План конспект открытого занятия по дзюдо

для обучающихся 10-12 лет, этап начальной подготовки 1 года обучения

Задачи занятия:

1. Развитие координации, скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов
2. Обучение техническому приему Тае-оташи (передняя подножка)
3. Воспитание самостоятельности и волевых качеств.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия и время | содержание | Дозировка | Организационно-методическиеуказания |
| Вводная часть5 мин. | Построение группы, приветствие, проверка присутствующих, объ­яснение задач занятия | 5 мин | Проверить гигиениче­ское состояние кимо­но |
| Подготовительная20 мин | Беговые упр.: с подскоками, при­ставным шагом, скрещивая ноги, с ускорением, спиной вперёд, вы­соко поднимая колени; прыжки: на одной ноге (правой, левой), на двух ногах в длину. Постепенно перейти на ходьбу.Акробатика.:кувырки вперёд, спиной вперёд, через плечо, че­рез плечо со страховкой, вперед со страховкой, в длину, переворот боком, рандат, подъем разгибом.Построение группы в круг и вы­полнение обще-развивающих упр.-И.П.- Стойка.Падение вперед на руки, на бок, на спину.-И.П. - Сидя, ноги вперед. Повороты вправо-влево, касаясь грудью ковра.- И.П. - На четвереньках. Круговые вращения на коленном суставе.- И.П. - Упор плечом в ковер. Вращательные движения на пле­че (правом, левом).И.П. - Упор в ковер плечами (мост на плечах). Перекаты вперед, назад, вправо, влево, забегания.Упражнения на скорость:* -отжимания
* -складывания

-выпрыгивания вверх колени к груди | 5 мин.5 мин10 мин.по 5 раз5-7 раз5-7 раз5-7 раз5-7 разпо10 раз |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основная55 мин | Подготовительные упр. для изучения Тае-оташи:* смена ног
* передвижения в полуприседе, касаясь коленом ковра;
* передвижения в полуприседе, с поворотом на 1800;
* передвижения в полуприседе, с поворотом на 1800+ кувырок через плечо

Объяснение (рассказ, показ) тае-оташиИзучение по разделениям:а) движения руками (учикоми)б) движения ногами (тай-собаки)Выполнение броска полно­стью ( в медленном темпе)Отработка тае-оташи и ис­правление ошибок.Отработка тае – оташи в движении | 5 мин8 мин10 мин15 мин7 мин10 мин | Следить, чтобы ноги были согнуты и вес тела переносился по­переменно с одной но­ги на другую.Поворот выполнять быстро.Обратить внимание на мах. отворот головы. Особенно объяснить постановку опорной ноги и выбивающей. Захват сверху более удобен для начального изучения. Обратить внимание на сильный рывок руками (учико- ми).Обязательно усту­пить дорогу, вес тела перенести на опорную ногу, а выбивающую поставить на носок. При медленном вы­полнении обр. внима­ние, чтобы движение начиналось с рук, спина прямая, но­ги работали  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| заключительная 10 мин | Упр. на растяжение мыщц ног и рук,упр. на расслабление | 10 мин | Обратить внимание на дыхание |