**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 РазминкаХодьба спортивнаяБег:-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 движенииДля мышц верхнего плечевого поясаДля корпусаДля 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 занимающихсяИз строя не выбегатьНе скрещивать ногиИмитировать подход к броскуВыше прыжок,руки вверх,прогнуться в поясницеВыше колени,шаг корочеКасаться пятками ягодицВосстановить дыханиеНаибольшая амплитуда движенияСтараться чётко выполнять упражнения с группировкой |
| **II.Основная часть (20 мин.)** |  1 2   3 | Совершенствование переворота рычагомЗащита от переворота рычагомУчебные 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 ногамиИгра «Звёздочка»Упражнения на гибкостьПостроение |  1 мин. 5 мин. 3 мин. 1 мин. | Восстановить дыханиеГруппа 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 командуЗа 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. |