

Конспект занятия по дзюдо

Тренер-преподаватель: Гребнева Людмила Евгеньевна, МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки

Количество учащихся: 20 человек.

Группа: ГНП-1, возраст учащихся 7-8 лет

Тема занятия: «Формирование координационных способностей через игру»

Время проведения: 90 минут.

Цель занятия: формирование координационных способностей и физических качеств учащихся.

Задачи занятия:

Обучающие:

- Обучение детей правильному дыханию при выполнении упражнений на развитие скорости и координации, самоконтроль при выполнении упражнений;
- Обучение правилам безопасности, страховке и помощи при выполнении упражнений с элементами игры;
- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Развивающие:

- Развитие у детей скоростных и координационных способностей в игре с применением элементов борьбы;
- Формирование у детей правильной осанки.

Воспитывающие:

- Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
- Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Инвентарь: татами, секундомер

Ход занятия

Часть занятия	Содержание	Время	Методические указания
I. Подготовительная часть	<p>Построение, расчет группы. Отметка в журнале посещаемости учебно-тренировочных занятий. Сообщение задач занятия. Разминка: <i>1. Разновидность ходьбы</i> -ходьба на носках, -на пятках, -на наружной стороне стопы, -на внутренней стороне стопы, -ходьба в полу приседе -ходьба в приседе -разворот туловищем на каждый шаг, -ходьба с наклонами туловища вперед, назад в стороны, -шаги с ускорением, переход на бег в среднем темпе, <i>2. Бег с элементами</i> -бег с крестным шагом; -левым боком, -правым боком, -вперед, -бег приставным шагом; -правым боком, -левым боком, — бег с поворотом туловища на 360 градусов вокруг своей оси; -вправо, влево -бег с высоким подниманием бедра, -бег с захлестыванием голени, -бег с подниманием прямых ног; -вперед, назад, вправо, влево, — бег с ускорением по диагонали спортивного зала, 3 повтора, Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания.</p>	<p>3 мин. 30мин. По 1 мин. на упр.</p>	<p>Построение в шеренгу, выполнение команд «Равняйся!» «Смирно!» «Рэй» (Рей – поклон). Обратить внимание на осанку. В медленном темпе. Выполнять по команде. Следить за дистанцией между занимающимися. Следить за правильным дыханием. Следить за правильным выполнением упражнения, дистанцией между воспитанниками. Выполнять приставными шагами. Выполнять по команде, в среднем темпе. Максимальное ускорение, следить за соблюдением дистанции. Руки вверх вдох, руки вниз выдох. Спокойное передвижение вокруг зала. Выполнять не торопясь</p> <p>Прямые ноги, не сгибать в коленях Следить за сохранением равновесия. Следить за правильным выполнением задания.</p>

	<p>-растягивание сидя, стопы вместе, колени разводить в противоположные стороны (бабочка),</p> <p>-забегание на «борцовском мосту»,</p> <p>-вправо, влево,</p> <p>-подъем разгибом изи.п. «борцовский мост»</p> <p>-из положения стойки выйти в положение «борцовский мост»</p> <p>3. Акробатика</p> <p>— кувырки вперед,назад в группировке из положения упора присев;</p> <p>— через правое, левое, плечо,</p> <p>— самостраховка вправо, влево,</p> <p>— самостраховка назад,</p> <p>— кувырок вперед, подъем разгибом,</p> <p>-передвижение в стойке на руках,</p> <p>-упражнение «колесо»,</p> <p>-ходьба на коленях,</p> <p>-ходьба на коленях с захватом за стопы,</p>		
Всего :		35 мин	
II. Основная часть	<p><u>Игра: «Рыболовная верша»</u></p> <p>Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.</p> <p>Отдых. Восстановление дыхания</p> <p><u>Игра: «Карусель»</u></p> <p>Двое упражняющихся, равные по росту, становятся лицом друг к другу и захватывают друг друга за кисти. После этого упражняющиеся откидывают туловища назад. Играющие кружатся (в любую сторону), постепенно увеличивая скорость вращения, затем плавно замедляют движение и останавливаются. После короткого отдыха вращение</p>	15 мин	<p>Рассказ, показ:</p> <p>-рассказ должен сочетаться с показом</p> <p>-показывается ход игры, правила;</p> <p>— рассказ должен быть эмоциональным и последовательным;</p> <p>— подсказка правильных действий</p> <p>— итоги игры</p>
		10 мин	<p>Рассказ, показ:</p> <p>Педагог озвучивает название игры.</p> <p>Показывает ход игры и рассказывает правила игры.</p> <p>Разделяет детей по росту</p>

	<p>повторяют в другую сторону. Отдых. Восстановление дыхания</p> <p>Игра: «Тачка». Занимающийся, имеющий первый номер, принимает положение упора лежа ноги врозь, его партнер, имеющий второй номер, берет его ноги за щиколотки и поднимает их до высоты пояса. Первый номер выполняет роль «тачки», а второй — «везущего» ее. Каждая пара стремится преодолеть большее расстояние. Стартуют одновременно 2-3 пары, темп движения произвольный. Нижний в ранних занятиях продвигается на руках, поочередно переставляя их. В последующих занятиях он движется, отталкиваясь одновременно обеими руками, выполняя прыжки на руках. После приобретения некоторого навыка в передвижении на руках это упражнение можно проводить на скорость — кто быстрее пройдет определенное расстояние. Отдых. Восстановление дыхания</p> <p>Комплекс О.Ф. П. (общая физическая подготовка) -сгибание разгибание рук, в упоре лежа 20 раз, — сгибание туловища лежа на спине 20 раз, -лазание по канату 2-3 раза, -приседания 30 раз, -подъем спины на 30-40 С лежа на животе, руки за головой 20 раз</p>	<p>10 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>указанных в правилах игры. Расставляет пары по залу друг от друга. В ходе игры тренер исправляет ошибки и подсказывает правильные действия. Рассказ, показ: Педагог озвучивает название игры. Показывает ход игры и рассказывает правила игры. Дети распределяются примерно по весу и росту. В ходе игры тренер исправляет ошибки и подсказывает правильные действия. Предварительное предупреждение об окончании игры. Подведение итогов игры. Обоснованно отмечаются лучшие игроки. Педагогично отмечаются худшие игроки. Определяются победители.</p> <p>Спина прямая, касание грудью пола. Ноги закреплены, подъем туловища на 60 градусов Тянуться подбородком за перекладину. Спина прямая.</p>
<u>Всего:</u>		50 мин	
<p>Ш. Заключительная часть</p>	<p>Измерение ЧСС Упражнения на восстановления дыхания Построение, подведение итогов занятия.</p>	5 мин.	<p>Выделить активных учеников. Задание на дом.</p>