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-методические  указания |
| Вводная часть  5 мин. | Построение группы, приветствие, проверка присутствующих, объ­яснение задач занятия | 5 мин | Прове  рить гигиениче­ское состояние кимо­но |
| Подготови  тельная  20 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 мин  10 мин.  по 5 раз  5-7 раз  5-7 раз  5-7 раз  5-7 раз  по10 раз |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основная  55 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-оташи  Изучение 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 мин  8 мин  10 мин  15 мин  7 мин  10 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 |