План конспект открытого занятия

Составитель: Демкин И.И.

**Тема занятия:** Болевой приём «Рычаг локтя», техника броска «передняя подножка».

**Цель занятия:** вызвать у ребят интерес к занятиям в объединении.

**Задачи занятия:**

*Образовательные:*

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

- познакомить с приемом «рычаг локтя».

*Развивающие:*

- содействовать познавательной активности обучающихся: повторить историю развития самбо;

- содействовать развитию у них двигательных навыков, техники болевого приёма «рычаг локтя» и обучение технике броска «передняя подножка».

*Воспитательные:*

- способствовать ценностнно – 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:** СD- проигрыватель, борцовский ковёр, конспект занятия, секундомер, свисток.

**Форма для занятия:** куртка самбо или кимоно.

**Продолжительность занятия:** 45 минут

**Возраст детей:** 8-14 лет

**План занятия.**

1. Вводная часть.

- построение, приветствие, сообщение темы и задач урока.

2. Подготовительная часть.

 - история возникновения и развития самбо.

3. Основная часть:

- повторение техники болевого приёма «рычаг локтя»;

- обучение техники броска «передняя подножка»;

- 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, 4 мин.30с. | 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!». | 1 мин. 30 с.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 Мордовии 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 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 вращения руками; -повороты, вращения 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, 23мин | 1**. Болевой приём «Рычаг локтя».** - рассказ; - «рычаг локтя» захватом руки между ног. Атакующий находится с боку от партнёра, лежащего на спине или боку, также атакуемый может находиться в  положении стоя на коленках с упором на руки, захватив двумя руками руку партнёра. Затем  переносит другую ногу через туловище партнёра скрестив их и зажать его руку между своими бёдрами так, чтобы локоть находился на животе. Прогибаясь и надавливая своими руками на предплечье партнёра, медленно выполнить болевой приём. - это же действие выполнить сидя на партнёре. Партнёр стоит на коленях с опорой на руки. Необходимо встать с боку от партнёра, своей одноимённой рукой захватить руку партнёра из под плеча. Помогая второй рукой перенести вес тела назад и садясь перевернуть партнёра на спину, выполнить болевой приём; - это же действие выполнить в кувырке вперёд через плечо. - показ.**2. Передняя подножка** - рассказ; - оба учащихся находятся в правосторонней стойке, захват атакующего за ворот куртки на груди и рукав с низу выше локтя , поворачиваясь к партнёру спиной ставить левую ногу к левой ноге партнёра, уходя с линии атаки. Перенести вес тела на левую ногу,  сгибая её в колени выставить перед правой ногой партнёра свою правую ногу на носок так, чтобы подколенный сгиб приходился чуть ниже колена партнёра и плотно к нему прижимался. Скручивая руками влево и выпрямляя правую ногу выполнить бросок; - показ; -выполнить учебную команду в парах ; - имитация выполнения броска;- выполнение броскаC:\Users\32\Desktop\1_html_m418ccb3b[1].png | 10мин1мин5-6раз5-6раз1-2раза1мин13мин1-2раза2-3раза5-6раз5-6раз | Обратить внимание на правильный захват руки и перестраховку через рукуСадиться на партнёра  в пол весаСледить за техникой безопасностиНоги должны быть скрещеныОбратить внимание на постановку ног и правильный захватСледить за дистанциейОбратить внимание на страховку после броска |
| 4. Заключительная часть, 5 мин. 30 сек. | 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. 30сек | Для просмотра показательного выступления рассадить обучающихся на край ковра. Отметить наиболее старательных ребят. Выход из зала под песню «Самбо – больше чем борьба» |

**Использованная литература:** Рудман Д.Л., Самбо: настольная книга будущих чемпионов, «Физкультура и спорт», 2007г.