

Объединение: «Рукопашный бой»

Занятие на тему: «Закрепление и совершенствование бросков в стойке. Защита и уход от удержаний»

Группа 2-го года обучения, возраст: 10 лет

Хисамутдинов Руслан Фагитович,

педагог дополнительного образования

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Центр дополнительного образования детей
«Заречье» Кировского района г. Казани**

Контактные данные: e-mail: Nadushechka78@mail.ru,

сот.телефон: +79874175633

Цель занятия: Закрепление полученных знаний, умений и навыков по теме:
«Броски в стойке. Защита и уход от удержаний»

Задачи:

Обучающие:

- усовершенствование и закрепление у учащихся технической базы при выполнении бросков в стойке;
- закрепление техники ухода из положений лёжа от удержаний.

Развивающие:

- развитие технических качеств учащихся: ловкость, быстрота, координированность;
- развитие психо-личностных качеств учащихся: внимание, уверенность, воображение, решительность, самодисциплинированность;
- развитие навыков самопознания.

Воспитательные:

- формирование у учащихся дисциплинированности, выдержки, уверенности в себе;
- воспитание у учащихся высоких нравственных качеств: уважительности к старшим, чувства коллективизма, взаимовыручка, чувства справедливости.

Методы: объяснение, показ, упражнение, инструктаж.

Тип занятия: комбинированное.

Оборудование: ковёр, маты, скамья, шведская стенка.

Инвентарь: татами, секундомер, спортивная форма.

Части занятия и содержание	Продолжительность части занятия	Организационно-методические указания
Вводная часть		
Построение, приветствие. Ознакомление с темой занятия. Техника безопасности.	5 мин.	Переключка присутствующих, краткое изложение задачи занятия; Команда: налево, вокруг зала, шагом марш.
Подготовительная часть		
Ходьба, бег, переход на	5 мин.	Бег в среднем темпе, ускорение через

ходьбу с восстановлением дыхания, прыжки, упражнение «тележка»		5 кругов, бег с приставными шагами (левым, правым), спиной вперёд, скрещивающимися шагами, плавный переход на ходьбу, прыжки с ноги на ногу вверх, прыжки с поворотом на 360 ⁰
Общие развивающие упражнения (ОРУ)	5 мин.	Стопы: левой, правой рукой взять ногу под коленный сгиб, свободной рукой взять за стопу и вращать по часовой и против часовой стрелки. Шея: упор головой и руками об ковёр, круговые вращения влево и вправо. Покачивающиеся движения вперёд назад на мосту с упором головой без помощи рук.
Основная часть		
Бросок «отхват»	8 мин.	Подготовка: захват за рукав и отворот. Резкий рывок в сторону, который заставляет противника для сохранения равновесия отклониться и уменьшить устойчивость в направлении броска. Проведение приёма: атакующий ставит опорную ногу на одной линии с противником, второй выбивает опорную ногу своим бедром.
Бросок через «бедро»	8 мин.	Подготовка: 1. Осаживание 2. Сбивание в сторону дальней ноги 3. Заведение в сторону, противоположную броску 4. Сбивание на выставленную ногу 5. Рывок в сторону, противоположную броску Проведение приёма: повернуться к противнику спиной и тазом, подбить дальнюю ногу, верхнюю часть бедра

		назад вверх. Характерные ошибки: не получается отрыв от ковра.
Бросок «боковая подножка»	8 мин.	Подготовка: уход в сторону от направления усилия противника, «раскручивая противника вокруг себя» Проведение приёма: захватить противника за 2 рукава, отступая в момент постановки ноги противника, начать падение назад в сторону с поворотом.
Бросок «мельница»	8 мин.	Подготовка: захватом за рукав, рывком вывести из равновесия противника. Проведение приёма: вытягивая руку на плечи, согнуть колени и наклониться в сторону противника так, чтобы он оказался на обоих плечах (в виде «коромысла»)
Бросок через голову	8 мин.	Подготовка: взять захват за рукав и пояс Проведение приёма: рывком рук заставить противника переместить вес тела на носки. Шагнуть под противника и упором ногой под коленный сгиб, перевернуть его через себя так, чтобы он начал падать вперёд (на кувырок)
Учебные схватки	10 мин.	Схватки проводятся со сменой партнёров через 1 минуту. Это позволяет сконцентрироваться на каждую отдельную схватку, при этом не имеет значения то, какой попадётся партнёр.
Перерыв 15 минут		

Беседа на тему: История рукопашного боя.		
Удержание сбоку, защита уход	8 мин.	Проведение приёма: захватить противника за шею и рукав и держать на лопатках. Защита: партнёр снизу держа захват за пояс, с поворотом к противнику, резко поворачивается в обратную сторону, переваливая противника на спину.
Удержание «поперёк», защита, уход	8 мин.	Подготовка приёма: развернуться грудью к ногам борца, выполняющего удержание так, чтобы между ковром и туловищем противника образовалось пространство, куда можно вставить упор локтем. Проведение приёма: рукой сверху взять за пояс противника резким поворотом перевернуть его на лопатки.
Удержание сверху, защита, уход	8 мин.	Проведение приёма: атакующий ложиться на живот противника, одновременно прижимаясь грудью к его груди, захватывая руки локтевыми сгибами под плечи, а головой прижимаясь к коврику. Партнёр, снизу захватывая руку и ногу ногой, резким движением переворачивает противника.
Удержание со стороны головы, защита уход	8 мин.	Проведение приёма: прижимаясь грудью к груди противника, разводя широко в сторону ноги, атакующий захватывает противника за руки обратным хватом под плечи. Атакующий берёт руки в замок, обхватывая атакующего за пояс. Раскачивающими движениями

Учебные схватки на выполнение удержания		перевёртывает противника на спину и продолжает сам делать удержание.
Заключительная часть		
Восстановление дыхания	3 мин.	Лёгкий бег вокруг зала, плавный переход на ходьбу, несколько глубоких вдохов и выдохов по ходу движения. Лечь на ковёр, закрыть глаза, руки в стороны, расслабиться. Вис на гимнастической стенке.
Построение, задание на дом, приветствие	5 мин.	Разбор ошибок, подсказать как их исправить (если есть таковые), приветствие, разойтись