**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

тренировочного занятия № 1 для группы НП-1 П

**Дата проведения тренировочного занятия:** « » марта 2020 г.

**Продолжительность занятия:** 1 академический час (45 минут)

Тренер

**Цель тренировочного занятия:** привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в домашних условиях

**Задачи тренировочного занятия:**

1. Образовательные (Главная задача)

- Обеспечить прочное формирование базовых технических элементов, являющихся базисом при дальнейшем расширении технического арсенала, начальных технических действий (стойки).

1. Воспитательные:

-Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

-Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

-Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

2. Оздоровительные:

- Формирование правильной осанки;

 -Формирование знаний о личной гигиене.

Инвентарь: секундомер

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| Активизировать функциональное состояние организма для обеспечения высокой работоспособности | 1. Ходьба:-ходьба на носках,-на пятках,-на наружней стороне стопы,-на внутренней стороне стопы,-ходьба в полу приседе-ходьба в приседе | 5 мин | Следить за осанкой  |
| 2.ОРУ:Наклоны головы;- вперед назад,Круговые вращения головой;- влево, вправо,Упражнение для рук и плечевого пояса-круговые вращения, кисти в замок;-влево, вправо,-в локтевых суставах;- вперед, назад,- вращения прямых рук в плечевых суставах;-вперед, назад,Упражнение для туловища- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс;Наклоны туловища;- вперед, назад,- в стороны вправо, влево,Круговые движения туловища попеременно; - вправо, влево,-повороты туловища, руки вытянуты в стороны;-влево, вправо,Упражнение для ног и тазобедренных суставов;-И.п.-ноги врозь, руки на пояс;- круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево,-И.п.- ноги вместе, колени ладонями в обхвате;-круговые вращения вправо, влево,-И.п.-основная стойка-махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой,-И.п.- глубокий выпад левой (правой) ногой вперед.-руки в стороны,- за головой, - на колене впереди стоящей ноги, пружинящие приседания, | 15 мин | Движения плавные, с максимальной амплитудой |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** |
| Изучить основные стойки (позиции) дзюдо | **Базовая естественная стойка.** -Сидзэн-хонтай. **Правосторонняя естественная стойка.**-Миги-сидзэнтай. **Леосторонняя естественная стойка.**-Хидари-сидзентай**.** **Базовая защитная стойка**.**-**Дзиго-хонтай.**Правосторонняя защитная стойка.**-Миги-дзиготай. **Левосторонняя защитная стойка.**-Хидари-дзиготай.  | 15 мин | https://www.youtube.com/watch?v=yF8NAqGu\_GM |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| Развивать эластичность мышц ног  |  | 10 мин | Движения плавные, с максимальной амплитудой |