Объединение:Дзюдо

Группа дзюдо 8-10 лет,Офп-8-10 лет

Педагог: Кудряшов А.С.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема занятия по программе | Дистанционное занятие (задание) |
| 23.03 | Техника оранжевого и зеленого пояса | Выучить название бросков на оранжевый и зеленый пояс |
| 25.03 | Общеразвивающие  упражнения | Составить конспект упражнений для разминки |
| 27.03 | Техника оранжевого и зеленого пояс | Составить конспект упражнений для Учикоми |
| 29.03 | Общая физическая подготовка | Составить конспект упражнений для круговой тренировки |
| 30.04 | Общая физическая подготовка | Выполнить в домашних условиях следующие упражнения:  -100 лягушек  -100 отжиманий  -100 складок  -50 подтягиваний |
| 1.04 | Борьба по заданию | Подготовить мини доклад о сборной России по дзюдо на олимпийских играх 2016 г. В Рио де жанейро |
| 3.04 | Учикоми | Выполнить в домашних условиях:  -100 подворотов со скрестым(циркуль)шагом  -100 подворотов со вставкой  -скакалка 100 прыжков  Тренировка на резине 10 минут (тяги , подвороты, Учикоми) |
| 5.04 | Борьба по заданию | Подготовить доклад про Олимпийского призёра/чемпиона |
| 6.04 | Техника оранжевого и зеленого пояс | Повторить название бросков на оранжевый и зелёный пояс |
| 8.04 | Техника оранжевого и зеленого пояс | Повторить название удержаний оранжевый и зелёный пояс |
| 10.04 | Развитие нравственно-волевых качеств | Изучить историю зарождения иразвития вида спорта дзюдо |
| 12.04 | Атака,контратака в партере | Повторение удержаний на желный, оранжевый, зеленый пояса с партнером в домашних условиях |
| 13.04 | Техника переворотов в партере | Офп  60 подъем корпуса(пресс)  50 отжиманий от пола |
| 15.04 | Техника броска(задняя подножка) | Офп  60 «лягушек»  60 «борцовских мостов» |
| 17.04 | Техника броска через бедро | Нарисовать рисунок-известного дзюдоиста |
| 19.04 | Техника передней подсечки | Посмотреть видео схваток с ЧМ по дзюдо 2019 |
| 20.04 | Борьба в партере | 50 «лягушек»  50 «отжиманий от пола»  50 «борцовских мостов» |
| 22.04 | Уходы с удержаний | Повторить названия удержаний на японском языке(4 кю) |
| 24.04 | Работа с захватами | Повторить название бросков на японском языке(4 кю) |
| 26.04 | Офп, канаты,скакалки, резины | 100 прыжки на скакалке  100 бёрпи |
| 27.04 | Акробатика,растяжка | Поберечный,продольный шпагат,наклоны скручивания |
| 29.04 | Борьба в стойке | Тренировка с резиновым жгутом:  60 тяг,60 подворотов |
| 1-11.05 | Нерабочие дни |  |
| 13.05 | Техника оранжевого и зеленого пояс | Повторить название бросков на оранжевый и зелёный пояс |
| 15.05 | Техника оранжевого и зеленого пояс | Повторить название удержаний оранжевый и зелёный пояс |
| 17.05 | Развитие нравственно-волевых качеств | Изучить историю зарождения иразвития вида спорта дзюдо |
| 18.05 | Атака,контратака в партере | Повторение удержаний на желный, оранжевый, зеленый пояса с партнером в домашних условиях |
| 20.05 | Техника переворотов в партере | Офп  60 подъем корпуса(пресс)  50 отжиманий от пола |
| 22.05 | Техника броска(задняя подножка) | Офп  60 «лягушек»  60 «борцовских мостов» |
| 24.05 | Техника оранжевого и зеленого пояса | Выучить название бросков на оранжевый и зеленый пояс |
| 25.05 | Общеразвивающие  упражнения | Составить конспект упражнений для разминки |
| 27.05 | Техника оранжевого и зеленого пояс | Составить конспект упражнений для Учикоми |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |