КОНСПЕКТ

учебно - тренировочного занятия по самбо

спортивно-оздоровительной группы (базового уровня 1 г.об.)

**Тема:** *«В борьбе лёжа: удержание со стороны головы, сбоку, поперек, верхом.*

 *В борьбе стоя: изучения приёма – бросок через бедро».*

***Цели занятия:***

* формирование у обучающихся интереса к занятиям самбо;
* развитие координационных физических качеств у юных спортсменов;
* совершенствование удержаний.

***Задачи занятия:***

* Развитие привычек к самостоятельным занятиям, физическим упражнениям.
* Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, моральных, волевых и эстетических качеств.
* Формировать жизненно важных двигательных умений и навыков.

*Место проведения:*зал борьбы

*Дата проведения:*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Инвентарь и оборудование:*борцовский ковёр

*Продолжительность занятия:*90 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части** **занятия** **и их** **длительность** | **Содержание** **занятия** | **Дозировка** | **Общие** **методические** **указания** |
| **I****ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ****35 мин** | Построение, расчет группы.Отметка посещаемости в журнале групповых занятий спортивной школы.Сообщение задач занятия.***1.Разновидность ходьбы:***-ходьба на носках,-на пятках,-на наружней сторонестопы,-на внутренней стороне стопы,-ходьба в полу приседе-ходьба в приседе-разворот туловищем на каждый шаг,-ходьба с наклонами туловища вперед,-назад,-в стороны,-шаги с ускорением, переход на бег в среднем темпе,***2. Бег*** | 2 мин. 2 мин.1 мин.10 мин.15 мин.5 мин. | Построение в шеренгу, выполнение команд«Ровняйся!»«Смирно!»Ходьба выполняется в шеренгу по одному, друг за другомОбратить внимание на осанку.В медленном темпе.Выполнять по команде. Следить за дистанцией между занимающимися.Следить за правильным дыханием.Следить за правильным выполнением упражнения, дистанцией между воспитанниками. |
| **II****ОСНОВНАЯ** **50 мин** | Специальные упражнения с партнёром. Игра « Перетягивание».**В борьбе лежа:** изучение приёма- удержание со стороныголовы с захватом запояс.Учебная схватка на проведение удержания**В борьбе стоя:** изучение приёма через бедро.Учебная схватка на проведение приёма через бедро. | 10 мин.10 мин.10 мин.20 мин. | Выполняются в парах.Задача каждого из них-затащить противниказа линиюИспользование игровой образовательной технологииСледить за правильнымвыполнением приёмаПри борьбе лёжа борцы выполняютзаданиеСледить за правильнымвыполнением приёмаПри борьбе стоя борцывыполняют задание всоответствии синдивидуальным |
| **III****ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ****5 МИН** | Построение, подведение итогов занятия. | 5 мин. | Выделить активных воспитанников.Задание на дом: отжаться от пола 30 раз. |