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 | Дозир  овка | Организационно-методические указания |
|  | Разминка:  Упражнение в ходьбе  Движение 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).  Объяснение  Показ  Отработки с партнером  Наклонить 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! | 10  Мин  1 круг  1 круг  1круг  1 круг  1 круг  3 кр.  1 круг  1 круг  0,5 кр.  0,5 кр.  2 раза  16 раз  16 раз  16 раз  16 раз  16 раз  8 раз  8 раз  15 раз  15 раз  8 раз  По 5 кругов  По 10 раз  60 мин  10 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 плечо  Ускорение 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 колени  Захват 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. |