

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ

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

Количество учащихся: 15 человек.

Для УТГ-3 года обучения, возраст учащихся 12-14 лет

Продолжительность занятия: 45 минут.

Тема занятия: Отработка и совершенствование приема хараи гоши.

Цель занятия: Формирование двигательных навыков для выполнения приемов.

Задачи занятия

Обучающие:

1. Развитие ловкости и правильных двигательных навыков.
2. Обучение приему хараи гоши (подхват бедром под две ноги).
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.
4. Обучение технике выполнения приема хараи гоши(подхват бедром под две ноги);
5. Овладение основами тактики и применения отработанных приемов;
6. Совершенствование индивидуальных тактических действий.

Развивающие:

1. Развитие памяти, внимания;
2. Повышение общей физической работоспособности;
3. Побуждение к самостоятельной работе;
4. Включение индивидуальной оценочной деятельности спортсменов на татами. Развитие аналитических умений.

Воспитывающие:

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

Тип занятия: комбинированный.

Форма организации: фронтальная, групповая;

Методы: объяснительно-иллюстративный, наглядный, проблемный, метод анализа.

Место проведения: Зал силовых единоборств МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки.

Оборудование:

- Зал
- Татами
- Методическая литература (комплексы упражнений)

Инвентарь: татами, кимоно, свисток, секундомер, мяч

		<p>До 8 сек./упр.</p>	<p>бокoм, левым, попеременно по 2 шага);</p> <ul style="list-style-type: none"> • перемещения скрестным шагом; • бег спиной вперед; • бег с вращением через правое, левое плечо; • бег с высоким подниманием колен, захлестыванием голени; • прыжки на правой, левой ноге; • переход на шаг и восстановление дыхания; • ускорение по свистку; <p>построение в колонны и выполнение элементов акробатики</p> <ul style="list-style-type: none"> • кувырки вперед, назад; • кувырки вперед с отмахкой правой и левой рукой; • кувырки назад с отмахкой; • кувырки назад с падением на живот; • колесо; • Кувырки вперед через человека в высоту и в длину; • Падение через человека с отмахкой правым, левым бокoм, спиной; • Упражнение колесо; • Кувырок вперед со стойки на руках; • Кувырок назад с выходом; • Рондат; • Флят; • Темповой переворот через человека; • ползание по-пластунски;
--	--	-----------------------	--

		<p>1 мин.</p> <p>8-10 сек./упр</p>	<p>Минутная заминка. Построение в колонны и подготовка к суставной гимнастике.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Растирание ладоней, лица, ушей, шеи; • Наклоны головой вниз-вверх, вправо-влево, перемещения по плоскости вперед-назад, от плеча к плечу, вращения по часовой и против часовой стрелки, растяжка шеи; • Вращения руками вперед-назад, в разные стороны; • Рывковые движения (руки на уровне груди в замок. Рывки вправо-влево); • Рывковые движения с поворотом туловища; • Наклоны корпусом вперед-назад, вправо-влево; • Вращения корпусом; • Вращения тазом; • Разминка тазобедренного сустава, балансировка и выполнение восьмеричных движений; • Вращательные движения коленями. Положение ноги вместе, ноги врозь, вращение вовнутрь-изнутри; • Разминка пальцев ног и голеностопа. Вращение ноги на пальцах ног; • Переход в положение на коленях(ноги вместе) ; Накаты вперед-назад, растяжка голеностопа и пальцев ног; • Наклоны вправо-влево. Ноги вместе. Касаемся
--	--	------------------------------------	---

		<p>По 12 сек. на каждое положение</p> <p>8 сек./упр.</p>	<p>бедром справа-слева;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Растяжка задней поверхности бедра. Разводим пятки, садимся между ними, касаясь копчиком матов. Откидываемся назад и лежим 10 секунд; • Закачка шеи с колен, с заведенными за спину руками, с разведенными ногами, с разведенными ногами и с руками за спиной(накат вперед-назад, вправо-влево, по кругу); • Борцовский мост; • Выпрыгивания с положения с колен на ноги, поворот на 180°,360°, с поворотом на ноги в разных направлениях;
2.	<p>Основной этап занятия Специальная физическая подготовка Подводящие упражнения к выполнению изучаемых приемов Цель: обучить приемам в стойке на сдачу 5-3 кю:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 кю - дэ аши барай, о сото гари, хиза гурума, уки гоши. • 4 кю - о учи гари, ко учи гари, о гоши, окури аши барай, таи отоши, сасаэ цурикоми аши. • 3 кю - иппон сэои наге, эри сэои наге, моротэ сэои наге, харай гоши, сото макикоми, цурикоми гоши, содэ цурикоми гоши, ко сото гари. 	8	<p>Медленная отработка, имитация приемов в стойке:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 кю - дэ аши барай, о сото гари, хиза гурума, уки гоши. • 4 кю - о учи гари, ко учи гари, о гоши, окури аши барай, таи отоши, сасаэ цурикоми аши. • 3 кю - иппон сэои наге, эри сэои наге, моротэ сэои наге, харай гоши, сото макикоми, цурикоми гоши, содэ цурикоми гоши, ко сото гари.

	<p>Технико - тактическая подготовка в партере:</p> <p>Цель: отработать прием хараи гоши(подхват бедром под две ноги):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отработать рывковое движение руками вперед на себя-от себя • Правильное отведение ноги в сторону для блокирования ног соперника 	<p>15</p>	<p>Работа в стойке:</p> <p>отработка приема хараи гоши(подхват бедром под две ноги):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отработка рывкового движения руками вперед на себя-от себя • Правильное отведение ноги в сторону для блокирования ног соперника • Правильная постановка шагов при выполнении данного приема
<p>3.</p>	<p>Подведение итогов</p> <p>Рефлексивно – оценочный этап.</p> <p>Цель: мобилизация детей на самооценку.</p> <p>Самостоятельно выполнение упражнений на растяжение, СФП</p> <p>Построение</p>	<p>5</p>	<p>Подкачка, растяжка, упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Каждый спортсмен получает оценку по показателям усвоения нового материала и по умению применять приемы в схватке.</p>