**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 |