

**Программа дистанционного обучения по ДЗЮДО
(дети 6-9 лет)**

(Тренер-преподаватель Быков Вячеслав Григорьевич)

№	Дата	День недели	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	05.10.2020г.	Понедельник	1,2	1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ИЗУЧЕНИЕ СТОИКИ 6. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ОБЫЧНЫМИ ШАГАМИ (АЮМИ АШИ) 7. ПЕРДВИЖЕНИЕ ПРИСТАВНЫМИ ШАГАГАМИ (ЦУГИ-АШИ) • ВПЕРЕД-НАЗАД • ВЛЕВО-ВПРАВО • ПО ДИАГОНАЛИ	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=yF8NAqGu_GM https://www.youtube.com/watch?v=6REViTLk6SA https://www.youtube.com/watch?v=A9SDZO5xmb4
2	07.10.2020Г.	Среда	1,2	1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ (ДЗА-РЭЙ) 6. ТЕХНИКА	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=wykvJtxE3ec https://www.youtube.com/watch?v=otgOhiGebUQ https://www.youtube.com/watch?v=HfxPcs0MqdA

				<p>СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ (КАТАМЭ-ВАДЗА 6.1. УДЕРЖАНИЕ С БОКУ (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ) 6.2. УДЕРЖАНИЕ С ФИКСАЦИЕЙ ПЛЕЧА ГОЛОВОЙ (КАТА- ГАТАМЭ)</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=rf06OsHvGhQ https://www.youtube.com/watch?v=2gT70685XZo</p>
3	09.10.2020г.	Пятница	1,2	<p>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) НА НОГИ ПРИСЕДАНИЯ 3*20 ПОВТОРЕНИЙ 6. РАСТЯЖКА НОГ 1 МИНУТЫ</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=t8fU1q53Z8s https://www.youtube.com/watch?v=Y20fgNny7Cw</p>
4	12.10.2020г.	Понедельник	1,2	<p>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. <u>ПОВОРОТЫ</u> <u>ПЕРЕМЕЩЕНИЯ</u> <u>ТЕЛА (ТАЙ-СОБАКИ)</u> • НА 90 ШАГОМ</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=PtVpsNXYxOo</p>

				<p>ВПЕРЕД</p> <ul style="list-style-type: none"> • НА 90 ШАГОМ НАЗАД • НА 180 СКРЕСТНЫМИ ШАГАМИ • НА 180 КРУГОВЫМ ШАГОМ ВПЕРЕД • НА 180 КРУГОВЫМ ШАГОМ НАЗАД <p>6. ИЗУЧЕНИЕ ЗАХВАТОВ</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Gk4Zi-vgPgE</p>
5	14.10.2020г.	Среда	1,2	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ (ДЗА-РЭЙ) 6. ИЗУЧЕНИЕ УДЕРЖАНИЯ ПОПЕРЕК (ЕКО-ШИХО-ГАТАМЭ) 7. УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ (КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ) 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wykvJtxE3ec</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=otgOhiGebUQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lJkGueSnqaw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=E_UngW7ADZo</p>
6	16.10.2020г.	Пятница	1,2	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8</p>

				<p>7. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) НА НОГИ (ПРИСЕДАНИЯ) 3*20 ПОВТОРЕНИЙ</p> <p>8. РАСТЯЖКА НОГ 1 МИНУТЫ</p> <p>9. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА С ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА 2* 20 ПОВТОРЕНИЙ</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=t8fU1q53Z8s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Y20fgNny7Cw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=G-dw72bLExw</p>
7	19.10.2020г.	Понедельник	1,2	<p>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ)</p> <p>2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ)</p> <p>3. РАЗМИНКА</p> <p>4. АКРОБАТИКА</p> <p>5. ИЗУЧЕНИЕ ПАДЕНИЯ (УКЭМИ)</p> <p>5.1. НА БОК</p> <p>5.2. НА СПИНУ</p> <p>5.3. НА ЖИВОТ</p> <p>5.4. КУВЫРКОМ</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YDjkrwR7yFc</p>
8	21.10.2020г.	Среда	1,2	<p>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ)</p> <p>2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ)</p> <p>3. РАЗМИНКА</p> <p>4. АКРОБАТИКА</p> <p>5. ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ (ДЗА-РЭЙ)</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wykvJtxE3ec</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=otgOhiGebUQ</p>

				<p>6. ПОВТОРЕНИЕ УДЕРЖАНИЯ ПОПЕРЕК (ЕКО- ШИХО-ГАТАМЭ) И УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ (КАМИ-ШИХО- ГАТАМЭ)</p> <p>7. ИЗУЧЕНИЕ УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ (ТАТЭ- ШИХО-ГАТАМЭ)</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=lJkGueSnqaw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=E_UngW7ADZo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kGZLLiZAQio</p>
9	23.10.2020г.	Пятница	1,2	<p>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ)</p> <p>2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ)</p> <p>3. РАЗМИНКА</p> <p>4. АКРОБАТИКА</p> <p>10.ИЗУЧЕНИЕ ИГРЫ ТАРАКАНЬИ САЛКИ</p> <p>11.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) НА НОГИ (ПРИСЕДАНИЯ) 3*20 ПОВТОРЕНИЙ</p> <p>12.РАСТЯЖКА НОГ 1 МИНУТЫ</p> <p>13.ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА С ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА 2*20 ПОВТОРЕНИЙ</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vHd0OVe2gc4&t=227s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=t8fU1q53Z8s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Y20fgNny7Cw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=G-dw72bLExw</p>

10	26.10.2020г.	Понедельник	1,2	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПАДЕНИЯ (УКЭМИ) 6. ТЕХНИКА БРОСКОВ (НАГЭ-ВАДЗА) 6.1. БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА ПОД ВЫСТАВЛЕНУЮ НОГУ (ДЭ-АШИ-БАРАЙ) 6.2. БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА ПОД ОСТАВЛЕНУЮ НОГУ (ХИДЗА ГУРУМА) 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=YDjkrwR7yFc https://www.youtube.com/watch?v=hrhEju3Oh4s https://www.youtube.com/watch?v=nMJKrpXQKM4 https://www.youtube.com/watch?v=uNXyAXwuZDM
11	28.10.2020г.	Среда	1,2	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ (ДЗА-РЭЙ) 6. ПОВТОРЕНИЕ УДЕРЖАНИЯ ВЕРХОМ (ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ) 6. ПОВТОРЕНИЕ УДЕРЖАНИЯ ПОПЕРЕК (ЕКО- 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=wykvJtxE3ec https://www.youtube.com/watch?v=otgOhiGebUQ https://www.youtube.com/watch?v=kGZLLiZAQio https://www.youtube.com/watch?v=lJkGueSngaw https://www.youtube.com/watch?v=E_UngW7ADZo

				ШИХО-ГАТАМЭ) И УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ (КАМИ-ШИХО- ГАТАМЭ) 7. ИЗУЧЕНИЕ ПЕРЕХОДА НА УДЕРЖАНИЕ С ВЫСОКОГО ПАРТЕРА	https://www.youtube.com/watch?v=CFhA0Y9bvz8
12	30.10.2020г.	Пятница	1,2	1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 14. ИЗУЧЕНИЕ ИГРЫ ВОРОБЬИ ВОРОНЫ 15. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА 3*20 ПОВТОРЕНИЙ 16. ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ 3 ПОДХОДА	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=r2DJ8VNb3Lo https://www.youtube.com/watch?v=Pu4y9a6TkrA https://www.youtube.com/watch?v=E3_FkI4FRFc&t=1s https://www.youtube.com/watch?v=K5UVjeNCKmY