

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр внешкольной работы г. Белорецк муниципального района
Белорецкий район Республики Башкортостан

**Разработка занятия
объединения физкультурно-спортивной направленности
«Борьба дзюдо»**

**Тема: «Приемы в партере: зацеп изнутри,
удержание верхом»**

Дата: 13 апреля 2022 г.

Выполнил:
педагог дополнительного образования
Ульмазбаев Рашит Гайфуллович

г. Белорецк, 2021 год

Тема занятия: «Приемы в партере: зацеп изнутри, удержание верхом».

Цель занятия: совершенствование техники выполнения приемов в партере.

Задачи занятия:

Обучающие:

- познакомить с некоторыми техниками приемов в партере.

Развивающие:

- развить познавательный интерес.

Воспитательные:

- способствовать созданию у детей спортивного эмоционального настроения, развитию умения выстраивать взаимоотношения друг с другом в процессе групповой деятельности

Тип занятия: комбинированное занятие.

Формы работы: занятие проводится в групповой форме, с применением индивидуальных личностно-ориентированных заданий.

Возраст детей: 7-18 лет

Методы: в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения), словесный.

Технологии: занятие проводится с применением здоровьесберегающих технологий.

Оборудование: татами

Содержание занятия:

Организационный момент

Построение.

- Добрый день, ребята. Сегодня у нас открытое занятие.

Основная часть

-Мы с вами покажем нашим гостям чему научились на тренировках, а также выучим новые приемы в партере.

Разминка.

- бег лицом вперед, спиной;
- приставными шагами;
- с вращением через правое, левое плечо;
- с высоким подниманием колен, захлестыванием голени
- прыжки на правой, левой ноге;
- вращение головой, руками, тазом, туловищем, коленями;
- наклоны вперед, назад, в стороны;
- развороты в право, в лево;
- наклоны к прямым ногам;
- накаты на переднем, заднем мосту;

- разминочная схватка
- акробатика: кувырок вперед, кувырок назад (с выходом на прямые ноги), кувырок через правое, левое плечо, кувырок высоту, длину

Практическая работа

-А сейчас мы с вами разучим некоторые приемы в партере: зацеп изнутри, удержание верхом;

Совершенствование техники борьбы в партере: сбоку, сверху, со стороны головы.

Сбоку: тори держит уке за руку и голову

Сверху Тори ложится на уке сверху. Руками прихватывает руку и голову, ногами обхватывает ноги уке снаружи.

Удержание со стороны головы: тори находится со стороны головы, проводит захват руками за пояс из под рук уке .

Совершенствование техники выполнения переходов от одного удержания к другому.

Совершенствование техники выполнения переходов от борьбы стоя к борьбе лежа.

-Прошу обратить внимание на возможные ошибки:

- Тори слишком высоко ложится на уке- необходимо сместить центр тяжести ниже.
- Не давать сопернику- встать на мост и скинуть ноги.
- Показать вариант с удержанием одной рукой.
- Тори должен стоять на коленях и активно пресекать попытки уке уйти от удержания.
- Уке сначала не сопротивляется,затем начинает вполсилы оказывать сопротивление и делать попытки уйти от удержания. В дальнейшем уке сам проводит удержание
- После любого броска провести любой вид удержания.

-А теперь попробуйте отработать приемы самостоятельно.

Подведение итогов, рефлексия

-Какие приемы в партере вы знаете? (Ответы детей)

- С какими приемами в партере вы сегодня познакомились? (Ответы детей)

- А кто из вас запомнил технику выполнения зацеп изнутри? (Ответы детей)

- А кто из вас запомнил технику выполнения удержание с верху? (Ответы детей)

- Как вы думаете ребята, где можно было бы в жизни использовать эти приемы?

- Ребята, ка выдумаете, а в какой профессии может пригодится умение выполнять приемы в партере? (Ответы детей).

-Всем спасибо за внимание.

Используемая терминология:

СФП – специальная физическая подготовка;

Тори – атакующий борец дзюдо;

Укэ – атакуемый борец дзюдо;

Учикоми – выполнение поворотов на броски, без самого броска.

Литература:

1. Малыгина Л.Б. Справочник педагога дополнительного образования. - Волгоград: Учитель. 2017 год.
2. Буйлова Л.Н. Концепция развития дополнительного образования детей: от замысла до реализации. Методическое пособие / Л.Н. Буйлова, Н.В. Кленова. М.: Педагогическое общество России, 2016.
3. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2005 г. «Просвещение»
4. С.В. Янковский «Учебная программа для учащихся спортивно-оздоровительных групп, отделение дзюдо и самбо»- стр. 51-61. Москва ГОУДОД ФЦРСДОД, 2005. Приложение к журн. «Внешкольник. Воспитание и доп. Образование детей и молодежи»
5. . Акопян А.О. «Дзюдо: Примерная программа для систем ДОД: ДЮСШ, СДЮСШОР». – М.: Советский спорт, 2003.