План-конспект урока

Вид Вольная борьба Дата проведения 8 апреля 2016г.

Задачи урока:

Образовательные: Изучение технико-тактических действий в партере и стойке.

Воспитательные: Воспитание волевых качеств. Оздоровительные: Развитие силы и выносливости.

Место проведения: Разминку проводить во дворе, ОРУ проводить в комнате расстелив одеяло или матрац.

Тренер-преподаватель: Абдуллаев Багатыр Абулавович, тренер высшей квалификационной категории.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  | Разминка:Упражнение в ходьбеДвижение налево в обход с выполнением заданий:- пальцы в замок, разминаем кисти рук.- руки вверх, на носках .- руки за голову, на пятках .- перекаты с пятки на носок.- руки на пояс, на внутренней стороне стопы .- на внешней стороны стопы .Упражнение в беге- бег- приставными шагами:(левым боком),(правым боком).- скрестными шагами правым, левым боком - бег спиной вперед- ускорение по диагонали.- спортивная ходьба.Обычный бег.Постепенно переходим на ходьбу.ОРУ на месте- и.п. – ноги на ширине плеч. Круговые движения головой налево, направо.- и.п. – о.с., правую руку вверх, рывки руками.- и.п. – о.с., руки вперед, круговые движения руками вперед, назад на 4 счета.- и.п. – о.с., ноги на ширине плеч, руки перед грудью, повороты туловища налево.- и.п. – ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед и назад.- и.п. – о.с., круговые движения коленного сустава в левую и правую сторону.- и.п. – о.с., выпады стороны.- и.п. качание переднего моста.- и.п. качание заднего моста.- и.п. – сед ноги вместе, тянемся вперед к носкам- и.п. – сед ноги врозь, наклоны туловища к ногам.- и.п. – передний мост,Забегание на мосту правую и левую сторону.- и.п – передний мост, перевороты на мосту .Основная часть:-Обучение «Мельницы»(основной вариант).ОбъяснениеПоказОтработки с партнеромНаклонить туловище противника, чтобы сделать «мельницу».Захват за плечо сверху.Локти опущены вниз, сведены.Правой ногой подшагнуть с поворотом.Дернуть за руку вниз, вывести из равновесия.Присесть и нырнуть под руку.Тянуть вдоль ковра, после подседа влево со скручиванием.Подбить плечом вверх, выпрямляя туловище. Рывок сильный, лучше захват ладони.- Обучение захвата ноги за бедро и голень.Объяснение.Показ.Отработки с партнером.1.Подъем вверх с шагом назад широко (подниманием вверх движением левой руки за голеностоп с постановкой ноги или без)2. Сбивание в партер в направлении спины, для выполнения толчка левую ногу ставит в упор.3. Сбивание в партер на живот ударом плечом, с поворотом.4. Атакованную ногу зажать коленом, руками захватить вторую ногу подтягивая, соединяя ноги вместе.Примечание: Для упражнения в паре привлечь кого-нибудь из родственников, если таковой возможности нет, имитировать соперника выполняя бой с тенью! Предоставить фото отчет с тренировки ко мне на ватсап!  | 10Мин1 круг1 круг1круг1 круг1 круг3 кр.1 круг1 круг0,5 кр.0,5 кр.2 раза16 раз16 раз16 раз16 раз16 раз8 раз8 раз15 раз15 раз8 разПо 5 круговПо 10 раз60 мин10 мин | Руки прямые, голову выше.Лопатки сведены, спину держим.Держать равновесие.Тянемся вверх на носочках.Следить за работой рук и ног, дыхание не задерживать.Смотрим через левое плечоУскорение на 70%Восстанавливаем дыхание, делаем вдох и выдох.Упражнения выполняем с большой амплитудой.Как можно энергичнее.Упражнения выполняем с большой амплитудой.Вперед не наклоняемся.Ноги на коленях не сгибаем, касаемся руками пола.Спину держим прямо, руки не опускаем, держать прямо, делаем глубокие выпады.Носок смотрим на себя.Забегать выполняем в быстром темпе.Старается делать качественнее.Характерные ошибки:Очень издалека, делать надо с близкого расстояния.Опускаются на колено без рывка. Сильный рывок руками.Захваченная рука тянется вниз и не прижимается к шее, надо прижать к шее.Ближняя нога ставится на ступню, надо становиться на колениЗахват руки проводится у локтевого сгиба, а нужно выще.Характерные ошибки:Атакующий захватывает голень левой рукой слишком высоко, надо взять низко, у пятки чтобы не сопротивлялся.Переворот рывком за руку главные элементы:1.Рывок, 2.Захват туловища, 3.Шаг на встречу, 4.Сбивание толчком в сторону.Сбивание: немного присесть и обхватить туловище вместе с правой рукой, соединить руки, присесть и зацепив ногой, толкнуть грудью, весом назад.Характерные ошибки:Захват выполняется за верхнюю часть бедра у таза.Атакующий очень высоко поднимает таз и бедро. Хотя это опасно для противника, но и трудно для зацепа.Недостаточно высоко поднятое бедро мешает.Осуществив зацеп, переходят через противника перпендикулярно, верхняя часть туловища при этом свободна. Необходимо проводить под углом 45-30град.в сторону головы.Работа на восстановление. |