**План-конспект занятия по самбо «Технико-тактические варианты борьбы с превосходящим соперником» для детей 13-14лет**



**Цель занятия**: Познакомить с технико-тактическими приемами выхода из ситуаций борьбы с сильным соперником.

**Задачи:** 1. Совершенствование тактико-технических действий при борьбе с сильным соперником в условиях учебной схватки.

2. Развитие быстроты двигательной реакции, маневренности, скоростно-силовых качеств самбистов.

3. Воспитание решительности, ловкости, смелости, инициативности, волевых качеств в условиях учебной схватки.

**Оборудование:**Зал борьбы самбо, борцовский ковёр 5,5 х 11метровсоответствующая спортивная форма

**Тип занятия:** изучение и первичное закрепление новых знаний.

**Форма организации:**групповая, индивидуальная, парная.

**Методы обучения:** словесные, наглядные, практико-ориентированной деятельности.

**I этап «Подготовительный»**

1) организационный момент;

2) постановка темы занятия;

3) мотивация;

4) проведение разминки.

**II этап «Основной»**

1. Выполнение специальных имитационных действий;
2. Знакомство с новыми тактико-техническими приёмами;

**III этап «Итоговый»**

1. Подведение итога занятия
2. Рефлексия

**I этап «Подготовительный»**

**Цель этапа:**подготовка к работе на занятии, настрой на работу без травм.

**Задачи этапа:**создание у детей мотивации предстоящей деятельности, познакомить с темой занятия, разогреть мышцы и размять суставы

**Метод:** словесный, наглядный, практико-ориентированной деятельности

**Деятельность обучающихся**

**Деятельность педагога**

**Примечание**

*Дети становятся строем и отвечают приветствием на приветствие педагога*

*Дети поворачиваются направо идут шагом по кругу спортзала.*

*Дети выполняют задание*

*Дети бегут легким бегом выполняют все задания*

*Дети подошли к стене, и начали выполнять кувырки до противоположной стены. Обратно возвращаются по краю татами шагом.*

*Дети расходятся по татами на расстояние вытянутых рук и выполняют задания педагога*

- Строимся. Здравствуйте! Сегодня тема нашего занятия - тактические варианты борьбы с превосходящим соперником. Недооценить или переоценить силы соперника перед боем чревато проигрышем. Чтобы реально оценить ситуацию и настроить себя на победу с заведомо сильным противником необходимо познакомиться с определёнными приёмами ведения боя. Цель нашего занятия: научиться технико-тактическим приемам выхода из ситуаций борьбы с сильным соперником.

-Начнем с разминки, повернулись направо и пошли шагом по кругу. На носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, «гусиным шагом». Руками не касаться ковра. Спину держать прямо.

Побежали:

- легким бегом по кругу;

- приставным шагом правым, левым боком, - спиной вперед, смотреть через правое, левое плечо, - с поворотами на 360˚, чередовать повороты вправо и влево

- с высоким подниманием бедра, коленом касаться ладони

- с захлестыванием голени, старайтесь спину держать прямо, - с прыжками с вращением на 360˚,

- с ускорением,

Прыжки на одной ноге.

- Прошу всех подойти к стене приступаем к кувыркам, следим за тем, чтобы подбородок был прижат к груди, спина округлена. Начинаем кувырки:

- вперед, - назад, - через плечо,

- «колесо»,

- рондат,

- фляк,

- кувырок-полет, - в парах

- Разошлись по татами на расстояние вытянутых рук, чтобы не мешать друг другу. Выполняем упражнение:

- вращение головой вправо, влево;

- вращение рук вперед, назад;

- вращение корпусом вправо, влево;

- вращение тазобедренным суставом вправо, влево;

- вращение бедром;

- решение коленок;

- вращение кистей и стопы;

- наклони сидя к прямым ногам;

- накатывание на мосту;

- забегание вокруг головы

- переходы с гимнастического моста на борцовский мост

Молодцы, переходим к следующему этапу нашего занятия.

Через 1 круг- смена задания

Чередовать прыжки

Чередовать ноги

Чередовать кувырки через одну серию.

Индивидуальная разминка, контроль правильности выполнения упражнений, следить за правильностью дыхания и постепенным увеличением амплитуды движений.

Упражнение чередовать через 8-10 повторов.

**II этап «Основной»**

Цель этапа: Познакомить с технико-тактическими приемами выхода из ситуаций борьбы с сильным соперником.

Задачи:

1. Изучение нового учебного материала.
2. Совершенствование технико-тактических действий при борьбе с сильным соперником в условиях учебной схватки.
3. Развитие быстроты двигательной реакции, маневренности, скоростно-силовых качеств самбистов.
4. Способствовать воспитанию в условиях учебной схватки таких волевых качеств как решительность, ловкость, смелость, инициативность.

**Деятельность обучающихся**

**Деятельность педагога**

**Примечание**

*Дети выполняют задание без партнера чередуя упражнения через 2-3 повтора.*

*Дети выполняют произвольную ходьбу, восстанавливают дыхание*

*Дети разбиваются по парам и отрабатывают свои любимые приемы.*

*Дети восстанавливают дыхание*

*Разбиваются по парам борец №1 находиться на краю ковра его задач бросить за край или развернуться спиной в центр ковра. Борец №2 вытолкнуть за край или контратаковать.*

*Началась борьба.*

*Борец №1 и №2 меняются местами*

*Ребята меняются соперниками*

*Разбиваются по парам, повторяют показанный педагогом прием.*

*Борец №1 и №2 меняются местами*

*Ребята меняются соперниками*

*Разбиваются по парам, повторяют показанный педагогом прием*

*Борец №1 и №2 меняются местами*

*Дети отдыхают*

*дети готовятся к борьбе. Борец №1 стоит на ногах, борец №2 стоит на коленях. По команде начинается борьба*

*Борец № 1 и борец № 2 меняются местами.*

*Дети 1 минуту отдыхают и меняют партнера.*

*дети готовятся к борьбе. Борец №1 стоит на ногах, борец №2 стоит на коленях. По команде начинается борьба*

*Борец № 1 и борец № 2 меняются ролями.*

*Дети отдыхают*

-Прежде чем познакомиться с новыми технико-тактическими приемами выполним специальные имитационные действия:

- подсечки, - подхваты, - бросок через спину с колен, - бросок через голову, - выведение из равновесия, - зацепы.

-Отдыхаем, восстанавливаем дыхание.

- Разбиваемся по парам и бросаем свои любимые броски

-Отдыхаем, восстанавливаем дыхание.

- Предлагаю познакомиться с новым тактико-техническим приёмом:

Борец № 1 находится спиной к краю ковра. Отрабатывает броски за край ковра, маневрируя вправо, влево, делая выведение из равновесия соперника, используя его давление за ковер. Борец № 2-находится спиной к центру ковра, вытесняет соперника с ковра, используя маневрирование и контратаки.

- Начали.

- Поменялись

- Закончили, меняем партнера.

- Тоже задание с другим партнером. Приготовились! Начали.

- Поменялись

- Тоже задание с другим партнером. Приготовились! Начали.

- Поменялись

- Закончили, меняем партнера.

- Тоже задание с другим партнером. Приготовились! Начали.

- Отдыхаем 10 минут.

- Предлагаю познакомиться ещё с одним тактико-техническим приёмом:

Борец № 2- в стойке, атакует бросками, не давая сопернику подняться до удержания и выхода на болевой прием, используя маневрирование и свою мобильность.

- Борец № 1- в положении на коленях, атакует бросками с захватом двух ног, кувырок на рычаг колена, стягиванием на болевой прием, ущемление ахиллова сухожилия.

- Начали.

**-**Поменялись.

- Молодцы! Отдыхаем и меняем партнера.

- Тоже задание с другим соперником

**-**Поменялись.

- Все молодцы, теперь отдыхаем.

Выполняют задание 10 минут

Выполняют по очереди, по 3 броска. Выполняют задание 10 минут.

Модель соревновательной ситуации: борьба 3+3 минуты.

Педагог следит за правильностью и безопасностью выполнения приёмов

Модель соревновательной ситуации: борьба 3+3 минуты.

На смену партнера 2 минуты

Борьба 3+3 минуты.

На смену партнера 2 минуты

Борьба 3+3 минуты.

До полного восстановления

Модель соревновательной ситуации 3+3

Модель соревновательной ситуации 3+3

Отдых до полного восстановления

**III этап «Итоговый»**

**Цель этапа:**подведение итога занятия.

**Задачи этапа:**анализ успешности достижения цели, мобилизация детей на самооценку, рефлексия.

**Методы:** словесный, наглядный.

**Деятельность обучающихся**

**Деятельность педагога**

**Примечание**

*Дети смотрят и запоминают.*

*Разбиваются по парам борец №1 находиться на краю ковра его задач бросить за край или развернуться спиной в центр ковра. Борец №2 вытолкнуть за край или контратаковать.*

*Началась борьба.*

*Борец №1 и №2 меняются местами*

*Ребята высказывают свои замечания.*

*Ребята меняются соперниками*

*дети готовятся к борьбе. Борец №1 стоит на ногах, борец №2 стоит на коленях. По команде начинается борьба*

*Борец № 1 и борец №2меняются ролями.*

*Ребята высказывают свои замечания.*

*Дети, и расслабляют все мышцы. Восстанавливают дыхание.*

*Дети становятся строем.*

*Если дети поднимают руки и задают вопросы*

*Дети прощаются*

*и выходят из зала*

**1) Итог:**

**-**Ребята давайте разберем и устраним допущенные ошибки в схватках.

- Для этого сейчас проведём закрепительные встречи.

- Борец № 1 находится спиной к краю ковра. Отрабатывает броски за край ковра, маневрируя вправо, влево, делая выведение из равновесия соперника, используя его давление за ковер. Борец № 2-находится спиной к центру ковра, вытесняет соперника с ковра, используя маневрирование и контратаки. Пока первая пара выполняет задание, вы ребята внимательно смотрите и запоминаете - какие ошибки были допущены. По окончании схватки поделимся своими наблюдениями.

- Начали.

*По окончании встречи*

- Поменялись

*По окончании 2 встречи*

Молодцы, предлагаю отметить замечания для этой пары.

*педагог дополняет и поправляет высказывания ребят.*

- А теперь, меняем партнера.

- Борец № 2- в стойке, атакует бросками, не давая сопернику подняться до удержания и выхода на болевой прием, используя маневрирование и свою мобильность.

- Борец № 1- в положении на коленях, атакует бросками с захватом двух ног, кувырок на рычаг колена, стягиванием на болевой прием, ущемление ахиллова сухожилия.

- Начали.

*По окончании встречи*

**-**меняемся ролями.

*По окончании 2 встречи*

Молодцы, предлагаю отметить замечания для этой пары.

*педагог дополняет и поправляет высказывания ребят.*

А теперь я предлагаю лечь на спину, расслабить мышцы и восстановить дыхание

**2)Рефлексия.**

- Построились.

- Ребята, если вам что-то было не понятно и у вас есть вопросы, поднимите, пожалуйста, руку.

*Педагог отвечает на вопросы*

Наше занятие подошло к концу.

- Всем спасибо, до встречи!

Закрепление полученных знаний

Педагог подходит индивидуально к каждому, и устраняешь ошибки.

Встречи проводятся с 50% сопротивлением.

Педагог подходит индивидуально к каждому, и устраняет ошибки.