

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Набережные Челны  
«Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

Методическая разработка занятия  
«Отработка в стойке в движении перевода рывком за руку»  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Вольная борьба»

разработали:

Охотников Сергей Петрович,  
педагог дополнительного образования  
физкультурно-спортивной  
направленности  
высшей квалификационной категории

Камардин Александр Валерьевич,  
педагог дополнительного образования  
физкультурно-спортивной  
направленности  
высшей квалификационной категории

г. Набережные Челны, 2022 год

## Пояснительная записка

Обучение в организации дополнительного образования ГДТДиМ №1 содействует самосовершенствованию, познанию и творчеству обучающихся, формированию здорового образа жизни детей, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов, сообразно способностям.

В методической разработке представлена модель построения открытого занятия по вольной борьбе по теме, соответствующей общеобразовательной общеразвивающей программе дополнительного образования для группы 2-го года обучения возрастной категории 9-13 лет.

Процесс подготовки юных борцов 2-го года обучения приобретает формы и содержание, существенно отличающееся от 1-го года обучения. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учётом режима учёбы школьников и календаря спортивных соревнований.

На планируемом занятии в группе 2-го года обучения будет выполняться отработка приёма «Перевод рывком за руку в движении». Если на предыдущих занятиях этот приём обучающиеся выполняли из статического положения, то на данном занятии перевод будет изучен в движении (в динамике). Известно, что в борьбе нужно уметь выполнить любой приём сопротивляющемуся сопернику, поэтому сначала будет выполнена отработка перевода без сопротивления, далее с сопротивлением 50%, а затем с полным сопротивлением.

На этапе закрепления знаний вводится цифровая QR-технология. Новизна заключается в формировании на занятии по вольной борьбе цифровых компетенций у обучающихся. Цифровая технология позволяет сочетать несколько видов восприятия информации и усиливает эффективность усвоения материала. Данная форма работы является современной и актуальной в работе педагога физкультурно-спортивной направленности.

Перед началом самостоятельной отработки приёма обучающимся будет предложен просмотр видеоролика по теме «Перевод рывком за руку в движении». Просмотр осуществляется по ссылке, заключённой в QR-коде. По завершении просмотра обучающиеся под руководством педагога будут анализировать собственное выполнение приёма в сравнении с показательным выполнением приёма спортсменами на видео, отработают приём с помощью видеоролика. В конце будет оценена эффективность применения цифровой технологии.

Ожидаемым результатом занятия является то, что обучающиеся научатся выполнять приём в статике и в движении, обретут уверенность при выполнении приёма, усовершенствуют навык работы с цифровыми ресурсами.

### Информационная карта занятия

Тема занятия	«Отработка в стойке в движении перевода рывком за руку»
Регламент проведения занятия	40 минут
Реализуется по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, год обучения	«Вольная борьба», 2 год обучения
Возраст обучающихся	9-13 лет
Цель занятия:	Отработка приёма в стойке в движении «Перевод рывком за руку»
Задачи:	Обучающие: повторить технику приёма в стойке в движении «Перевод рывком за руку»; Развивающие: формировать координационные способности, скорость реакции, правильность действий; Воспитывающие: воспитывать волевую концентрацию, настойчивость при выполнении упражнений, внимательность в подвижной игре.
Форма организации обучающихся	фронтальная, групповая, парная, индивидуальная
Характер работы	практическая, учебно-тренировочная работа
Обеспечение практического обучения	Оборудование: борцовский ковёр, шведская стенка  Материалы и инструменты: обучающий видеоролик по теме занятия, QR-код со ссылкой на видеоролик, цифровое устройство, считывающее QR-код  Учебно-методическое обеспечение: дополнительная общеобразовательная

	общеразвивающая программа «Вольная борьба»
--	--

### Структура занятия

ход занятия	время	задача	форма проведения	технология/ метод
Организационный момент	7 мин.	организовать построение, сообщение задач	опрос	опрос
Актуализация знаний	10 мин.	провести разминку	упражнение	здоровьесберегающая технология
Объявление цели занятия	1 мин.	обеспечить понимание обучающимися цели и задач занятия	объяснение	мотивирование к учебной деятельности
Основная часть	5 мин.	повторить изученный материал – приём «Перевод рывком за руку»	объяснение, показ, упражнение	постановка изучаемого вопроса, объяснение
Усвоение новых знаний	5 мин.	обучить выполнению приёма в движении	объяснение, показ, упражнение	технология уровневой дифференциации
Закрепление новых знаний	5 мин.	отработать приём в движении «Перевод рывком за руку»	просмотр видеоролика, упражнение	QR-код, содержащий ссылку на обучающий видеоролик
Практическая работа	5 мин.	выполнить упражнения ОФП, подвижная игра	упражнение, игра	игровая технология

Рефлексия	2 мин.	подвести итоги занятия	опрос, беседа	педагогическая рефлексия
-----------	--------	------------------------	---------------	--------------------------

### Конспект занятия

Педагог: Здравствуйте, ребята! Постройтесь! *(выполняется построение)*

Педагог: Прошу слушать меня внимательно, не отвлекаться в строю Сегодня мы продолжим изучение темы «Перевода рывком за руку». Для того, чтобы перейти к повтору приёма и отработке приёма в новом варианте, сначала проведём хорошую разминку *(обучающиеся готовятся выполнять разминку)*

Педагог: Для начала идём по кругу, выполняем ходьбу на носках. Руки на пояс, спина прямая! *(выполняют ходьбу на носках)*

*Далее по указанию педагога обучающиеся делают ходьбу на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы. Каждое упражнение выполняется по 15 сек.*

Педагог: Переходим к бегу по кругу. Бежим лёгким бегом, слушаем дальнейшие команды, выполняем их по свистку! Соблюдаем дистанцию.

*Обучающиеся выполняют бег обычный, спиной вперёд, с захлёстыванием голени, бег с касанием стоп руками, бег приставными шагами, скрёстным шагом, бег левым и правым боком. Завершают беговые упражнения.*

Педагог: Хорошо, теперь делаем упражнения, стоя на месте. Сначала выпрямите руки перед собой. Держите их в этом положении и выполняйте упражнения: сгибание и разгибание пальцев рук *(выполняют 20 сек.)*, вращение в кистевых суставах *(4 раза)*, вращение рук в плечевых суставах *(4 раза)*,

Педагог: Руки на пояс, спина прямая. Делаем наклон головы влево-вправо, вперёд-назад *(4 раза)*. Вращаем головой влево-вправо 8 раз аккуратно, не резко, средним темпом *(делают наклоны и вращения головы)*

Педагог: Теперь наклоны туловища вперёд с прямым коленом 8 раз. Руками касаемся ковра *(делают упражнение)*. Затем наклоны туловища влево-вправо 8 раз *(делают упражнение)*. Руки поочередно касаются разноимённых пяток.

Поставьте руки на колени, и делаем круговые движения коленей влево-вправо 8-10 раз *(завершают разминочные общеразвивающие упражнения)*.

Педагог: Продолжаем выполнять разминку и переходим к специальным упражнениям. Начинаем с кувырков! В течение 1 минуты выполняете кувырки с прижатым к груди подбородком, а спину держите круглой *(делают кувырки, педагог следит за техникой выполнения упражнения)*.

Педагог: Следующее упражнение: перекаты головой с упором головой в ковёр. Ноги шире плеч *(выполняют перекаты головой влево-вправо, вперёд-назад и по кругу)*.

Педагог: Переходим к упражнениям в мосту. Для этого отталкиваемся ногами от ковра, встаём в положение мост, касаемся подбородком ковра, опускаем туловище, касаемся ковра спиной *(делают в течение 1 минуты)*.

Педагог: Ложимся на спину. Делаем подъёмы ногами. Сначала поднимаем прямые ноги вверх, затем опускаем ноги за голову и касаемся ими ковра. Приступаем! *(делают в течение 1 минуты)*.

Педагог: Упражнение «Шпагат». В течение 1 минуты делаем шпагат. Разводим прямые ноги в стороны. Руки ставим в упор *(выполняется шпагат)*.

Педагог: Упражнение «Ходьба борцовским шагом». Каждый шаг нужно делать со стопы на колено. Следите за суставами. На выполнение упражнения – 1 минута *(делают ходьбу борцовским шагом)*.

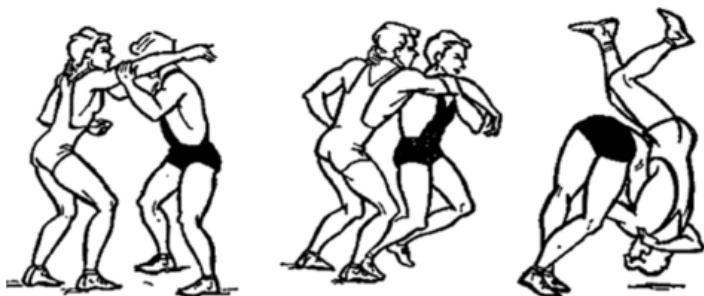
Педагог: Выполняем акробатическое упражнение – «Кувырок вперёд со стойки». Для правильного кувырка сильно оттолкнитесь ногами вперёд, но руки в упор не ставьте. Сделайте 10 кувырков вперёд *(делают кувырки)*.

Педагог: Выполняем завершающее упражнение – «Колесо». Сильно оттолкнитесь ногами, а руки и ноги держите прямыми. Выполните упражнение 10 раз. Затем выполните упражнения для восстановления дыхания *(завершают разминку)*.

Педагог: На основной части занятия мы с вами повторим и отработаем приём «Перевод рывком за руку». На прошлом занятии мы изучили этот приём в стойке в статичном положении. Давайте повторим технику выполнения приёма

в статике (*педагог повторяет правило выполнения приёма и демонстрирует приём, далее просит показать приём в статике обучающихся*).

Педагог: Сегодня мы изучим этот приём в движении: атакующий левой рукой захватывает запястье правой руки противника и направляет её вниз, второй рукой подхватывает плечо и продолжая движение, разворачивает противника боком к себе. Захватив свободной рукой туловище сзади, всю тяжесть тела переносит на захваченную руку, тем самым как бы сталкивая соперника в партер (*педагог демонстрирует приём, просит показать приём в движении обучающихся*). Повторяйте приём в парах многократно до моего сигнала (*выполняют приём в парах под контролем педагога 5 минут*)



Педагог: Для закрепления приёма в движении мы опробуем новую технологию – «QR-код». С понятием «QR-код» вы уже скорее всего знакомы. Это цифровой штрихкод, который содержит в себе ссылку на что-либо. В нашем случае – это ссылка на видеоролик с приёмом «Перевод рывком за руку». Для работы с QR-кодом вам понадобится мобильное устройство с камерой (*обучающиеся берут устройства, включают камеру*). Вы должны навести камеру на QR-код и открыть видеоролик по появившейся ссылке. Прошу каждого выполнить задание с QR-кодом (*смотрят видеоролик*).



Педагог: Вы просмотрели видеоролик, а теперь проанализируйте увиденное и скажите, какие ошибки при выполнении вы допускаете, сравнивая себя со спортсменами на видео? (*обучающиеся проводят сравнительный анализ*).

Педагог: Опираясь на видеоролик, выполните отработку приёма в движении ещё раз. Постарайтесь усовершенствовать своё выполнение. Отработайте «Перевод рывком за руку» в движении с сопротивлением (*многократно отрабатывают приём, обращаясь к видеоролику, педагог контролирует*).

*работу в парах*). Завершая основную часть нашего занятия, каждая пара показывает выполнение приёма (*показ приёма в парах*).

Педагог: Приступаем к упражнениям общей физической подготовки. Делаем отжимания от ковра 10 раз: руки выпрямлены, тело полностью отрывается от пола (*делают отжимания*). Приседания с выпрыгиванием 10 раз: ноги полностью отрываются от земли (*делают приседания*). Отбрасывание ног в течение 1 минуты: при отбрасывании локти не сгибаем (*делают отбрасывания*). Упражнения на мышцы пресса в течение 1 минуты: руки находятся за головой (*делают упражнения на мышцы пресса*).

Педагог: Предлагаю закончить занятие интересной подвижной игрой на внимательность. Правила игры: внимательно слушайте сигналы свистка. Если вы слышите один сигнал, то выполняйте любое действие, если два сигнала, то нужно оставаться неподвижным (*играют в течение 3-х минут*).

Педагог: Постройтесь! Подведём итоги занятия. Чему вы научились сегодня на занятии? (*отвечают*) Интересно ли вам было работать с цифровым ресурсом? (*отвечают*)

*Педагог отмечает лучших, указывает на недостатки, предлагает пути решения. Завершает занятие.*

#### Литература

1. Бойко, В. Ф., Данько, Г. В. Физическая подготовка борцов: учебное пособие / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – М.: Дивизион, 2010. – 224 с.
2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011. – 189 с.