

**План-конспект занятия по дзюдо
с группой начальной подготовки - 1 года обучения,
у тренера-преподавателя Зарицкой Т.В.**

Дата проведения: 28.12.2022 г.

Место проведения: борцовский зал, ул. 40 лет победы.

Время проведения 14.00-15.30

Контингент занимающихся: смешанный.

Возраст занимающихся: 8-10 лет

Цель: Воспитание физических качеств

Задачи: 1. Совершенствование акробатических действий

2. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

3. Развитие гибкости.

Инвентарь: борцовский ковер.

Части урока и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<u>Подготовительная часть.</u>	27 мин	Организация детей. Опрос присутствующих о состоянии здоровья, подготовка организма к основной части
Построение, расчет, приветствие, сообщение задач урока <i>Разминка</i>	(2 мин)	
Ходьба: На носках На пятках На внешней стороне стопы На внутренней стороне стопы	(3 мин)	Руки на пояс, спина прямая, локти отводим в стороны, взгляд вперед.
Приставные шаги правым и левым боком		Ноги не скрещивать.
Бег: без задания.	(3 мин)	Следим за дыханием. Вдыхаем через нос, выдыхаем через рот.
<i>Общеразвивающие упражнения:</i>	(5 мин)	
1. Круговые вращения головой.	12 раз	И. п. - основная стойка, опускаем голову ниже. 1-6 вправо, 7-12 влево.
2. Круговые вращения туловищем.	12 раз	И.п. - ноги на ширине плеч, тело наклоняем как можно ниже. 1-6 вправо, 7-12 влево.
3. Наклон вперед прогиб назад.	12 раз	И.п. ноги на ширине плеч, наклоняемся вперед, касаемся

4. Выпады вперед.	12 раз	руками пола, прогибаемся назад, достаем руками пятки.1-12 поочередно вперед- назад.
<i>Акробатика:</i>	10 мин	И.п. - ноги на ширине плеч, шаг правой ног вперед-сед на правую и наоборот.1-12 поочередно на правую и левую ногу.
-кувырок вперед с выходом в полуприсед	(2 мин)	Группируемся. Подбородок прижимаем к груди
-кувырок назад с выходом на ноги	(2 мин)	Группируемся. Выходим на прямые руки. Подбородок прижимаем к груди.
-самостраховки	(2 мин)	Мах рукой со стойки и выход на ноги.
-переворот боком	(2 мин)	Сохранить равновесие, ноги прямые.
-подъем с разгибом	(2 мин)	Выполняем мощный толчок руками.
<u>Основная часть</u> <i>Общая физическая подготовка.</i>	60 мин	Задания выполняются группой одновременно. Выполняем 4-5 серий с перерывом отдыха 10 секунд между упражнениями, 2 минуты между сериями.
1. Ускорение.	2 по 10 метров	Бежим до края ковра и обратно.
2. Пресс.	10 секунд	Любым способом.
3. Прыжок в длину с места с продвижением вперед.	2 по 10 метров.	Приземляться на согнутые ноги, пружинисто отталкиваться и не останавливаться.
4. Отжимания.	10 секунд	Локти сгибать на 90 градусов, тело стараться держать параллельно

<p>5. Прыжки на скакалке с продвижением вперед.</p> <p>6. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед.</p> <p><i>Задание на растяжение:</i></p> <p>Махи у стенки</p> <p>Наклоны</p> <p><i>Игра:</i></p> <p>Съедобное – несъедобное.</p>	<p>2 по 10 метров</p> <p>2 по 10 метров</p> <p>2 мин</p> <p>(1 мин)</p> <p>(1 мин)</p> <p>(5 мин)</p>	<p>полу.</p> <p>Поочередные прыжки через правую и левую ногу, следи за согласованной работой рук и ног. Отталкиваться максимально сильно.</p> <p>Приводим организм в состояние покоя.</p> <p>Махи правой и левой ногой в сторону - вверх, поочередно.</p> <p>И.п. – сед ноги врозь, стараемся коснуться грудью пола.</p> <p>Эмоциональная разгрузка. Ведущий стоит напротив сидящих на лавке игроков с мячом. Называя съедобное, игроки ловят мяч, несъедобное отбивают.</p>
<p><u>Заключительная часть</u> Построение, подведение итогов занятия</p>	<p>3 мин</p>	<p>Проверка самочувствия, поощрение лучших занимающихся аплодисментами.</p>