

Тренировочное занятие по самбо.

Тема занятия: «Технические действия»

Цель занятия: «Освоение технических действий в самбо»

Задачи:

Образовательные: Совершенствовать технику выполнения болевого приема «Рычаг локтя». Освоить технику выполнения броска «Подхват под две ноги». Закрепить технические действия, посредством борцовских схваток.

Оздоровительные: Развивать скоростно-силовые способности, посредством выполнения круговой тренировки.

Воспитательные: Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, трудолюбие, моральную устойчивость, посредством выполнения круговой тренировки.

Тип занятия: Комбинированный

Направленность: Образовательно – обучающая

Инвентарь и оборудование: Свисток, секундомер, набивные мячи, маты, скакалки, канат.

Учитель: Ефимов А.Д.

Части урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ	
I Время 25'	Создание положительной мотивации на предстоящую деятельность	1. Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2'	Следить за дисциплиной, за наличием спортивной формы	
		Движение в обход	15"	«В обход налево шагом марш»	
	Подготовка суставов нижних конечностей, формирование правильной осанки	2. Ходьба, упражнения в ходьбе:	1' 30"		
		а) 4 шага на носках, 4 шага на пятках, руки перед грудью, пальцы сцеплены, круговые движение в лучезапястных суставах	20м	Спина прямая, ноги в коленях не сгибать. Ходьба без перекатов.	
		б) с высоким поднимание бедра, руки на пояс	10м		
		в) в приседе руки на коленях	10м	Спина прямая, следить за дистанцией.	
	Подготовка функциональных систем организма к предстоящей работе, снятие монотонности бега	3. Переход с ходьбы на бег	15"	«Шире шаг», «Чаще», Бегом марш!»	
		4. Бег и упражнения в беге:	3'45"		
	а) Равномерный бег	1 круг	Следить за дистанцией и темпом бега		
	б) Приставными шагами правым/левым боком	18м	Приставные шаги выполнять с максимальным		

Снижение ЧСС	в) Бег спиной вперед	18м	выпрыгивание вверх.
	г) два приставных шага влево, два вправо	18м	Смотрим через левое или правое плечо. Приставные шаги выполнять с максимальным выпрыгивание вверх.
	д) с крестным шагом левым\правым боком	18м	Следить за правильным выполнением
	е) бег с высоким подниманием бедра,	18м	упражнения, дистанцией
	з) бег с захлестыванием голени,	18м	между воспитанн
	ж) бег с подниманием прямых ног; вперед, назад, вправо, влево.	18м	иками.
	и) бег с ускорением по диагонали спортивного зала, 3 повтора,	18м	Выполнять приставными шагами.
	5.Переход с бега на ходьбу	15"	Выполнять по команде, в среднем темпе. Максимальное ускорение, следить за соблюдением дистанции. «Короче шаг», «Реже», «Шагом марш!»
	6.Упражнения на восстановление дыхания	30"	Руки вверх вдох, руки вниз выдох. Спокойное передвижение вокруг зала
	1-руки вперед 2-руки вверх 3-руки в стороны	6 раз	Следить за дистанцией

		4-И.п.		Руки прямые.
		7. Перестроение в колонну	30"	
		8.Комплекс ОРУ с гантелями.	6'	«В колонну по два налево марш!»
	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса	1.И.п. - основная стойка. 1-4 - гантели через стороны вверх 5-8 - И.п.	6 раз	Тянемся за руками, спина прямая, смотрим вперед.
		2. И.п. средняя стойка ноги врозь, гантели перед собой. 1- гантели вверх, 2- И.п. 3- гантели в стороны 4-И.п.	6 раз	Плечи не поднимаем, больше амплитуда движений, голову не наклонять, спина прямая
	Укрепление мышц туловища	3. И.п. стойка ноги врозь, гантели к плечам 1- наклон туловища вправо, левую гантель вверх, 2- И.п. 3- наклон туловища влево, правую гантель вверх, 4- И.п.	6 раз	Спина прямая, смотрим вперед, выпрямления точные, руки прямые Наклон точно в сторону, руку прямая, в локте не сгибать.

		4. И.п. средняя стойка ноги врозь, гантели вниз 1-3 - пружинящие наклоны туловища вперед, гантели в стороны 4- и.п.	6 раз	Руки прямые, ноги в коленях не сгибать
	Укрепление мышц нижних конечностей	5. И.п. средняя стойка ноги врозь, гантели внизу 1-3- три пружинящих выпада левой вперед, гантели в стороны 4- и.п 5-7- три пружинящих выпада правой вперед, гантели в стороны 8- и.п	6 раз	Спина прямая, смотрим вперед. Выпад делаем шире.
		6. И.п. - полуприсед, полунаклон вперед, гантели вниз. 1 - гантели в стороны 2 - И.п. 3 - гантели вверх 4 - И.п. 5 – гантели назад 6 - И.п. 7 – гантели к себе 8- И.п.	6 раз	Спину держать, смотрим вперед, упр. выполняем точно под счет.
	Развитие координации	7. И.п средняя стойка ноги врозь, гантели вниз	6 раз	Присед ниже, спина прямая, руки прямые,

<p style="text-align: center;">II Время 60'</p>	<p>Подготовить организм к предстоящей деятельности</p> <p>Отработать технику выполнения болевого приема</p>	<p>1- полный присед, гантели вперед 2-и.п 3- полный присед, гантели вверх 4-и.п</p> <p>Акробатические упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперед в парах - кувырок назад в парах - передвижения ползком - прыжки с колен на ноги - подъем разгибом - переворот боком\колесо <p>I. Болевой прием «Рычаг локтя»</p>	<p>10'</p> <p>9м</p> <p>9м</p> <p>9м</p> <p>9м</p> <p>9м</p> <p>10'</p>	<p>пятки не отрываем</p> <p>Соблюдаем технику выполнения кувырка вперед</p> <p>Соблюдаем технику выполнения кувырка назад</p> <p>Таз, голову не поднимать</p> <p>Обучающийся должен одновременно приходиться на две ноги</p> <p>Соблюдаем правильную технику</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Прием выполнять по очереди, на выполнение дается 1 минута. Противник лежит на спине, задача выпрямить руку до отказа в локтевом суставе, до</p>
--	---	---	---	--

	Отработать технику выполнения захвата, стойки	II. - Перед выполнением броска «подхват под две ноги» рассмотреть положение противника, пытающегося провести бросок с захватом передней ноги.	10'	сдачи противника. Обратить внимание на следующее: - плотность захвата - «взрывная» тяга руками - положение маховой ноги - положение опорной ноги
	Отработать комбинацию и тактику выведения соперника из равновесия	- Выполнение броска «подхват под две ноги» после подсечки изнутри	10'	Обратить внимание на следующее: - плотность захвата - положение маховой ноги - технически правильная работа ногами
	Отработать комбинацию и тактику выведения соперника из равновесия	- Выполнение броска «подхват под две ноги» после заведения вращением соперника за спину	10'	Обратить внимание на следующее: - плотность захвата - положение маховой ноги - контроль тяги и вращения руками соперника
Формирование		III. Борьба в парах	12'	Задача во время схватки

	<p>навыка выполнять поставленные задачи, умение честно состязаться и соперничать</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Упр. На восстановление дыхания</p>	<p>7'</p> <p>1 круг</p>	<p>выполнить рычаг локтя, а также подхват под две ноги</p> <p>1 станция: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>2 станция: Поднимание туловища, из положения, лежа на спине</p> <p>3 станция: Выпады в движение, с набивным мячом (3кг)</p> <p>4 станция: подтягивание/вис на перекладине</p> <p>5 станция: канат</p> <p>Выполняем все по 40 сек., 3 подхода, между подходами проходим 1 круг восстанавливаем дыхание.</p> <p>Держаться дистанцию, бежать медленным бегом</p>
--	---	---	-------------------------	--

<p>III Время 5'</p>	<p>Восстановление организма к предстоящей учебной деятельности</p>	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Упражнение на ориентирование во времени Учащиеся закрывают глаза, учитель объявляет о включении секундомера и учащиеся считая про себя секунды делают шаг вперёд, если считают что минута истекла.</p> <p>3. Подведение итогов.</p> <p>4. Организованный выход из зала.</p>	<p>15''</p> <p>3'</p> <p>1'</p> <p>45''</p>	<p>«В одну шеренгу становись!»</p> <p>Позволяет выявить учащихся, которые лучше ориентируется во времени после нагрузки.</p> <p>Отметить наиболее активных учащихся. Вопросы учащимся: - Какие технические приемы мы сегодня выполняли? - Какие технические приемы существуют в самбо?</p> <p>«Напра-во!» « В раздевалки шагом марш!»</p>
--	--	--	---	---