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 стороне  стопы,  -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 другом  Обратить 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 стороны  головы с захватом за  пояс.  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 противника  за линию  Использование игровой образовательной технологии  Следить за правильным  выполнением приёма  При борьбе лёжа борцы выполняют  задание  Следить за правильным  выполнением приёма  При борьбе стоя борцы  выполняют задание в  соответствии с  индивидуальным |
| **III**  **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ**  **5 МИН** | Построение, подведение итогов занятия. | 5 мин. | Выделить активных воспитанников.  Задание на дом: отжаться от пола 30 раз. |