

Журавлев Андрей Иванович

Педагог дополнительного образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центра детского (юношеского) технического творчества г. Пензы

Физкультурно-спортивный отдел

Объединение «Дзюдо»

Предмет: физическая культура

Конспект занятия по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо»

Возраст учащихся 9-10 лет.

В группе ГПП-1 года обучения

Тема занятия:

«Обучение приёму - передняя подножка «Tai otoshi» на месте и в движении».

Время проведения: 2 академических часа по 45 минут.

Цель занятия: ознакомление с основами техники выполнения приема.

Задачи занятия:

Образовательные: Обучение одновременной работе рук и ног при выполнении приема. Обучение техники в движении.

Развивающие: Развитие основных двигательных качеств: ловкости, координации, силы.

Воспитательные: Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, воспитание волевых и индивидуальных качеств.

Инвентарь: борцовский ковер, секундомер.

Количество обучающихся: 15 человек.

время		Этапы работы	Содержание этапа
3 мин.	1	<p>Организационно-мотивационный этап Постановка цели, которая должна быть достигнута на данном этапе занятия. <i>Цель: создать хорошее настроение у детей, мотивировать учащихся на работу.</i> Определение цели, которую педагог хочет достичь на данном этапе занятия. <i>Цель: воспитание самостоятельности, уверенности в собственных силах, ловкости, быстроты.</i> Описание методов организации работы. <i>Метод примера, метод поощрения.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - построение - приветствие - внешний вид - задачи занятия - техника безопасности
30 мин	2	<p>Вводная часть</p> <p>Разминка Цель данного этапа подготовить учащихся к выполнения физических нагрузок. Воспитание дисциплинированности, коллективизма а) передвижение по татами с одновременной работой рук и ног, время передвижение примерно равно 2 минутам, что имитирует время схватки во время борьбы с соперником. б) между передвижениями или схватками выполняем физические упражнения на разные группы мышц, что повышает выносливость и обеспечивает высокую подготовку к соревновательным схваткам.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба обычная, ходьба на внутренней и наружной стороне стопы, на носочках, на пятках. - разминочный бег (бег в медленном темпе) - комплект общеразвивающих упражнений (передвижение в разные стороны с работой рук в разных направлениях, передвижение «косичка», приставной шаг, выпрыгивания, касание стоп ладошками) - комплекс специальных упражнений: кувырки вперед-назад, колесо, разминающие упражнения шеи, спины, суставов рук и ног, стойка на борцовском и гимнастическом мосту, забегания - элементы самостраховки (падения вперед-назад, вправо-влево)
30 мин	3	<p>Изучение нового учебного материала Цель: обучение приему «Tai otoshi» Метод индивидуальный, групповой. Воспитательные задачи –</p>	<ul style="list-style-type: none"> - объяснение техники выполнения приема на месте (прием в обязательном порядке делается на обе стороны) - движение ноги идет с одновременной работой рук - для выведения партнера из равновесия идет отставление второй ноги назад за

		мотивация на успех – Ты молодец! Я в тебя верю! У тебя всё получится!	счет чего смещается центр тяжести - для заключительного этапа выполнения приема выставляется нога согнутая в колене и руки тянут соперника вперед.
Перемена между занятиями			
20 мин	4	Закрепление учебного материала Цель: закрепить и совершенствовать умение техники выполнения приема. Метод в движении с сопротивлением. Борьба по правилам дзюдо.	- отработка приема в движении на обе стороны - отработка приема с сопротивлением, выполнение приема на опережение в захвате - отработка приема с набеганием (делим группу по 5 человек, где один из них выполняет прием на разных соперниках, после чего меняются. - учебная борьба (используем только один прием для закрепления)
4 мин	5	Рефлексия Цель для обучающихся: Подвести итоги занятия, чему научились. Цель для педагога: Провести анализ занятия и работы каждого учащегося, мотивировать его на систематические занятия.	- упражнения на расслабление мышц (релаксация) Проведение рефлексии - Что сегодня мы изучили? - Что на сегодняшнем занятии вам было легко, а что сложно? - Что больше понравилось? - Вы сегодня были очень трудолюбивые, активные! Молодцы все! - Жду вас на следующем занятии!