**Утверждаю Согласованно**

**Методист тренером**

**План-конспект по борьбе «дзюдо» для группы СО.**

**Тема**: Введение в борьбу дзюдо история и становление. Основы дзюдо.

**Цель**: Обучить основам технике завязывания пояса, передвижение в дзюдо.

**Задачи тренировки:**

1.Обучить приветствию в дзюдо. Завязывание пояса, стойки и передвижение.

2. Обучить перемещению с захватами (отворот, рукав) с партнером вперед, назад. Обучить технике страховки.

3.Воспитать координационные способности.

**Место проведения:** зал борьбы.

**Дата: 9.09.2015 г**

**Инвентарь:** татами, ноутбук интерактивная доска, свисток, мяч

**Метод проведение:** фронтальный, групповой, индивидуальный

**Время проведения**: 16:30-18:00.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка**  | **Организационные методические указания** |
| **I. Подготовительная часть** 1.Построение. Приветствие.2 Разминка.Беговые:  - бег-правым боком(левым)- спиной вперед;- за бегание вправо, влево- с высоким поднимание бедра- с захлестом-ускорение Акробатические:- кувырки вперед, назад;- страховка (на правое левое плечо)- колесо- рандат-ходьба на коленках- по пластунки- «креветка»3 Комплекс ОРУ  Борьба в партаре. |  **20 мин.**1мин20 мин5мин1 круг1круг1круг1 круг1круг1 круг1 круг 0,5 круга0,5круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга 0.5 круга0.5 круга5мин5мин | Обратить внимание на внешний видСледить чтоб ребята хорошо размялисьНоги согнуты, руки на поясРуки работают одновременноРуки на поясРуки за спинойПри выполнение назад выход на рукиРукой хорошо страховатьсяПрогнуться в спинуПриземляться на обе ногиРуки на кимоноНоги не помогают На спине руки на отворотах Карточка задание №4 |
| 1. **Основная часть**

Рассказ. Показ короткометражного ролика о борьбе дзюдоОбучить приветствие (поклон) Тачи –рей –приветствие стояДза –рей Приветствие на коленкахОби –пояс завязываниеПередвижение -вперед -назад-влево-вправоОбучить основному захвату – рукав отворот.Игра «Салки»Страховка Подводящие упражнение-лечь на бок руку вытянуть прямую вперед ногу верхнею согнуть в колени -из упора присев выполнять падения набок отбивать прямой рукой-из полуприседа падение на бок отбивать прямой рукой-из стойки выполнять падения выставлять сначала бедро потом приземляться на бок отбивать прямой рукой | **50 мин**.5 мин15мин15мин10мин10мин20раз20раз20раз | История дзюдо, создатель, становление школы развитие в России.Выполнить приветствие стоя и опустить на колениПоказать и завязать вместе с занимающимися Шаги выполняются на удобное расстояние, не следует шагать большими или совсем маленькими шагамиОдна рука берет за отворот, вторая за рукав, потом меняются руки для привыкание захвата.В группе выбирается один ввода отмечаются границы зала, ввода должен догнать и коснуться рукой любой части тела участников, кого осалили, начинает вводить.Кто был вводой в течение 30 секунд нельзя вводитьТо же выполнять на другой стороне, рукой стукать как можно громчеВыполнять упражнения влево и вправоВыполнять разножкуВыполнять влево и вправо |
| 1. **Заключительная часть.**
2. Карточка задание №1 (стрейченг)
3. Построение.
 | **10 мин** 8 мин2мин | Подведение итогов |

Карточка №1 упражнение на развитие гибкости.



|  |
| --- |
| 1. Стоя –наклон вперед, на прямых ногах –упор лежа.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке –прогнуться назад (мостик) держась руками за перекладину.
3. Стоя в шаге –вращение обруча движение бёдер
4. Стоя на нижней перекладине стенки, ноги врозь –приседание до глубокого виса в опоре, держась руками.
5. Стоя боком у гимнастической стенки –махи ногами вперед –назад.
6. Наклон вперед в упоре о гимнастическую стенку, ноги в стороны –пружинистые наклоны
 |