**План-конспект №1 занятия по греко-римской борьбе (группы начальной подготовки)**

Преподаватель: Андрусенко Степан Михайлович

Конспект урока секции по греко-римской борьбе

Дата и место проведения

Задача урока: обучение технических действий в партере, развитие ловкости и воспитание волевых качеств

Инвентарь: борцовские манекены, гантели

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжительность | Содержание учебного материала | Дозировка упраж-нений | Организационное-методические указания |
| Вводная- часть5 минутПодготовительная часть20 минутОсновная часть – 50 минутЗаключите-льная часть5минут | Построение группы, расчет раппорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения.Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением , с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо. Построение группы по ковру и выполнение упражнений:1. И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п.2. И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево.3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.4. И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот туловища направо. 4 – и. п.5. И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6 – то же вперед – налево.6. И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки.7. И. п. – лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2 –й. и. п. 8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2, - коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4, - и. п.9. Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо.10. Борьба ногами лежа (2/2) 1. Изучение движений туловища в упоре головой, руками, ногами о ковер вперед – назад, в стороны, круговые движения2. Переворот рычагом на несопротивляющемся партнере и на партнере сопротивляющемся не в полную силу.3. Изучение переворота захватом рук сбоку4. Учебная схватка в партере по формуле 2/25. Передвижения, захваты и борьба за захваты.6. Контрприем выход наверх с выседом с захватом разноименного запястья.Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «Делай как я». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом. | 5 минут20 минут3 минуты6 раз6 раз8 раз8 раз4 раза5 раз5 раз4 раза4 раза по 30 сек.4 минуты4 минут10 минут10 минут4 минут10 минут6 минут5минут | Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды.Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ногиГолову вперед не наклонятьНоги в коленях не сгибатьЛокти вперед не сводить С места не сходитьТуловище прямоеИ. п. принимать только после командыАктивно работать ногамиНоги поставить шире плеч упор руками в коверАктивно работать корпусом |

**План-конспект №2 занятия по греко-римской борьбе (группы начальной подготовки)**

Преподаватель: Андрусенко Степан Михайлович

Конспект урока секции по греко-римской борьбе

Дата и место проведения

Задача урока: обучение технических дейстаий в партере, развитие ловкости и воспитание волевых качеств

Инвентарь: борцовские манекены гантели

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжительность | Содержание | Дозировка упраж-нений | Организационное-методические указания |
| Вводная- часть5 минутПодготовительная часть20 минутОсновная часть – 50 минутЗаключите-льная часть5 минут | Построение группы, расчет раппорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения.Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением , с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо. Построение группы по ковру и выполнение упражнений:1. И.П. ноги на ширине плеч активные вращения рук на 1-4 вперед и на 1-4 назад 2. И.П. ноги вместе руки в замок подвороты таза в прыжке на месте на каждый счет3. И.П. основная стойка руки за головой круговые вращения туловища на1-4 влево 1-4 вращение вправо, руки на грудь 1-4 влево 1-4 вправо руки на пояс 1-4 влево 1-4 вправо4. И.П. средняя стойка на 1 прыжок вперед на руки на 2 И.П. 5. И.П. сидя на ковре ноги шире плеч на каждый счет наклон вперед на левую правую к середине6. И.П. лежа на спине ноги выпрямлены на 1подъем ноги за голову коснуться носками ковра за головой и т. д.7. И.П. лежа на животе 1. Изучение движений туловища в упоре головой, руками, ногами о ковер вперед – назад, в стороны, круговые движения2. Переворот рычагом на несопротивляющемся партнере и на партнере сопротивляющемся не в полную силу.3. Изучение переворота захватом рук сбоку4. Учебная схватка в партере по формуле 2/25. Передвижения, захваты и борьба за захваты. 6. Контрприем выход наверх с выседом с захватом разноименного запястья.Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «Делай как я». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом. | 5 минут20 минут3 минуты6 раз6 раз8 раз8 раз10 раз10 раз5 раз4 минут10 минут10 минут4 минут10 минут12 минут5 минут | Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды.Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ногиВ локтях не сгибатьПрыжок вышеКолени не сгибатьПрыжок руки перед собой Колени не сгибатькасаться ковра носками |

**План-конспект №3 занятия по греко-римской борьбе (группы начальной подготовки)**

Преподаватель: Андрусенко Степан Михайлович

Конспект урока секции по греко-римской борьбе

Дата и место проведения

Задача урока: обучение страховки и самостраховки, развитие ловкости и координационные качества

Инвентарь: борцовские манекены, гантели

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжительность | Содержание учебного материала | Дозировка упраж-нений | Организационное-методические указания |
| Вводная- часть5 минутПодготовительная часть20 минутОсновная часть – 50 минутЗаключите-льная часть5минут | Построение группы, расчет раппорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения.Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением , с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо. Построение группы по ковру и выполнение упражнений:1. И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п.2. И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево.3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.4. И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот туловища направо. 4 – и. п.5. И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6 – то же вперед – налево.6. И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки.7. И. п. – лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2 –й. и. п. 8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2, - коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4, - и. п.9. Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо.10. Борьба ногами лежа (2/2)**Упражнения в страховке и самостраховке при падениях**1. упражнение для изучения группировки:2. упражнения для изучения падения на спину:3. упражнения для изучения падения на бок:4. упражнения для изучения падения на руки:Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «Делай как я». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом. | 5 минут20 минут3 минуты6 раз6 раз8 раз8 раз4 раза5 раз5 раз4 раза4 раза по 30 сек.4 минуты4 минут10 минут10 минут12 минут10 минут | Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды.Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ногиГолову вперед не наклонятьНоги в коленях не сгибатьЛокти вперед не сводить С места не сходитьТуловище прямоеИ. п. принимать только после командыАктивно работать ногамиНоги поставить шире плеч упор руками в коверАктивно работать корпусом |

**План-конспект №4 занятия по греко-римской борьбе (группы начальной подготовки)**

Преподаватель: Андрусенко Степан Михайлович

Конспект урока секции по греко-римской борьбе

Дата и место проведения

Задача урока: развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение элементов техники прием в стойке. Воспитание волевых качеств

Инвентарь: борцовские манекены, гантели

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжительность | Содержание учебного материала | Дозировка упраж-нений | Организационное-методические указания |
| Вводная- часть5 минутПодготовительная часть20 минутОсновная часть – 50 минутЗаключите-льная часть5минут | Построение группы, расчет раппорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения.Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением , с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо. Построение группы по ковру и выполнение упражнений:1. И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п.2. И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево.3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.4. И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот туловища направо. 4 – и. п.5. И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6 – то же вперед – налево.6. И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки.7. И. п. – лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2 –й. и. п. 8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2, - коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4, - и. п.9. Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо.10. Борьба на руках1. *Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища*Защита: зашагивая повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку. Конрприем: бросок подворотом захватом запястья.2. *Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой*Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью захватить свободной рукой его плечо.Контрприемы:а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накрывание выседом захватом руки по плечо. Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «на внимание». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом. | 5 минут20 минут3 минуты6 раз6 раз8 раз8 раз4 раза5 раз5 раз4 раза4 раза по 30 сек.4 минуты10 минут5минут5 минут10 минут10 минут10 минут | Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды.Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ногиГолову вперед не наклонятьНоги в коленях не сгибатьЛокти вперед не сводить С места не сходитьТуловище прямоеИ. п. принимать только после командыАктивно работать рукамиРывок на себя без включения веса своего тела.Неплотное прижимание противника к себеВ момент рывка послать руку перед противником вперед-вправо, зашагнуть освободить захваченную рукуНедостаточно плотный рывок правой рукой за шеюНет скручивающего действия этой рукойАтакующий захватывает правой рукой шею противника с боку а левой рукой за запястьеБросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху |