

## **Конспект занятия по дзюдо**

**Тренер-преподаватель:** Биксалиев Равиль Джиганшаевич,  
МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки

*Количество учащихся:* 15 человек.

Для УТГ-3 года обучения, возраст учащихся 13-14 лет

Продолжительность занятия: **135 минут.**

**Тема занятия:** Формирование двигательного навыка для выполнения броска O-UCHI-GARI, совершенствование захватов в стойке.

**Цель занятия:** Обучение броску ЗАЦЕП ИЗНУТРИ РАЗНОИМЁННОЙ НОГИ (O-UCHI-GARI).

**Задачи занятия:**

*Образовательные:*

1. Обеспечение прочного формирования базовых элементов броска (захваты, стойки, передвижения).
2. Обучение технике выполнения броска O-UCHI-GARI;
3. Овладение основами тактики применения изученной техники;
4. Совершенствование индивидуальных тактических действий.

*Развивающие:*

1. Развитие правильных двигательных навыков броска O-UCHI-GARI.
2. Развитие памяти, внимания;
3. Повышение специальной физической работоспособности;
4. Побуждение к самостоятельной работе;
5. Включение индивидуальной оценочной деятельности спортсмена в поединке.  
Развитие аналитических умений.

*Воспитывающие:*

1. Воспитание уважительного отношения к партнеру на тренировке, сопернику в поединке, самоуважения.
2. Формирование потребности во взаимопомощи.
3. Воспитание умения работать как самостоятельно, так и в коллективе.

4. Формирование у обучающихся интереса к занятиям дзюдо.

**Оборудование:**

- Татами,
- Таймер времени,
- Методическая литература, видео материалы (комплексы упражнений).

**Тип занятия:** комбинированный.

**Форма организации:** фронтальная, групповая, в парах.

**Методы:** объяснительный, наглядный, проблемный, метод анализа.

**Место проведения:** спортивный зал МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки.

**Инвентарь:** татами, кимоно, секундомер, манекен.

№	Этапы работы	Время, мин	Содержание этапа (заполняется педагогом)
1.	<p><b>Подготовительная часть</b>            Организационный момент.            Цель: Организовать детей к занятию, наладить контакт, повысить эмоциональное состояние учащихся (заставить размышлять, мотивировать на дальнейшие занятия).</p>	5 мин.	<p>Построение в одну шеренгу, приветствие, расчёт группы.            «Становись, равняйся, смирно. Здравствуйте! Ребята, рад видеть вас здоровыми и бодрыми. С каким настроением вы сегодня пришли на занятие? (ответы учащихся) Чтобы наше занятие сегодня прошло интересно и плодотворно, давайте передадим друг другу часть своего хорошего настроения – улыбку и сделаем друг другу комплимент (ребята обмениваются комплиментами).            Ребята, как вы считаете, какие качества необходимы спортсмену для достижения высоких результатов? (Ответы учащихся: смелость, целеустремленность, сила, ловкость и др.) Надеюсь, что все эти качества мы будем развивать на каждом тренировочном занятии и в итоге добьемся высоких спортивных результатов.            Сообщение цели и задач занятия: Изучение выполнения техники броска: ЗАЦЕП ИЗНУТРИ РАЗНОИМЁННОЙ НОГИ (O-UCHI-GARI японское название). Совершенствование тактико-технических действий (КЛАССИЧЕСКОГО ЗАХВАТА) в учебных поединках.            Чтобы наше занятие было безопасным и полезным, вы должны соблюдать простые правила техники безопасности (проведение инструктажа):            -начинать и заканчивать упражнение нужно строго по команде тренера-преподавателя,            -во время выполнения упражнения будьте внимательными, не разговаривайте и не отвлекайтесь,            -соблюдайте безопасную дистанцию при выполнении заданий.</p>



2.	<p><b>Основная часть</b></p> <p><b>Технико-тактическая подготовка в стойке:</b> Цель: изучить и отработать бросок назад:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подготовка броска руками;</li> <li>• сближение ногами с центром тяжести соперника и опрокидывание его на спину.</li> </ul> <p><b>Отработка основного (классического) захвата</b> Цель: совершенствовать классический захват</p>	<p><b>70 мин.</b></p> <p>20'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>Демонстрация техники броска (O-UCHI-GARI) на физически подготовленном воспитаннике в разных углах зрения (сбоку, со спины).</p> <p><b>Работа ногами, индивидуально:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Имитационные согласованные движения руками и ногами (бой с тенью). Обращаем внимание: <ul style="list-style-type: none"> <li>- на второй шаг (подскок),</li> <li>- третий шаг (сближения с ногой и подбив внутренней части голени соперника);</li> <li>-упражнения делаем на 4 шага.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Работа ногами, в парах:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Атакуемый (Уке) стоит на одном колене и согнутой ногое. Для атаки согнутой ноги, Атакующий (Тори) на втором шаге-подскоке проваливается тазом вниз и цепляет внутреннюю часть голени Уке, затем разворачиваясь плечами вправо в сторону опрокидывает его на спину.</li> <li>• Ритм шагов Тори опережают шаги Уке.</li> <li>• По окончании броска, Атакующий перешагивает через ноги Атакуемого.</li> </ul> <p><b>Работа руками, в парах:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Многократное выведение соперника из равновесия рывком на себя вверх (поставить его на носки). Обращаем внимание: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плечи Уке должны быть выше плеч Атакующего,</li> <li>- Тори должен стоять одной ногой в площади опоры Атакуемого</li> </ul> </li> <li>• По окончании броска, Атакующий контролирует руку для последующих действий.</li> </ul> <p>Демонстрация основного (классического) захвата: за рукав и отворот. Использование преимущества захватов для контроля</p>
----	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Возможности при преимуществе захвата;</li> <li>• Неклассические захваты и судейство.</li> </ul> <p><b>Учебные поединки.</b> Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление изученного материала в простых стандартных ситуациях поединка;</li> <li>• Совершенствование ранее пройденной техники в соревновательных условиях;</li> <li>• Воспитание морально-волевых качеств.</li> </ul>	<p>10'</p> <p><b>30 мин.</b></p>	<p>дистанции и опережающей атаки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передвижение в обоюдном захвате (в сторону, вперед, назад;</li> <li>• Использование захватов для сокращения, увеличения дистанции;</li> <li>• Опережающие захваты в игровой ситуации (захват за конкретную часть одежды)</li> </ul> <p>Учащиеся делятся на группы и практикуются на изученном материале.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тяги-перетяги: кто перетянет соперника на свою территорию или проведёт технику броска назад (O-UCHI-GARI);</li> <li>• Кто первый захватит узел на спине соперника;</li> <li>• Поединки с использованием изученной техники - на точное исполнение.</li> </ul>
3.	<p><b>Заключительная часть.</b> <i>Подведение итогов. Рефлексия.</i> Домашнее задание. <i>Цель:</i> психологически подготовить детей к специфике и тренировочному ритму следующего занятия. Мотивировать ребят на каждодневные индивидуальные занятия.</p>	<p><b>10</b></p> <p>4'</p> <p>4'</p> <p>2'</p>	<p>Учащиеся распределяются в круг и выполняют индивидуально:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для развития гибкости;</li> <li>• Упражнения на восстановления дыхания;</li> <li>• Индивидуальное измерение ЧСС;</li> </ul> <p>Ребята, скажите, что нового вы узнали на сегодняшнем занятии? Что вам понравилось или не понравилось? Если вам понравилось занятие, поднимите, пожалуйста, руки вверх! Вижу, у всех у вас сегодня все получилось!</p> <p>Ребята, а давайте поблагодарим своих соперников: за что вы хотите их поблагодарить? (ответы учащихся, соперники благодарят друг друга)</p> <p>Ребята, предлагаю вам дома самостоятельно изучить комплексы упражнений (раздаю детям задания с комплексами</p>

			тренировок). Жду вас на следующем занятии!
--	--	--	---

**Примечание:** общее время занятия в основной части учитывается вместе со временем отдыха.

Символы: ' – минуты. Тори – атакующий борец. Уке – атакуемый борец. Татами – маты для борьбы дзюдо.