**План-конспект**

**Тренировочного занятия по технико-тактической подготовке**

**Учитель физической культуры Коршунова З.Р**

**Вид спорта:**Дзюдо(внеурочная деятельность)

**Учебная программа:** Начальная подготовка-1года обучения

**Место проведения:** МБОУ «CОШ №10»

**Дата проведения:** 26.02.2014года

**Время проведения:** 40мин.

**Задачи:**

1)Обучение технико-тактическим действиям в партере.

2)Развитие взрывной силы,координации,выносливости.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **№п.п.** | | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I.Подготовительная часть(10 мин.)** | 1  2  3  4 | | Построение,расчёт,проверка присутствующих,сообщение плана занятия  Разминка  Ходьба спортивная  Бег:  -лёгкий бег  -переставными шагами левым,правым боком,спиной вперёд  -скрёстным шагом левым,правым боком  -с прыжками вверх прогнувшись  -с высоким подниманием бедра  -с захлёстыванием ног назад  -бег с ускорением  -лёгкий бег с переходом на шаг  Общеразвивающие упражнения в движении  Для мышц верхнего плечевого пояса  Для корпуса  Для ног  Акробатические упражнения  -кувырки  -самостраховка  -колесо  -рандат  Специальные упражнения борца  -наклоны  -круговые вращения корпусом  -упражнения для мышц шеи  -упражнения в положении упор головы  -упражнения в положении борцовского моста  -вставание со стойки на мост | 1 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин. | Проверка состояния спортивной формы у занимающихся  Из строя не выбегать  Не скрещивать ноги  Имитировать подход к броску  Выше прыжок,руки вверх,прогнуться в пояснице  Выше колени,шаг короче  Касаться пятками ягодиц  Восстановить дыхание  Наибольшая амплитуда движения  Стараться чётко выполнять упражнения с группировкой |
| **II.Основная часть (20 мин.)** | 1  2    3 | | Совершенствование переворота рычагом  Защита от переворота рычагом  Учебные схватки на выполнение переворота рычагом | 10 мин.  5 мин.  5 мин. | Противник лежит на животе,руки под собой.Атакующему стать с боку от противника,положить одну руку на шею,второй из под руки соперника захватить свою руку.Потом атакующий прижавшись грудью к спине противника,поднимает его плечевой корпус,одновременно надавливая на шею соперника,начинает забегание в сторону головы партнёра,переворачивая его на спину.Делает удержание.  Задача противника встать на колени, подняв голову,и развернуться лицом к атакующему.  1-ый номер атакует,2-ой номер защищается.Далее смена задания у номеров.Затем смена партнёров. |
| **III.Заключительная часть(10 мин.)** | 1  2  3  4 | Ходьба  -встряхивать руками и ногами  Игра «Звёздочка»  Упражнения на гибкость  Построение | | 1 мин.  5 мин.  3 мин.  1 мин. | Восстановить дыхание  Группа делится на 2 команды.Первая команда ложится в центр ковра по кругу сцепившись за локти друг друга,вторая команда ,по команде «Хаджиме»вытягивает за ноги первую команду  За пределы рабочей зоны.После того как вторая команда справится со своей задачей игроки меняются положениями.Тренер засекает время,команда которая быстрее правится со своей задачей считается победителем игры.  Выполняются самостоятельно.  Подведение итогов тренировочного занятия. |