План конспект № 81

5 класс

Техническая подготовка. Бросок через голову упором голенью в живот с захватом шеи и руки.

**Тема занятия:** Техническая подготовка. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

**Цель занятия:** Вызвать у ребят  интерес к занятиям.

**Задачи занятия:**

*Образовательные:*

- дать представление о самбо, как уникальной отечественной системе единоборства;

*Развивающие:*

- содействовать познавательной активности обучающихся: повторить  историю развития самбо;

- содействовать развитию у них двигательных навыков, техники болевого приёма «рычаг локтя» и  обучение технике броска « Бросок через голову упором голенью в живот с захватом шеи и руки».

*Воспитательные:*

- способствовать ценностно – ориентированному отношению к укреплению своего здоровья;

- содействовать привитию интереса к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

**Тип занятия:** изучение нового материала, комплексное

**Форма проведения занятия:**

1) фронтальное, групповое;

2) парное и поточное выполнение упражнений.

**Методы:**

*Наглядные:*  показ упражнений  и приемов;

*Практические:* выполнение упражнений и приемов;

*Словесные:* объяснение, рассказ, беседа, пояснение, указания, вопросы к детям.

**Оборудование и методические материалы:**  борцовский ковёр, конспект занятия, секундомер, свисток.

**Продолжительность занятия:** 40 минут

**План занятия.**

1. Вводная часть.

- построение, приветствие,  сообщение  темы и задач урока.

2. Подготовительная часть.

 - история возникновения и развития самбо.

3. Основная часть:

-  обучение техники броска «Бросок через голову упором голенью в живот с захватом шеи и руки»;

-  выполнение упражнений и приёмов в парах.

4. Заключительная  часть.

- показательное выступление обучающихся.

- ходьба, упражнения на расслабление, построение группы;

- подведение итогов занятия.

Ход занятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание занятия | Дозировка (время, количество раз) | Организационные и методические указания |
| 1.Вводная,   5 мин. | 1. выход детей на ковёр, построение группы, приветствие  2. Сообщение темы и задач занятия.  3. Беседа по мере безопасности на занятии.  - внимательно слушать команды тренера, Запрещается выполнение приёмов и упражнений без его разрешения;  - при появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру;  -  при возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять команды тренера;  - все украшения (цепочки, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти  должны быть коротко пострижены;  - соблюдать нормы личной и общественной гигиены;  - без разрешения тренера не покидать место занятий;  5. выполнение строевых упражнений для концентрации внимания.  1) «Равняйсь!», «Смирно!»;  2) «На ле – ВО!», «На пра-ВО!». | 2 мин..  1 мин.  2 мин. | Выход и построение под музыку «Гимн самбо»  Следить за правильной осанкой и положением рук при выполнении строевых упражнений |
| 2. Подготовительная,   12 мин | Рассказ: «Что такое самбо?»  Ответе мне что такое самбо?... Я не знаю были вы знакомы с борьбой раньше, но все вы прежде всего хотите стать сильными, ловкими и выносливыми. Вот всё это вам даст самбо.  Самбо, Самозащита Без  Оружия – вот полное название искусства уходящего в далёкое прошлое. Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. У истоков самбо стояли: Виктор Афанасьевич Спиридонов, Василий Сергеевич Ощепков,  Анатолий Аркадьевич  Харлампиев, которые собрали самые эффективные приёмы из самых разных видов единоборств в одну систему и назвали её САМБО. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда состоялся первый Всероссийский сбор тренеров, который закончился Всесоюзной конференцией, на которой были приняты правила и терминология, представлена техника нового вида единоборства.  САМБО – стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой  раздел. Спортивное самбо – один из  молодых и популярных видов спорта, рождённый в нашей стране и широко культивируемый на международной спортивной арене. Боевое самбо- раздел в который входят приёмы самозащиты. Сейчас проводятся соревнования и по боевому самбо.  История развития самбо в Краснодарском крае связана с такими  именами, как  Вячеслава Ивановича Брыкова,  Песоцкого, Морозова М.Т. В дальнейшем  Морозов М.Т. стал тренировать у нас в районе, они воспитали не мало ребят, которые становились победителями Республиканских и Всероссийских турниров по самбо.  Разминка  1.Ходьба.     - ходьба на носках и на пятках;     - на внешней и внутренней сторонах стоп;.  - ходьба в полуприседе;     -ходьба в приседе;     -ходьба спортивная с переходом на бег.  2. Бег:     - бег боком приставными шагами;     - бег спиной вперёд;     - бег с крестным шагом;     - бег с ускорением;     - бег с поворотами в движении;     - бег с наклонами в движении;     - прыжки вверх прогнувшись;     -упражнения на восстановление дыхания  3. Общеразвивающие упражнения.     - круговые движения головы;     - рывки и круговые движения руками;     - повороты, круговые движения и наклоны туловища;     - круговые движения тазом, коленным суставом;     - выпады влево, вправо;     - круговые движения кисти и стопы;     - прыжки в упор присев из положения сидя на      коленках;     - сидя ноги врозь, наклон вперёд;     - лечь на живот, поворот туловищем, разноимённой       ногой достать руку;     - встать на колени, руки вытянуть вперёд, пальцы       соединить в замок «поворачивая туловище и отводя       руки влево», присесть на правую сторону и наоборот;     - из положения стоя на коленях, поставить руки на       ковёр упереться головой в ковёр, помогая руками      приподнять таз, встав с колен на голову и носки ног      на ширину плеч и делать движения вперёд и назад;     -из положения лёжа на спине согнуть ноги в коленях,      ступни поставить на ширине плеч, руками упереться в      ковёр, помогая себе руками, прогнуться в пояснице,      встать на голову и делать движения вперёд и назад.  4. Специально – подготовительные и акробатические      упражнения.     - прыжки в длину из положения приседа;     - упражнение колесо;     -упражнение ползания;     - упражнение бег на коленках;     - кувырок вперёд;     - кувырок назад;     -страховка через правое плечо;     - страховка через левое плечо;     - страховка назад на спину;     -кувырок вперёд через стоящего на четвереньках;     -кувырок вперёд с захватом за туловище, стоящего на      четвереньках;     - страховка через правое, левое плечо стоящего на       четвереньках,     - страховка назад на спину, через стоящего на       четвереньках;     -подъём разгибом через стоящего на четвереньках      (сальто)  5. Специально подготовительные упражнения в парах, для передвижения и выведения соперника с равновесия.      -передвижения приставными шагами, с захватом за       ворот и рукав     - передвижение вперёд и назад рывком партнёра. | 5 мин.  10 мин.  2 мин.  2 мин.  3 мин.  8-10 раз  4-6 раз  6-8 раз  3-4 раза  6-8 раз  3-4 раза  7-8 раз  5-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  15 сек  15 сек  4мин  2-3раза  2-3раза  2-3раза  2-3раза  2-3раза  2-3раза  2-3раза  2-3раза  2-3раза  2-3раза  2-3раза  2-3раза  2-3раза  2-3раза  2-3раза  2-3раза | Посадить обучающихся  на край ковра.  Опрос учащихся об известных самбистов.  Перестроение в две колонны через центр  Руки на пояс  Спина прямая, руки за голову  Следить за дистанцией  (1,5 м)  Коснуться рукам ковра  Руки на пояс  Пальцы в кулак, руки в стороны  Спина прямая  Руки вперед, тянуться до носка  Достать лбом татами  Достать носом татами, руки вперёд на замок  Соблюдать дистанцию  Для формирования правильного двигательного навыка следить за правильным положением и правильностью выполнения упражнений  Выполнять поточным способом |
| 3.Основная часть, 18 мин. | **Бросок через голо­ву с упором голени в живот и захватом за шею и руку**. И. п. — атаку­емый в левой стойке:  1. Захватить атакуемого за голову и руку.  2. Сделать левой ногой шаг вперед и, сильно согнув правую ногу, прижать голень к нижней части туловища противника, а подъемом упереться во внутреннюю часть его левого бедра. Сесть к своей левой пятке и, перекатываясь назад по спине, резко разогнуть голень, перебрасывая противника через голову.  3. Новички иногда слишком рано выпрямляют ногу. Тогда атакующий не может в нужный момент толкнуть ногой атакуемого вверх. Помните, что ногу следует вы­прямлять, когда атакуемый навалился на нее.  4. Для выполнения упора голенью в живот необходимо выставить ногу сразу после захвата атакуемого за голову и руку. | 10мин  1мин  5-6раз  5-6раз  1-2раза  1мин  8мин  1-2раза  2-3раза  5-6раз  5-6раз | Обратить внимание на правильный захват руки и перестраховку через руку  Садиться на партнёра   в  пол  веса  Следить за техникой безопасности  Обратить внимание на постановку ног и правильный захват  Следить за дистанцией  Обратить внимание на страховку после броска |
| 4. Заключительная часть, 5 мин. | 1) Ходьба, упражнение на расслабление, построение       группы.  2)  Показательное выступление обучающихся        объединения второго года обучения.    -  приёмы спортивного самбо в схватке.  3)  Подведение итогов занятия.  4)  Выход детей из зала | 1мин  3 мин.  1мин. | Для просмотра показательного выступления рассадить обучающихся на край ковра.  Отметить наиболее старательных ребят. Выход из зала под песню «Самбо – больше чем борьба» |