

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа дзюдо «Мужество»
городского округа Самара

443098 г. Самара, ул. Черемшанская, 244; тел.: (846) 231-44-11; e-mail: School_judo@mail.ru

**План-конспект
открытого учебно - тренировочного занятия
на тему:**

**«Координационные игры на развитие
специального двигательного опыта»**

Автор:

Гаврилов С.А., тренер-преподаватель

МБУ ДО «ДЮСШ «Мужество» г.о. Самара

ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия отделения борьбы дзюдо.

Тема: **«Координационные игры на развитие специального двигательного опыта»**

Место проведения: МБУ ДО «ДЮСШ «Мужество» г.о. Самара (зал дзюдо)

Цели урока:

- формировать у учащихся интерес к занятиям дзюдо;
- привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в кружках и секциях;
- развивать координационные способности и физические качества;

Метод проведения: индивидуальный, групповой, игровой.

Инвентарь: татами, секундомер

Время проведения: 90 минут.

Конспект составил: тренер-преподаватель Гаврилов С.А.

Задачи урока:

Образовательные:

- Обучение детей выполнению скоростных и координационных способностей в игре с применением элементов борьбы;
- Обучение детей правильному дыханию при выполнении упражнений на развитие скорости и координации, самоконтроль при выполнении упражнений;
- Обучение правилам безопасности, страховке и помощи при выполнении упражнений с элементами игры;

Воспитательные:

- Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
- Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Оздоровительные:

- Формирование у детей правильной осанки.
- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на организм и сохранения здоровья.

Образовательные технологии:

- здоровьесбережения,
- поэтапное формирование умственных действий,
- дифференцированного подхода в обучении,
- педагогики сотрудничества, проблемного обучения,
- развитие творческих способностей учащихся,
- информационно – коммуникационные.

Система деятельности.

Познавательная деятельность:

- информационная – владение информацией;
- деятельностная – владение техникой упражнений;
- личностная – осознание личностного значения познавательного предмета.

Преобразующая деятельность:

- самостоятельность, которая выражается в познавательной активности проявляющей в интересах, стремлении и потребностях;
- готовность к преодолению трудностей связанных с силой воли;
- оперативность, которая предполагает правильное понимание стоящих перед обучающимися задач и действия их решения.

Общеучебная деятельность:

- разностороннее развитие ребенка, вооружение его знаниями, умениями и навыками необходимыми в спорте и жизни;
- применение современных технологий обучения, ИКТ, предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков;
- занимательный, познавательный интерес – игры, которые вызывают у учащихся живой интерес к процессу познания, помогают освоить учебный материал.

Самоорганизующаяся деятельность:

- владение знаниями ОРУ, которые являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз во время приготовления уроков;
- умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых описаны те или иные упражнения;
- владение двигательными качествами, подсчитывать изменения частоты сердечных сокращений;
- организовывать спортивные соревнования.

I. Вводно-подготовительная часть

I

Построение, расчет группы.

Отметка в журнале посещаемости учебно-тренировочных занятий.

Сообщение задач занятия.

Разминка:

1.Разновидность ходьба

- ходьба на носках,
- на пятках,
- на наружной стороне стопы,
- на внутренней стороне стопы,

-ходьба в полу приседе

-ходьба в приседе

-разворот туловищем на каждый шаг,

- ходьба с наклонами туловища вперед,
- назад,
- в стороны,
- шаги с ускорением, переход на бег в среднем темпе,

2. Бег с элементами

- бег с крестным шагом;
- левым боком,
- правым боком,
- вперед,
- бег приставным шагом;
- правым боком,
- левым боком,
- бег с поворотом туловища на 360 градусов вокруг своей оси;
- вправо, влево
- бег с высоким подниманием бедра,
- бег с захлестыванием голени,
- бег с подниманием прямых ног;
- вперед, назад, вправо, влево,
- бег с ускорением по диагонали спортивного зала, 3 повтора,

Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания.
-отдых,

8. Разминка на месте

Наклоны головы;

- вперед назад,

Круговые вращения головой;

- круги влево, вправо,

Упражнение для рук и плечевого пояса

- круговые вращения, кисти в замок;
- влево, вправо,
- в локтевых суставах;
- вперед, назад,
- вращения прямых рук в плечевых суставах;
- вперед, назад,

Упражнение для туловища

- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс;
- наклоны туловища;
- вперед, назад,
- в стороны вправо, влево,
- круговые движения туловища попеременно; - вправо, влево,
- повороты туловища, руки вытянуты в стороны;
- влево, вправо,

Упражнение для ног и тазобедренных суставов;

- И.п.-ноги врозь, руки на поясе;
- круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево,
- И.п.- ноги вместе, колени ладонями в обхвате;
- круговые вращения вправо, влево,
- И.п.-основная стойка
- махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой,
- И.п.- глубокий выпад левой (правой) ногой вперед.
- руки в стороны,- за головой, - на колене впереди стоящей ноги, пружинящие приседания,
- смена ног; вставанием, поворотом, прыжком.

Упражнения на гибкость; -растягивание;

-растягивание поперечным, продольным шпагатом,

-растягивание сидя, стопы вместе, колени разводить в противоположные стороны (бабочка),

-забегание на «борцовском мосту»,

-вправо, влево,

-подъем разгибом из и.п. «борцовский мост»

-из положения стойки выйти в положение «борцовский мост»

3. Акробатика

- кувырки вперед, назад в группировке из положения упора присев;

- через правое, левое, плечо,

- самостраховка вправо, влево,

- самостраховка назад,

- кувырок вперед, подъем разгибом,

-передвижение в стойке на руках,

-упражнение «колесо»,

-ходьба на коленях,

-ходьба на коленях с захватом за стопы,

Построение в шеренгу, выполнение команд «Ровняйся!» «Смирно!» «Рэй» (Рей – поклон).
Обратить внимание на осанку.

В медленном темпе.

Выполнять по команде. Следить за дистанцией между занимающимися.
Следить за правильным дыханием.

Следить за правильным выполнением упражнения, дистанцией между воспитанниками.
Выполнять приставными шагами.
Выполнять по команде, в среднем темпе.
Максимальное ускорение, следить за соблюдением дистанции.
Руки вверх вдох, руки вниз выдох. Спокойное передвижение вокруг зала.
Выполнять не торопясь.

Выполнять не торопясь.

Прямые ноги, не сгибать в коленях.
Следить за сохранением равновесия.
Следить за правильным выполнением задания.
Поднимать ноги выше.
Следить за правильным выполнением задания.
Следить за правильным выполнением задания, не сгибая ног.
Выполнять равномерно медленно, без отрыва головы от точки упора.
Следить за правильным выполнением задания, подбородок прижимаем к груди.
Следить за сохранением равновесия, при падении провести элемент самостраховки.
В быстром темпе.

Итого:

35 минут.

II. Основная часть занятия

II

Игра: «Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Отдых. Восстановление дыхания

Игра: «Карусель»

Двое упражняющихся, равные по росту, становятся лицом друг к другу и захватывают друг друга за кисти. После этого упражняющиеся откидывают туловища назад. Играющие кружатся (в любую сторону), постепенно увеличивая скорость вращения, затем плавно замедляют движение и останавливаются. После короткого отдыха вращение повторяют в другую сторону.

Отдых. Восстановление дыхания

Игра: «Тачка».

Занимающийся, имеющий первый номер, принимает положение упора лежа ноги врозь, его партнер, имеющий второй номер, берет его ноги за щиколотки и поднимает их до высоты пояса. Первый номер выполняет роль «тачки», а второй — «везущего» ее.

Каждая пара стремится преодолеть большее расстояние. Стартуют одновременно 2-3 пары, темп движения произвольный. Нижний в ранних занятиях продвигается на руках, поочередно переставляя их. В последующих занятиях он движется, отталкиваясь одновременно обеими руками, выполняя прыжки на руках. После приобретения некоторого навыка в передвижении на руках это упражнение можно проводить на скорость — кто быстрее пройдет определенное расстояние.

Отдых. Восстановление дыхания

Комплекс О.Ф. П. (общая физическая подготовка)

- сгибание разгибание рук, в упоре лежа 20 раз,
- сгибание туловища лежа на спине 20 раз,
- подтягивание на перекладине 4-6 раз,
- приседания 25 раз,
- подъем спины на 30-40 С лежа на животе, руки за головой 20 раз,

Рассказ, показ:

- рассказ должен сочетаться с показом
- показывается ход игры, правила;
- рассказ должен быть эмоциональным и последовательным;
- подсказка правильных действий
- итоги игры

Рассказ, показ:

Тренер озвучивает название игры. Показывает ход игры и рассказывает правила игры. Разделяет детей по росту указанных в правилах игры. Расставляет пары по залу друг от друга. В ходе игры тренер исправляет ошибки и подсказывает правильные действия.

Рассказ, показ:

Тренер озвучивает название игры. Показывает ход игры и рассказывает правила игры. Дети распределяются примерно по весу и росту. В ходе игры тренер исправляет ошибки и подсказывает правильные действия.

Предварительное предупреждение об окончании игры. Подведение итогов игры.

Обоснованно отмечаются лучшие игроки. Педагогично отмечаются худшие игроки.

Определяются победители.

Спина прямая, касание грудью пола.

Ноги закреплены, подъем туловища на 60 градусов

Тянуться подбородком за перекладину.

Спина прямая.

Итого:

50 мин.

III. Заключительная часть

III

Измерение ЧСС

Упражнения на восстановления дыхания

Построение, подведение итогов занятия.

Выделить активных учеников. Задание на дом.

Общее время занятия:

90 минут.