

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

|  |  |                                    |   |
|--|--|------------------------------------|---|
|  |  | <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"><li>• Растирание ладоней, лица, ушей, шеи;</li><li>• Наклоны головой вниз-вверх, вправо-влево, перемещения по плоскости вперед-назад, от плеча к плечу, вращения по часовой и против часовой стрелки, растяжка шеи;</li><li>• Вращения руками вперед-назад, в разные стороны;</li><li>• Рывковые движения (руки на уровне груди в замок. Рывки вправо-влево);</li><li>• Рывковые движения с поворотом туловища;</li><li>• Наклоны корпусом вперед-назад, вправо-влево;</li><li>• Вращения корпусом;</li><li>• Вращения тазом;</li><li>• Разминка тазобедренного сустава, балансировка и выполнение восьмеричных движений;</li><li>• Вращательные движения коленями. Положение ноги вместе, ноги врозь, вращение вовнутрь-изнутри;</li><li>• Разминка пальцев ног и голеностопа. Вращение ноги на пальцах ног;</li><li>• Переход в положение на коленях(ноги вместе) ; Накаты вперед-назад, растяжка голеностопа и пальцев ног;</li><li>• Наклоны вправо-влево. Ноги вместе. Касаемся</li></ul> |
|--|--|------------------------------------|---|

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

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