

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи»
городского округа Тольятти

Конспект

**Учебное занятие по греко-римской борьбе
«Введение в образовательную программу»**

возраст: 10-12 лет

Составитель: Кибенко С.Н.

педагог дополнительного образования

Тольятти 2018

**Учебное занятие по греко-римской борьбе
«Введение в образовательную программу»**

Цель: формирование интереса к занятиям в «Школе греко-римской борьбы».

Задачи:

1. Формировать первоначальные представления о виде спорта «Греко-римская борьба».
2. Познакомить с элементами разминки, обучение техническим действиям в партере.
3. Воспитание волевых качеств.

Техническое обеспечение:

- Ноутбук (для показа видеофрагментов соревнований по греко-римской борьбе);
- Борцовский ковер;
- Секундомер, свисток;

ХОД ЗАНЯТИЯ:

I. Организационная часть занятия.

По команде педагога учащиеся выстраиваются в шеренгу.

Приветствие, представление педагога, организация группы, мобилизация внимания и регулирование эмоционального состояния учащихся.

Организация и подготовка учащихся к последующей работе.

II. Основная часть занятия.

1. Ознакомление учащихся с целью и задачами, ходом предстоящего занятия.

Акцентирование внимания на обязательном выполнении указаний педагога и соблюдении правил техники безопасности при выполнении заданий.

2. Выявление уровня представлений учащихся о греко-римской борьбе, через краткое собеседование:

- Ребята, скажите, что вы знаете о спортивной борьбе?

- Кто из вас был на соревнованиях по спортивной борьбе? Или смотрел по телевизору?

- Чем отличается греко-римская борьба от вольной?

- Как вы думаете, что дает человеку занятия греко-римской борьбой?

Выслушав ответы детей, дается краткий рассказ о виде спорта.

Греко-римская борьба́ (классическая борьба, французская борьба, спортивная борьба греко-римского стиля) — европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.

Подлинного расцвета борьба достигла в Древней Греции. Ее стали использовать для воспитания сильного, ловкого, выносливого и волевого человека. Борьба входила в систему физического воспитания детей, юношей и взрослых. Многие из виднейших философов и поэтов, государственных деятелей и полководцев Древней Греции были в свое время выдающимися борцами - участниками и победителями Олимпийских соревнований (Милон Кротонский, Пифагор, Платон, Пиндар, Алкинад и др.).

Официальной датой возникновения греко-римской борьбы в России принято считать 1885 год, и связана с именами деятелей любительского спорта В. Ф. Краевским и В.А. Пытлясинским. С 1896 года греко-римская борьба входит в программу Олимпийских игр, с 1898 года проводятся чемпионаты Европы, с 1904 года — чемпионаты мира.

Далее предлагается учащимся посмотреть **видеоролик** составленный из фрагментов памятных схваток известных борцов.

Педагог делает акцент на имена знаменитых борцов греко-римского стиля, на прозвучавшие термины, на приемы.

Комментарии педагога завершаются приглашением к практической части занятия.

Итак, ребята, для того чтобы добиться высоких результатов в спорте необходимо много тренироваться и осваивать технику приемов и тактических действий, воспитывать характер и волю к победе.

3. Педагог предлагает начать практическую часть занятия с разминки (проводиться 5-ти минутная разминка). Далее выполняются общеразвивающие и специальные упражнения для развития физических качеств.

Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.

Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо.

Построение группы по ковру и выполнение упражнений:

1. И.П. ноги на ширине плеч активные вращения рук на 1-4 вперед и на 1-4 назад
2. И.П. ноги вместе руки в замок подвороты таза в прыжке на месте на каждый счет
3. И.П. основная стойка руки за головой круговые вращения туловища на 1-4 влево 1-4 вращение вправо, руки на грудь 1-4 влево 1-4 вправо руки на пояс 1-4 влево 1-4 вправо
4. И.П. средняя стойка на 1 прыжок вперед на руки на 2 И.П.

5. И.П. сидя на ковре ноги шире плеч на каждый счет наклон вперед на левую правую к середине

6. И.П. лежа на спине ноги выпрямлены на 1 подъем ноги за голову коснуться носками ковра за головой и т. д.

7. И.П. лежа на животе

1. Изучение движений туловища в упоре головой, руками, ногами о ковер вперед – назад, в стороны, круговые движения

2. Переворот рычагом на несопротивляющемся партнере и на партнере сопротивляющемся не в полную силу.

3. Изучение переворота захватом рук сбоку

4. Учебная схватка в партере по формуле 2/2

5. Передвижения, захваты и борьба за захваты.

6. Контрприем выход наверх с выседом с захватом разноименного запястья.

Упражнения для укрепления мышц шеи.

Педагог подводит итоги данной части занятия.

III. Заключительная часть занятия.

Игра «Делай то, что я говорю, а не то, что делаю». Игроки строятся в шеренгу на расстояние вытянутых в стороны рук. Педагог называет упражнение, которое должны выполнить игроки, а показывает совершенно другое упражнение.

Невнимательные повторяют упражнения, которые показывает педагог. Кто ошибается, тот делает шаг вперед.

В этой игре развивается внимание и слуховое и зрительное.

Построение. Подведение итогов занятий.

Используемая литература:

1. Учебник греко-римская борьба 2004, авторы: И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулик.
2. Типовая программа по греко-римской борьбе для ДЮСШ, авторы: Подлипаев Б.А, Грузных Г.М. (Государственный комитет по физической культуре и спорту, Москва 2004).

Электронные ресурсы:

1. <http://ppt4web.ru/obshhestvoznaniya/rossiya-na-letnikh-olimpijskikh-igrakh-.html>
2. <http://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2013/05/19/programma-po-greko-rimskoy-borbe-dlya-sportivnykh-shkol>