

План-конспект занятия

Творческое объединение «Дзюдо-самбо»

Дата, место, время проведения 29.10.2020год 13.30-15.15 (15минут перерыв)

Год обучения 1-ый год обучения

Группа обучения 1 группа

Тема: Бросок рывком за пятку, изнутри .

Цель: Совершенствование техники броска рывком за пятку изнутри

Задачи:

- отработка тактико-технических действий при выполнении бросков и работы в партере.
- совершенствовать навык техники выполнения броска рывком за пятку изнутри.
- воспитание дисциплинированности, самостоятельности, коллективизма.
- воспитывать эстетическое наслаждение от красиво выполненных приемов.

Тип занятия: занятие по усвоению новых знаний

Форма занятия: Групповая, индивидуальная.

Ход занятия:

I. Организационный этап

Этап направлен на создание взаимодействия между участниками занятия и педагогом.

Практические действия детей: расположение напротив педагога, на середине зала, приветствие.

Практические и методические действия педагога: создание положительной мотивации на занятие, приветствие участникам занятия, инструктаж по технике безопасности, расстановка участников по парам, введение в тему занятия, показ выполнения приема «рывком за пятку, изнутри».

II. Основная часть

Основная часть направлена на разогрев, растяжку основных мышц тела, знакомства с техникой выполнения броска « рывком за пятку изнутри».

1.Круговое вращение головой, влево, вправо

И.П. ноги врозь, руки на пояс.

2.Круговое вращение руками, вперед, назад.

3. Наклоны туловища, влево, вправо

4. Наклоны туловища, вперед к левой ноге, в середину, к правой ноге.

5. Махи ногами вперед – назад

6. Махи ногами вправо – влево.

7. В положении продольного шпагата выполнить пружинистые движения.

8. И.п. стоя на одной ноге, другую согнуть в колене – круговые движения бедром.

9. Качание моста с помощью рук, стоя грудью к коврику:

- вперед – назад

- вправо – влево

10. Качание моста с помощью рук, стоя спиной к коврику:

- вперед – назад

- вправо - влево

11. Переходы прыжком с переднего на задний мост

12. Прыжки вверх с поворотом на 180 и 360° с сохранением равновесия при приземлении.

1. Акробатика

- кувырок вперед
- кувырок назад
- кувырок назад выходом в стойку на руки .
- кувырок вперед через левое правое плечо.
- кувырок назад с прокатом по туловищу через левое правое плечо.
- перемет
- фляг вперед
- колесо левым, правым боком.
- ходьба на руках
- кувырок полет (в высоту через партнера)
- Подъем разгибом через партнера, стоящего на четвереньках.

2. специальные упражнения

- падение на спину.
- падение на спину с упора присев прыжком.
- падение на бок.
- отработка падения на спину из положения стоя прыжком в перед.

3. бросок рывком за пятку изнутри

4. Выполнение броска рывком за пятку изнутри на скорость.

Схватка на выполнение броска.

Можно посмотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview?text=конспект%20тренировки%20Бросок%20рывком%20за%20пятку%20изнутри&path=wizard&parent-reqid=160555593349677-1712859789000153661600107-production-app-host-man-web-yp-370&wiz_type=v4thumbs&filmId=14516095831886310624

Выполнение техники приема «рывком за пятку изнутри» в парах

Практические действия детей: выполняют упражнения, показанные педагогом.

Практические и методические действия педагога: показ технических действий приема «рывком за пятку изнутри».

Практическое усвоение материала

Практические действия детей: выполнение технических действий, самоконтроль качества выполнения;

Практические и методические действия педагога: объяснение и показ техники прямых ударов ногами, наблюдение и корректировка работы группы и отдельных участников, дополнительная информация по исправлению недостатков, оценка работы участников выборочно и целой группы.

III. Заключительный этап

Построение, подведение итогов занятия.