**Муниципальное автономное**

**учреждение дополнительного**

|  |
| --- |
|  |

**образования**

**«Печорская детско-юношеская**

**спортивная школа»**

Республика Коми, 169600

г. Печора, ул. Гагарина, д.47

тел. (факс) - 8(82142)3-10-89, 7-24-24

\_\_\_\_\_ 2015 г. №

**Методическая разработка «по ведению урока единоборств в школе».**

**Борьба – это жизнь, жизнь – это борьба.**

На протяжении всей жизни человек включается в борьбу за выполнение поставленных целей.

Борьба, с любой точки зрения, это путь к преодолению трудных периодов жизни. А как вид спорта, борьба позволяет и учит умению защитить себя, своих близких, Родину, закаляет не только физически, но и морально.

В Детско-юношеской спортивной школе на протяжении многих лет и по настоящее время работает секция борьбы самбо, дзюдо и рукопашного боя. За этот период были подготовлены, а также стали в будущем, 2 Мастера спорта Международного класса, более двух десятков Мастеров спорта СССР и России, более 50 спортсменам присвоено звание “Кандидат в мастера спорта” и 1-го взрослого разряда по борьбе самбо, дзюдо и рукопашному бою.

Среди достижений есть призер молодежного первенства Европы ,победитель и призёр чемпионата Мира, чемпионата СССР, победители и призеры чемпионатов России, чемпионы и призеры Чемпионатов и первенств Северо-Западного Федерального округа и Республики Коми , а также призеры различных Всероссийских и международных турниров. Сколько учащихся занималось за этот период в секции, никто не считал. Очень большое количество юношей, закончив заниматься в секции, служили в элитных войсках России – воздушно-десантных войсках и морской пехоте.

В связи с этим в школьную программу многих школ была включена новация, а именно: начиная с 1 класса, были введены учебные часы по борьбе.

Борьба – это название общего раздела, в нее были включены броски из различных единоборств, в основном из борьбы самбо и дзюдо. Большое значение в формировании сознательного отношения к борьбе имеет слово. Беседуя с ребятами, я стараюсь дать полное представление, зачем она нужна, что она развивает, что воспитывает.

Специальный зал борьбы при школе позволяет учащимся проводить занятия по программе, которая включает в себя специальные упражнения для борцов: умение правильно падать, овладевать акробатическими элементами, а также бросками в положении “стоя” и “лежа” и умение применять их на ковре и в экстремальных ситуациях.

Как тренер я предлагаю подбирать в школах упражнения для занятий с детьми различных возрастных категорий так, чтобы интерес к данному виду спорта не угасал, а наоборот только возрастал. Например, в 1–8-х классах упор делается на игры, в которых есть элементы борьбы: “регби на коленях”, “салки-догонялки с кувырками”, “слон”, и другие игры,– которые развивают еще и силу, выносливость, гибкость, быстроту мышления, волю, целеустремленность к победе. В 9–11-х классах больше внимания уделяю развитию силы, ловкости, постоянно увеличивая нагрузку к максимальным возможностям.

Борьба позволяет дать четкое представление ребятам, каким видом спорта им предстоит заниматься. Даже те из них, которые, не сделав этого выбора, не занимаются этим видом спорта, имеют возможность на уроках физкультуры познавать и совершенствовать навыки борьбы в течение всего обучения в школе.

Было бы неплохо проводить открытые первенства по самбо, дзюдо, рукопашному бою Печорского района на базе МОУ СОШ № 10.Где имеются все условия для их проведения, и в прежние времена в данной школе проходило Первенство Республики Коми по борьбе самбо среди юношей и девушек. Но для начала хотелось бы организовать в данной школе уроки по единоборствам.

Я надеюсь, что занятия борьбой не пройдут бесследно для воспитанников. Эта новация, спортивная борьба, позволит поддерживать традиции школы, растить будущих защитников Родины, сильных физически и морально, уверенных в своих силах, готовых в любых жизненных ситуациях постоять за себя и свое Отечество. Ведь жизнь – это борьба, а борьба – это жизнь.

**Методические разработки по ведению урока борьбы в 6–8-х классах.**

Упражнения разминки на месте. Кувырком вперед без сгибания ног. Самостраховка: падение вперед с опорой на руки. Болевой прием: рычаг локтя через бедро. Беседа на тему “Методы развития силы”. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Приемы самозащиты: освобождение от захвата руки рукой.

1. Упражнения разминки на месте обычно выполняются после упражнений в движении. Когда группа занимающихся большая, а помещение для занятий недостаточно просторное, выполняются только упражнения на месте.   
   Примеры упражнений.   
   1) Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.  
   2) Бег на месте с ускорением (по хлопку учителя).  
   3) Бег с доставанием пятками ягодиц.  
   4) Прыжки с поворотом на 180º (360º) íа двух ногах и на одной ноге.  
   5) Махи ногой вперед, назад, в стороны (с максимальной амплитудой).  
   6) Приседания с партнером на плечах.  
   7) Наклоны вперед без сгибания ног, руками касаться ковра.   
   8) Из положения стоя на коленях садиться на ягодицы слева и справа.  
   9) Из положения стоя на коленях прогнуться, доставая затылком ковер.  
   10) Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой вперед, назад, в стороны.
2. Помимо приведенных упражнений на уроке изучают кувырок вперед с прямых ног. Занимающимся дается задание выполнить обычный кувырок вперед, но без сгибания ног. Можно также предложить ученикам сначала сделать кувырок без сгибания ног из положения ноги врозь (шире плеч), затем выполнить кувырок вперед из положения ноги вместе. После переката по спине ноги следует согнуть, чтоб встать в стойку.
3. Самостраховка: падение вперед с опорой на руки.   
   Последовательность упражнений:   
   1) В упоре лежа сгибание и разгибание рук.   
   2) В упоре лежа на пальцах сгибание и разгибание рук.  
   3) Из положения на коленях, руки назад падение вперед, прогнувшись с опорой на руки.  
   4) Из положения стоя, ноги расставлены широко, падение вперед с опорой на руки. При падении ученики не должны касаться грудью ковра, при этом необходимо сгибать руки, амортизируя удар. Падение на выпрямленные руки запрещается. Туловище следует держать прямо.
4. Приемы борьбы “лежа”: рычаг локтя через бедро. Благоприятные условия: прием проводится после выполнения удержания сбоку (ученик находится сбоку). Проведение приема: захватить предплечье атакуемого и отжать его к бедру ноги, лежащей на ковре так, чтобы плечо ложилось на бедро, предплечье опускалось к ковру между ногами. Плавно разгибать руку до подачи сигнала (голос, хлопки по ковру другой рукой), если борцу не хватает силы одной руки для отжимания руки противника, следует помочь бедром, усилить давление на предплечье разгибаемой руки.
5. Беседа на тему: “Методы развития силы”. Под силой мы понимаем способность с помощью напряжения мышц производить движения, преодолевать какие-либо силы или противостоять им. Существует два основных метода развития силы: с помощью динамических и статических упражнений. *Динамические* упражнения выполняют, преодолевая силы тяжести, сопротивление партнера и др. Характеризуются они сравнительно небольшими нагрузками (выполняются до появления усталости, “до отказа”, большими нагрузками выполняются 1–3 раза также до появления усталости; после небольшого отдыха, 2–3 минуты, упражнения повторяются), сменяющимися нагрузками. Сначала выполняются упражнения с небольшой нагрузкой, затем со средней и предельной. Может быть и иная последовательность. Например, выполняют упражнения с максимальной нагрузкой (1–2 раза), затем с меньшей, но с большим количеством повторений.  
   *Статические* упражнения заключаются в противодействии каким-либо силам в течение определенного времени. Занимающийся принимает какую-либо позу (угол, вис, упор и др.) и удерживает ее определенное время или стремится поднять вес выше своих возможностей. Поза и отягощение должны вызывать сокращение определенных мышц.  
   К основным средствам развития силы относятся упражнения с тяжестями (штанга, гири, гантели) и отягощением (собственным весом или весом партнера).
6. Приемы борьбы “стоя”: выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Благоприятные условия: противник неправильно перемещает ноги или становится в низкую стойку (скрещивает ноги, далеко отставляет одну ногу, очень широко расставляет ноги, сильно разворачивает плечи относительно плоскости таза, переносит вес тела на одну ногу, опирается руками на атакующего).  
   Проведение приема: атакующий рывком за руку переносит вес противника на одну ногу. Поворачиваясь в направлении рывка, атакующий толчком плеча в шею противника вынуждает его падать вместе с собой. Скручивая вокруг продольной оси.
7. Приемы самозащиты: освобождение от захвата руки рукой.   
   1) От захвата одной рукой за запястье разноименной руки. Освобождение выполняется рывком внутрь большого пальца руки атакующего. Предварительно следует вращать руку таким образом, чтобы лучевая кость оказалась в промежутке между большим и остальными пальцами руки противника.  
   2) От захвата одной рукой за запястье одноименной руки. Выполняется рывком наружу в сторону большого пальца там, где он соединяется с другими пальцами. Принцип освобождения тот же, что и в первом случае, изменяется только направление рывка и вращение руки.

**Литература:**

1. *Е.М. Чумаков* “Физическая подготовка борца”. Учебное пособие для тренеров.
2. *В.М. Андреев*“Борьба самбо”.

**Методическая разработка по ведению урока борьбы в 5 классе.**

Упражнения разминки в движении.  
Акробатические упражнения-кувырки вперед.  
Самостраховка при падении на бок.  
Бросок задней подножкой.  
Переворот с захватом рук.  
Упражнения для развития силы с партнером.

Упражнения разминки в движении позволяют совершенствоваться в способах перемещения по ковру и одновременно подготовить организм к нагрузке.

Пример упражнений:

1. Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы, в полуприседе, в полном приседе.
2. Бег спиной вперед, боком вперед (приставными шагами, со скрещиванием ног), на четвереньках.
3. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с поворотом в воздухе на 180º и на 360º.
4. Ходьба с вращением рук вперед и назад.
5. Ходьба с поворотами туловища.
6. Чередование прыжков и бега.

Акробатические упражнения – кувырки вперед. Кувырок вперед с места выполняется таким образом: поставив ноги вместе и присев, не разводя колени, сильно согнуть спину и поставить ладони на ковер. Чуть приподняв таз, затылком коснуться ковра и, оттолкнувшись носками, сделать перекат вперед по спине, не выпрямляясь. Во время переката по спине ноги согнуть. Кистями захватить голени и прижать пятками к ягодицам.

Изучение самостраховки при падении на бок начинается с освоения занимающимися конечного положения (группировки), в которое они должны приходить при завершении броска. Когда группировка изучена, необходимо научиться быстро приходить в положение группировки из положения лежа. Занимающиеся делают хлопок одной рукой по ковру и подтягивают ноги к груди. При этом ногу. Одноименную руке, делающей хлопок, следует, согнув, положить около руки, другую ногу поставить примерно на уровне середины голени лежащей ноги.

Задняя подножка под выставленную ногу.

Благоприятные условия:

1. Противник выставляет вперед ногу и тянет атакующего.
2. Противник стоит на атакуемой ноге.

Подготовка. Резким рывком вынудить противника перенести вес на атакуемую ногу, для сохранения равновесия он наклоняется назад и уменьшает устойчивость в направлении броска.

Проведение приема. Атакующий ставит ступню сзади, между ногами противника, упираясь в его подколенный сгиб своим подколенным сгибом. Выпрямляя ногу и отталкиваясь ею от ковра, атакующий сгибает ближнюю ногу противника и увлекает его на себя вперед и в сторону. При падении противника на спину необходимо сделать шаг вперед другой ногой, поддержать его и смягчить падение.

Переворот захватом рук. Благоприятные условия: противник стоит на четвереньках, расставив руки нешироко. Проведение приема. Встать сбоку от партнера на одно колено (ближнее к его ногам), захватить его дальнее плечо двумя руками. Подтягивая руки к себе и надавливая плечом в бок атакуемого, перевернуть его на спину.

Упражнения для развития силы с партнером.

1. Угол в упоре (прямые ноги подняты над матами под углом 30º).
2. Удержание и перенос партнера на руках.
3. Перенос партнера на бедре (на одном затем на другом).
4. Повороты туловища в наклоне с партнером, лежащим на плечах.
5. Приседания с партнером, сидящим (стоящим) на плечах.
6. Сгибание и разгибание рук стоя.

**Литература:**

1. *Е.М. Чумаков* “Сто уроков самбо”.

**Конспект урока по борьбе.**

**9-й класс**

**Задачи урока:**

1. Обучение приему борьбы стоя – через бедро; приему борьбы лежа – удержание сбоку, болевым приемам – узел руки и рычаг руки от удержания сбоку.
2. Развитие силы и координации.
3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, интереса к занятиям борьбой.

**Тип урока:**обучающий.

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, игровой.

**Место проведения:** зал борьбы.

**Инвентарь:** маты.

**Время проведения:** 45 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ (организационно-методические указания)** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I. | **Вводная**  1. Построение, сообщение задач.  2. ОРУ в ходьбе и беге:   * ходьба на носках, на пятках; * бег с захлестыванием голени; * бег с высоким подниманием бедра; * бег с приставными шагами; * бег с крестным шагом; * в ходьбе: наклоны и повороты головы; * в ходьбе: рывки руками; * в ходьбе: наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад; * ходьба в полном приседе.   3. ОРУ на ковре:   * из положения сидя: наклоны вперед, назад, в стороны; * из положения лежа на спине: наклоны в стороны; * из положения стоя на коленях сед на ягодицы; * передний и задний мост.   4. Акробатические элементы:   * кувырок вперед; * кувырок назад; * кувырок назад с выходом в стойку; * кувырок вперед в высоту с разбега; * переворот боком; * сочетание упражнения переворот боком и кувырок вперед в длину с места; * игра “салки кувырками”. | 1 мин.  4 мин.              5 мин.        5 мин.      2 мин. | Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку.  Следить за осанкой во время выполнения беговых упражнений.        Упражнения выполняются в колонне по одному, соблюдать дистанцию 1 м; следить за правильной осанкой.    Упражнение выполняется до касания грудью ковра.  Упражнения выполняются ногами в центр ковра.  Упражнения выполняются в колонну по 2-е, дистанция 3–4 метра, следить за своевременным выполнением группировки. |
| II. | **Основная часть**  1. Бросок через бедро из стойки.   * Рассказ, показ, опробование; * изучение по частям; * повторение ранее изученных бросков.   2. Удержание сбоку в положении лежа   * Рассказ, показ, опробование.   3. Болевые приемы – узел и рычаг руки от удержания сбоку.   * Рассказ, показ, опробование; * изучение по частям.   4. Упражнения для развития силы:   * Отжимание в упоре лежа; * из положения лежа на спине поднимание туловища; * из положения лежа на спине с упором на локтях “угол”. | 25 мин.  8 мин.      4 мин.    6 мин.      7 мин.  2п\*15р 2п\*10р  30 сек. | Ученики разбиваются парами.  Следить за полным разворачиванием туловища и подбивать верхней частью бедер назад, вверх.    Положение ног – одна нога вытянута вдоль туловища, вторая стоит на стопе.    Следить, чтобы во время выполнения приема сигнал о том, что болевые действия достигли цели, подавался своевременно. |
| III. | **Заключительная часть.**   * Упражнение на расслабление; * подведение итогов занятия; * домашнее задание. | 3 мин. | Лежа на спине расслабиться. Построение в одну шеренгу. Отжимания в упоре лежа. |

**План проведения внеклассного мероприятия по борьбе среди учащихся 5–11 классов.**

1. Класс делится на две равные по силам команды.
2. каждая команда имеет свое название и девиз.
3. Судейство осуществляет учитель и его помощник.
4. Каждый этап соревнования имеет свое название.
5. За каждую победу на этапе начисляется 3 очка, за ничью – 2 очка, за поражение – 1 очко.

**Этапы:**

1. “Знание” – командам одновременно задаются вопросы по борьбе (правила борьбы, оказание первой помощи, травмы, гигиена и т.д.). В течение 3 минут команды должны дать верный ответ на каждый вопрос. Побеждает команда, ответившая на большее количество вопросов.
2. “Сила” – каждый участник команды в упоре лежа сгибает и разгибает руки максимальное количество раз, результат суммируется. Побеждает команда, сделавшая наибольшее количество повторений.
3. “Быстрота” – каждый участник команды участвует в эстафете с включением акробатических элементов (кувырки вперед, назад, переворот боком и т.д.). Побеждает команда, показавшая наименьшее время.
4. “Гибкость” – команды принимают положение “сидя” с упором на локтях лицом друг к другу, ноги приподнимаются над ковром под углом 30º. Побеждает команда, участник которой последним останется держать ноги.
5. “Регби на коленях” – от каждой команды участие в игре принимают 5 человек. Передвигаясь по ковру на коленях и передавая друг другу мяч, игроки стараются занести его в “дом” соперника. Побеждает команда, которая сделает наибольшее количество “заносов”.
6. “Бросок” – участие принимает вся команда. Участники разбиваются парами. За отведенное время нужно выполнить наибольшее количество бросков из положения “стоя”. Побеждает команда, выполнившая наибольшее количество бросков.
7. “Стенка на стенку” – участвует вся команда. Бросается жребий. Участник каждой команды борется в положении “стоя” с участником другой команды до первого броска. Выигрывает команда, победившая в большем количестве схваток.

В соревнованиях побеждает команда, набравшая на всех этапах наибольшее количество очков.