

**План-конспект
урока по дзюдо для занимающихся 2-3
года обучения**

**Составил педагог
дополнительного образования
Юсупов Мухтар Дибирсулович**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
УРОКА ДЗЮДО ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ 2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Тема: Бросок в стойке « передняя подножка с захватом руки и пояса на спине ».
«удержание сбоку с захватом руки и шеи в партере».**

- 1. Образовательные задачи :**
 - 1) обучение броску передняя подножка ;
 - 2) обучение проведению удержания сбоку с захватом руки и шеи .
- 2. Оздоровительные задачи :**
 - 1) развитие координации движения ;
 - 2) укрепление связочного аппарата суставов нижних конечностей.
- 3. Воспитательные задачи :**
 - 1) воспитание волевых качеств , целеустремлённости , выдержки , взаимопомощи и доброжелательности
- 4. Инвентарь :** гимнастические маты , резиновые жгуты.

часть урока	СОДЕРЖАНИЕ	дозировка	организационно методические указания
1.	Подготовительная	15м.	
1.1.	Построение , расчёт , сообщение задач урока	1-2 м.	Обратить внимание на форму и количество присутствующих
1.2.	Повороты на месте	1-2 р.	Во время поворотов туловище держать прямо , следить чтобы руки были прижаты
1.3..	Движение налево в обход с выполнением заданий : 1. Ходьба на носках ,руки на поясе ; 2. Ходьба на наружной стороне стопы , руки на поясе ; 3. Ходьба на внутренней стороне стопы ; 4. Ходьба на пятках	0,5круга 0,5круга 0,5круга 0,5круга	Следить за осанкой
1.4.	Бег с заданием : с разворотом через правое и левое плечо , рывки лицом вперёд , спиной вперёд на хлопок	3 круга	Обращая внимание на то , как ученики реагируют на сигналы , все ли выполняют своевременно действия .
1.5.	Движение налево в обход обычным шагом , восстанавливаем		Следить чтобы все правильно выполняли движения

	дыхание переходим на гусиный шаг	2 круга	
1.6.	Общеразвивающие упражнения	10 мин.	Выполнять раздельным способом в движении
1.6.1.	И.п. - основная стойка	8 раз	Разводя руки в стороны после очередного рывка делать выдох, сводя вдох, следить за правильным положением рук.
	1-2 – рывки руками перед грудью разводя их в стороны. 3-4 – и.п.		
1.6.7.	И.п.-основная стойка 1-2 – рывки руками в вертикальной плоскости. 3-4-и.п.	8 раз	Разводя руки следить за осанкой и правильным положением рук.
1.6.8.	И.п.-основная стойка 1-2- вращение рук вперёд и назад 3-4 – и.п.	8 раз	Следить за правильным положением рук
1.6.9.	И.п.-основная стойка. 1-2 –вращение предплечий наружу 3-4 – вращение предплечий вовнутрь 5-6 – и.п.	8 раз	Следить за правильным положением рук и осанкой
1.6.10.	И.п.- основная стойка. 1- – поворот туловища налево, руки в стороны ; 2- и.п. 3-4-то же в другую сторону	8 раз	Следить чтобы локти не опускались при поворотах
1.6.11.	И.п.-основная стойка. 1-наклон вперёд 2-и.п. 3-4 – тоже назад	8 раз	Следить за осанкой положением ног, не допускать сгибание в коленях
1.6.12.	И.п.-основная стойка. Из упора присев кувырок вперёд	9-10 р.	Вначале показать кувырок обращая внимание группировку, положением головы, ставить руки на расстояние шага от линии ног, разгибая ноги и отталкиваясь ими, вначале надо ставить голову затылком, затем быстро сгруппироваться и перворачиваясь через голву, прийти в упор присев.
1.6.13.	Из упора присев перекаат назад с постановкой рук за плечами с выходом в стойку на ногах	8-10 р	При приходе в и.п. не допускать дополнительной опоры на колени
1.6.14.	И.п.- основная стойка Из и.п. кувырок вперёд через плечо с самостраховкой.	8-10р.	При выполнении упражнения обращать на перекаат через плечо, не допуская касания головой

	Из и.п. полёт кувырок с самостраховкой.		
1.6.15.	И.п.-основная стойка Из и.п. колесо на руках. Из и.п. рандат с разбегу	8-10 р.	При выполнении упражнения обращать внимание на постановку рук и ног
1.6.16.	И.п.-сидя одна нога согнута и подведена другая выпрямлена Из и.п. наклоны попеременно в сторону выпрямленной ноги	6-7 раз	При выполнении упражнения обращать внимание на положение выпрямленной ноги, не допуская сгибание её в колене.
1.6.17.	И.п.- лёжа на спине Из и.п. вставание на задний мост с помощью рук и без помощи рук, с доставанием подбородком поверхности мата Из и.п. забегание на мосту влево и вправо. Из и.п. вставание на задний мост через кувырок вперёд	8-9	При выполнении упражнения обращать внимание на положение ног и рук.
2	Основная часть	25-30 м	
Упр.№1	И.п.- фронтальная стойка	15-20 р. в каждую сторонц	<p>Обстановка : и.п. - противник стоит чуть наклонившись вперёд и немного выставив вперёд одну ногу, выполняющий стоит перед ним во фронтальной стойке, захватив руку и пояс на спине под разноимёнными руками.</p> <p>Подготовительные действия : сохраняя захват с поворотом туловища налево-кругом отвести левую ногу по дуге назад –вправо и поставить левую пятку возле носка противника.</p> <p>Правую ногу для замаха завести влево-вверх и затем подкашивающим движением поставить её для передней подножки так, чтобы правый подколенный сгиб нападающего упирался в правое колено противника, а правый носок был в одном направлении с его носком. Тяжесть тела перенести на согнутую в колене левую ногу, с поворотом туловища и рывком руками влево-вниз бросить противника к своей левой ноге.</p> <p>Страховка : поддержать падающего левой рукой за его правый рукав. Постановку ног отрабатывают вместе с партнёром, поставив его в начальное</p>

			положение и отрететировав первую часть броска : постановку правой ноги и разворот к противнику спиной .Двумя руками при этом стараясь поставить соперника на носок правой ноги Обращая внимание на постановку ноги , часто , поворачиваются к противнику спиной , не выводя его из равновесия подготовкой к броску
Урок№2	И.п.-стойка на одной ноге	15 раз с броском на каждый 5 раз.	Обращая внимание на правильную постановку ног , разворот корпуса и страховку соперника
Урок№3	И.п.- основная стойка.	3 мин. каждому	Из и.п. выталкивание соперника задание на проведение броска.Одному даётся задание напирать другому используя напор противника проводить бросок , через определённое время меняются ролями.Обращая внимание на правильное использование напора соперника и подготовку броска выведением из равновесия.
Урок№4.	И.п.— лежа на спине. Из и.п. захват соперника	3 мин. каждому	Соперник лежит на боку другой спортсмен садится сбоку захватывает разноимённую руку под плечом другой шею сбоку прижимается боком ставит широко ноги и удерживает до определённого времени. Обращая внимание на правильное положение корпуса.
Урок№5	И.п.-лежа на спине Из и.п. поворот на живот	3 попытки по 20 сек.	Сопернику даётся задание перевернуться на живот через определённое количество повторений меняются ролями.Обращая внимание на правильную постановку ног слишком узкое уменьшает устойчивость , положение головы ,т.к. слишком высокое положение головы даёт возможность отжать её , положение корпуса и захват шеи .

Урок №6	И.п.-стоя на коленях. Из и.п. –положить на спину	3 попытки по 20 секунд	Из положения стоя на коленях положить соперника на спину и взять на удержание. Борьба после броска с заданием взять на удержание сбоку Следить за выполнением задания
3.	Заключительная часть	10-15 мин.	
3.5.	Упражнения на гибкость и эластичность	5-6 раз	
3.6.	Наклон к выпрямленным ногам из стойки с фиксацией положения несколько секунд		Следить за положением ног , не допускать сгибание их в коленях.
3.7.	Задний мост из стойки		
3.8.	Подведение итогов занятия	2-3 мин.	
3.9.	Задание на дом, организованный уход	5-6 мин.	

Педагог дополнительного образования
ДТТ



М.Д.Юсупов