Конспект урока по борьбе для 11 класса

Передняя подножка.

Цель урока: содействовать воспитанию моральных, волевых качеств, развитие функций организма, совершенствование физических способностей.

Задачи урока:

1. Разучить технику выполнения передней подножки.
2. Совершенствование страховки.
3. Воспитание дисциплинированности, интереса к занятиям Ф.К..

Место проведения: спортивный зал.

Время: 45 минут.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Тип урока: обучающий.

Оборудование: гимнастические маты, секундомер.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учитель физической  культуры |  | Бражников А.И. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **I** | **Вводная часть** | **11 минут** |  |
| 1 | Построение | 1 минута | Дежурный сдает рапорт о готовности класса к уроку |
| 2 | Сообщение цели и задачи урока | 1 минута |  |
| 3 | Ходьба на носках, на пятках, внешней, внутренней стороне стопы. | 2 минуты | Обратить внимание: на осанку при ходьбе, голову держать прямо, плечи развернуть, спина прямая. |
| 4 | Бег приставными шагами, спиной вперед, бег без задания. | 2 минуты | Следить за безопасным интервалом между учащимися. |
| 5 | Общеразвивающие упражнения на месте: 1) и.п. – о.с., 1-наклон головы вперед, 2-назад, 3-влево, 4-вправо;  2) и.п. – стойка ноги врозь, 1-руки вперед, 2-руки вверх, 3-руки в сторону, 4-и.п.;  3) и.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, 1,2-рывки согнутыми руками, 3,4-рывки с поворотами вправо, 5,6-рывки перед грудью, 7,8-рывки с поворотом влево;  4) и.п. – о.с., 1-выпад правой вперед, руки в стороны, 2-и.п., 3-выпад левой вперед, руки в стороны, 4-и.п.;  5) и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, 1-наклон влево, 2-и.п., 3-наклон вправо, 4-и.п.;  6) и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки перед собой хватом за локти, 1-3-пружинистые наклоны к согнутой правой ноге, 4-и.п., 5-7- пружинистые наклоны к согнутой к левой ноге;  7) и.п. – о.с., 1-упор присев, 2-упор лежа, 3-упор присев, 4-и.п.;  8) упражнения в парах и.п. - партнер стоит в положении высокого партера, сесть ему на лопатки спиной к голове, ступни поставить под бедра, прогнуться назад, затем напрегая брюшной пресс, вернуться в и.п.;  9) кувырки вперед, назад;  10) длинный кувырок. | 5 минут | Следить за правильным выполнением упражнений.  Упражнения выполняются интенсивно  Наклоны выполнять максимально, колени не сгибать.  Распределить учащихся по парам приблизительно равным по росту и весу.  Следить за группировкой. |
| **II** | **Основная часть** | 1. **минут** |  |
| 1 | Совершенствование самострахования:  1)кувырок вперед с «отбивной» рукой;  2)падение назад из стойки;  3)падение кувырком через лежащего партнера;  4)и.п. – партнеры стоят лицом друг к другу, обоюдно захватив одноименную руку – один выполняет самостраховку, другой, поддерживания за руку смягчает его падение;  5)и.п. – два партнера в стойке, третий становится на четвереньки сзади падающего – страхующий толкает партнера через стоящего на четвереньках и поддерживает его в падении за запястье одноименной руки. | 10 минут | Следить за тем, чтобы рука при выполнении «отбивки» была прямой, угол ~45°, упражнения выполняют влево и вправо по очереди. |
| 2 | Разучивание броска «передняя подножка»:  1)создание представления о технике броска;  2)имитация броска по частям без соперника «захват» соперника, выведение соперника из равновесия, поворот к сопернику спиной, подстановка ноги к атакуемой ноге соперника, бросок соперника;  3)выполнение броска с соперником по частям;  4)выполнить бросок в замедленном темпе;  5)совершенствование техники броска | 10 минут | Имитация выполняется фронтально, под счет, с показом учителя.  Выполняется без сопротивления соперником, следить за правильным выполнением страховки при падении. |
| 3 | Развитие двигательных качеств:  1)и.п. – лежа на спине одноименным боком друг к другу. По команде встать раньше в борцовскую стойку;  2)и.п. – стоя на коленях одноименным боком друг к другу, лицом в противоположную сторону. По команде каждый старается зайти за спину друг к другу;  3)и.п. – стоя лицом друг к другу. По команде захватить за туловище и оторвать партнера от пола. | 10 минут | Упражнение выполнять в разные стороны. Учащиеся распределены приблизительно равными по силам. |
| **III** | **Заключительная часть** | **4 минуты** |  |
| 1 | Построение, ходьба, упражнения на восстановление дыхания. | 1 минута | Следить за дыханием |
| 2 | Равновесие стоя на одной, вторая прижата к бедру выше колена всей ступней | 2 минуты | На время, выявляя победителя |
| 3 | Подведение итогов занятия, домашнее задание | 1 минута | Разучивание приема по частям. |