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, приветствие2. 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.Разминка1.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 дыхания3. 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 раз4-6 раз6-8 раз3-4 раза6-8 раз3-4 раза7-8 раз5-8 раз6-8 раз6-8 раз15 сек15 сек4мин2-3раза2-3раза2-3раза2-3раза2-3раза2-3раза2-3раза2-3раза2-3раза2-3раза2-3раза2-3раза2-3раза2-3раза2-3раза2-3раза | Посадить обучающихся  на край ковра.Опрос учащихся об известных самбистов.Перестроение в две колонны через центрРуки на поясСпина прямая, руки за головуСледить за дистанцией(1,5 м)Коснуться рукам ковраРуки на поясПальцы в кулак, руки в стороныСпина прямаяРуки вперед, тянуться до носкаДостать лбом татамиДостать носом татами, руки вперёд на замокСоблюдать дистанциюДля формирования правильного двигательного навыка следить за правильным положением и правильностью выполнения упражненийВыполнять 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. | 10мин1мин5-6раз5-6раз1-2раза1мин8мин1-2раза2-3раза5-6раз5-6раз | Обратить внимание на правильный захват руки и перестраховку через рукуСадиться на партнёра в  пол  весаСледить за техникой безопасностиОбратить внимание на постановку ног и правильный захватСледить за дистанциейОбратить 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 | 1мин3 мин.1мин. | Для просмотра показательного выступления рассадить обучающихся на край ковра.Отметить наиболее старательных ребят. Выход из зала под песню «Самбо – больше чем борьба» |