

**План-конспект занятия по дзюдо
с группой начальной подготовки – 3 года обучения,
у тренера-преподавателя Зарицкой Т.В.**

Дата проведения: 26.01.2023 г.

Время проведения: 15.30-17.30

Место проведения: ул 40 лет Победы 12 б, борцовский зал.

Контингент занимающихся: учащиеся 5-7 классов.

Цель занятия.

1) Совершенствование технических действий в стойке.

Задачи занятия.

1) Изучение броска через спину с колен.

2) Совершенствование коронного броска.

3) Воспитание силовых способностей.

Номер части занятия и ее содержание	Дозировка	Организационно-методические указания.
1.ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.	23 мин	Организация детей.
1. Построение, расчет, сообщение задач урока, проверка самочувствия.	1 мин	Подготовка организма к основной части занятия.
2.Разминка		
<i>Ходьба:</i>	3 мин	Руки на пояс, спина прямая.
-на носках	(10 сек)	-----
-на пятках	(10 сек)	-----
-на внешней стороне стопы	(10 сек)	
-на внутренней стороне стопы	(10 сек)	
-спиной вперед		
-приставным шагом	(20 сек)	
-скрестным шагом	(40 сек)	Ноги не скрещивать.
-без задания	(40 сек)	Следим за работой рук и ног.
	(1 мин)	В среднем темпе.
<i>Бег</i>		
-без задания	3 мин	
-высоко поднимая бедро	(2 мин)	Колени выше.
-захлестывая голень	(20 сек)	Пятки выше.
-по сигналу с разворотом на 360 градусов	(20 сек)	Сохранить равновесие.
<i>Общеразвивающие</i>	(20 сек)	

<p><i>упражнения</i></p> <p>1) Наклоны головой И.П. - Ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p> <p>2) Круговые вращения руками в прыжке. И.П. - ноги на ширине плеч, руки внизу.</p> <p>3) Круговые вращения тазом И.П. - ноги шире плеч, руки за головой.</p> <p>4) Махи ногами вперед И.П. - ноги на ширине плеч, руки вперед.</p>	<p>2 мин</p> <p>(10 раз влево - вправо)</p> <p>(10 раз вперед-назад)</p> <p>(10 раз вправо и влево)</p> <p>(10 раз к правой и левой руке)</p>	<p>1-5 влево, 6-10 вправо.</p> <p>1-5 вперед, 6-10 назад.</p> <p>1-5 вправо, 6-10 влево.</p> <p>Поочередно. Колени не сгибать.</p>
<p><i>Акробатика</i></p> <p>-кувырки вперед</p> <p>-кувырки назад</p> <p>-само/страховки вправо</p> <p>-само/страховки влево</p> <p>-колесо вправо</p> <p>-колесо влево</p> <p>-подъем с разгибом</p> <p>-тараканьи бега</p>	<p>4 мин</p> <p>(30 сек)</p> <p>(30 сек)</p> <p>(30 сек)</p> <p>(30 сек)</p> <p>(30 сек)</p> <p>(30 сек)</p> <p>(30 сек)</p> <p>(30 сек)</p>	<p>Группируемся.</p> <p>Группируемся.</p> <p>Не касаемся головой ковра. Встаем на ноги.</p> <p>НЕ сгибать колени, вставать на ноги.</p> <p>Сильнее отталкиваться.</p>
<p><i>Специальные упражнения</i></p> <p>-разминка коленного, плечевого, голеностопного суставов</p> <p>-борцовский мост: -накатывания на переднем мосту</p> <p>-накатывания на заднем мосту</p> <p>-забегания вправо и влево</p> <p>-переходы вперед и назад</p>	<p>9 мин</p> <p>(3 мин)</p> <p>(3 мин)</p> <p>(30 сек)</p> <p>(30 сек)</p> <p>(1 мин)</p> <p>(1 мин)</p>	<p>Накатываемся от носа до затылка.</p> <p>Накатываемся от затылка до носа.</p> <p>Отталкиваемся ногами сильнее.</p>
<p><i>Подводящие упражнения</i></p> <p>-приседания</p>	<p>1 мин</p>	<p>Спина прямая.</p>

<p>-выпрыгивания с колен -мельница</p>	<p>(10 раз) (10 раз) (10 раз)</p>	<p>Помогаем руками. Выполняем энергичнее.</p>
<p>2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>-борьба в партере -изучение броска через спину с колен (по частям) 1)скрестный шаг с выведением из равновесия 2)имитация подворотов без партнера 3)выполнение подворота с партнером 4)выполнение броска через спину с колен -Совершенствование коронного броска</p> <p>-Борьба в стойке с применением изученного или коронного броска</p> <p><i>О.Ф.П.</i> -1 серия Прыжки в чехарду Ходьба на руках Отжимания Задание на растяжение (махи, наклоны, прогибы, шпагаты)</p>	<p>35 мин</p> <p>(3 мин)</p> <p>(5 мин на двоих) (5 мин на двоих) (5 мин на двоих) (5 мин на двоих) (5 мин на двоих)</p> <p>(3 мин)</p> <p>(2 мин) (10 метров) (10 метров) (10 раз) (3 мин)</p>	<p>Вывести из равновесия. Следим за работой рук и ног.</p> <p>Следим за тем чтобы руки были на уровне плеч, туловище между ног соперника.</p> <p>Бросить соперника на спину.</p> <p>Совершенствовать изученный или коронный бросок с сопротивлением.</p> <p>1 серия</p> <p>Расслабить мышцы, привести организм в состояние покоя.</p>
<p>3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Построение, расчет, проверка самочувствия.</p>	<p>2 мин</p>	<p>Подведение итогов занятия.</p>