

## План-конспект занятия

### Творческое объединение «Дзюдо-самбо»

Дата, место, время проведения 27.10.2020год 13.30-15.15 (15 минут перерыв)

Год обучения 1-ый год обучения

Группа обучения 1 группа

**Тема: Задняя подножка с захватом ноги снаружи, изнутри, на пятке.**

Задачи:

- отработка тактико-технических действий при выполнении бросков и работы в партере
- развитие скоростно- силовых качеств в игровой форме
- воспитание дисциплинированности, самостоятельности, коллективизма.

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 «задняя подножка».

#### II. Основная часть

Основная часть направлена на разогрев, растяжку основных мышц тела, знакомства с техникой выполнения приема «задняя подножка».

##### 1. Разминка на середине зала

Практические действия детей: выполняют упражнения, показанные педагогом.

Практические и методические действия педагога: показ упражнений; упражнения разминки даются в методической последовательности – руки, голова, корпус, ноги; прыжки на скакалке.

##### 2. Растяжка на середине в шахматном порядке

Практические действия детей: выполняют упражнения, показанные педагогом.

Практические и методические действия педагога: демонстрация упражнений на растяжку; пояснение техники выполнения, контроль качества исполнения.

##### 3. Можно посмотреть по ссылке

[https://yandex.ru/video/preview?text=конспект%20тренировки%20Задняя%20подножка%20с%20захватом%20ноги%20снаружи%20и%20изнутри%20на%20пятке&path=wizard&parent-reqid=1605553917495098-834629800701905424500227-prestable-app-host-sas-web-yp-190&wiz\\_type=vital&filmId=939487195389805657](https://yandex.ru/video/preview?text=конспект%20тренировки%20Задняя%20подножка%20с%20захватом%20ноги%20снаружи%20и%20изнутри%20на%20пятке&path=wizard&parent-reqid=1605553917495098-834629800701905424500227-prestable-app-host-sas-web-yp-190&wiz_type=vital&filmId=939487195389805657)

Выполнение техники приема «задняя подножка» в парах

Практические действия детей: выполняют упражнения, показанные педагогом.

Практические и методические действия педагога: показ технических действий приема «задняя подножка».

#### 4. 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.