10-15различий. |
| 21.04 | Развитие выносливости | Выполнить на скорость:20 быстрых подворотов с резинкой10 отжиманий10 лягушек10 упор присев упор лёжа10 подходовОтдых 60 секунд  |
| 23.04 | Борьба | Доклад о джиуджитсу , в чем родство с дзюдо?5 фактов о дзюдо, самбо, кудо, вольной и грекоримской борьбе. |
| 25.04 | Отработка техники | Работа на резине:-По 50 подворотов вправо и лево-3 тяги и подворот -50 раз-перехваты локтем по 100 раз-приставной прыжок вперед назад подворот вправо влево 50 раз-приставной прыжок влево вправо затем подворот вправо влево - 50 раз |
| 26.04 | Развитие силы | Подтягивания на турнике50 раз /вис на турнике на согнутых руках 300 секундОтжимания руки на полу ноги на стуле 100 разЛягушка 100 разЗабегания в гимнастическом мосте по 10 раз в каждую сторону |
| 28.04 | Развитие выносливости | Круговая тренировка:Лягушка 15 разОтжимания с хлопком 10 разСкакалка100 разПодтягивания 10 раз / вис на согнутых руках 30 секВыпады с прыжком 20 разУпор присев упор лёжа 15 разСкладка 15 разПодвороты с резиной влево вправо по 15 раз5 подходов отдых 90 секунд |
| 30.04 | Борьба | Подготовить доклад о своей соревновательной карьере |
| 16.05 | Игровая тренировка  | День отдыха  |
| 17.05 | Развитие гибкости  | Выполнить:РазминкуЗатем50 борцовских мостов10 забеганий в каждую сторонуШпагаты на каждую ногу по 50 пружинокМахи ногами вперед и назад по 50 разЗабегания в гимнастическом мосте по 5 раз |
| 19.05 | Отработка техники в партере | Повторить название удержаний на жёлтый, оранжевый, зелёный пояса |
| 21.05 | Отработка техники в стойке | Работа с резиной:По 1 минуте подвороты вправо 3 подходаПо 1 минуте подвороты Влево 3 подхода По 1 минуте подвороты вправо и влево 3 подхода По 1 минуте приставной прыжок вперед назад и подворот вправо и влево 3 подхода По 1 минуте приставной прыжок влево вправо и подворот влево вправо 3 подхода  |
| 23.05 | Клубные соревнования по дзюдо | Повторить правила соревнований дзюдо |
| 24.05 | Развитие силы  | Выполнить :ПодтягиванияОтжимания с хлопкомВыпадыСкладку5 подходов по 10-15 повторений  |
| 26.05 | Развитие выносливости  | Выполнить:50 прыжков на скакалке10 берпи20 прыжков ноги вместе ноги врозь10 поворотов с резиной10 упор присев упор лёжа10 лягушек Отдых 90 секунд 5 кругов  |
| 28.05 | Итоговая сдача техники на пояса | Повторить названия всех приёмов стоя и лежа на жёлтый, оранжевый и зелёный пояса  |
| 30.05 | Итоговая сдача нормативов  | Выполнить каждое упражнение за 1 подход:Для желтого пояса30 отжиманий8 подтягиваний30 подъем туловища8 подъем ног к турнику.Для оранжевого пояса40 отжиманий10 подтягиваний40 подъем туловища10 подъем ног к турникуДля зелёного пояса:50 отжиманий15 подтягиваний50 подъем туловища15 подъем ног к турнику |
| 31.05 | Подведение итогов. Выявление лучших спортсменов | Выписать на лист все соревнования с результатом , на которых участвовали в этом учебном году |