

МБУ ДО «ДЮСШ» Юргинский муниципальный округ

# ОТКРЫТЫЙ УРОК ПОСВЯЩЕННЫЙ ВСЕРОССИЙСКОМУ ДНЮ САМБО

по теме:

# «Самбо»

Тренер-преподаватель Стрелов Дмитрий Иванович

2022 - 2023 учебный год

**Тема занятия:** "Введение в программу "Самбо".

**Цель занятия:** заложить основы прочной мотивации к занятиям борьбой «самбо».

**Задачи занятия:**

*Образовательные:*

- дать представление о самбо, как уникальной отечественной системе единоборства;
- познакомить с содержанием "Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой по самбо"

*Развивающие:*

- содействовать познавательной активности обучающихся: познакомить с историей самбо, умениями и навыками, которые они получают при регулярных занятиях в секции по самбо;
- содействовать развитию у них простейших двигательных навыков.

*Воспитательные:*

- способствовать ценностно - ориентированному отношению к укреплению своего здоровья;
- содействовать привитию интереса к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

**Тип занятия:** изучение нового материала, комплексное.

**Формы проведения занятия:**

1. фронтальное, групповое;
2. парное и поточное выполнение упражнений.

**Методы:**

наглядные (показ упражнений);

практические (выполнение упражнений);

использование игровых элементов;

словесные (объяснение, рассказ, беседа, пояснение).

**Оборудование и методические материалы:** борцовский ковёр или гимнастические маты, конспект занятия, секундомер.

**Форма для занятия:** спортивная одежда, мягкая обувь (чешки).

**Продолжительность занятия:** 45 минут

**Возраст детей:** 7-13 лет

### **План занятия.**

I. Подготовительная часть: беседа по мерам безопасности на занятии.

II. Основная часть: рассказ "Что такое самбо?", беседа "С чего должна начинаться каждая тренировка?», разминка, выполнение упражнений.

III. Заключительная часть: подведение итогов.

**Предполагаемый результат:** дети познакомятся с "Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой по самбо", у них должно появиться желание заниматься в секции по этой программе.

### **Ход занятия:**

I. Подготовительная часть 5 мин.

Выход детей на ковёр, построение группы.

Доведение темы и задач занятия.

Беседа по мерам безопасности на занятии.

1. *Внимательно слушать команды тренера. Запрещается выполнение упражнений без его разрешения.*
2. *При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.*
3. *Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны.*
4. *Соблюдать нормы личной и общественной гигиены.*
5. *Без разрешения тренера не покидать место занятий.*

II. Основная

Рассказ: "Что такое самбо?"

Ответьте мне: что такое самбо? Я не знаю были ли вы знакомы с борьбой самбо раньше, но все вы прежде всего хотите стать сильными, ловкими и выносливыми. Вот всё это вам даст самбо.

Самбо - САМозащита Без Оружия, вот полное название искусства уходящего в далёкое прошлое. Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

У истоков самбо стояли: Виктор Афанасьевич Спиридонов, Василий Сергеевич Ощепков, Анатолий Аркадьевич Харлампиев, которые собрали самые эффективные приёмы из самых разных видов единоборств в одну систему и назвали её САМБО.

Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда состоялся первый всероссийский сбор тренеров, который закончился Всесоюзной конференцией, на которой были приняты правила и терминология, представлена техника нового вида единоборства.

САМБО - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы.

Спортивное самбо - один из молодых и популярных видов спорта, рожденный в нашей стране и широко культивируемый на международной спортивной арене.

Боевое самбо - раздел в который входят приёмы самозащиты. Сейчас проводятся соревнования и по боевому самбо. Но соловья баснями не кормят, тем более молодого человека, желающего как можно быстрее овладеть приёмами самбо. Приступим к тренировке.

Беседа: "Искусство падения".

Посмотрите вокруг себя: кошки всегда падают на лапы и не ушибаются. Мячик всегда катится, не задерживаясь на одном месте. Вот бы и человеку научиться падать, как кошка или катиться, как шарик по твёрдому полу без травм.

Научиться этому можно. Умение правильно падать - искусство. Не умеющий падать не может стать самбистом.

*Правила правильного падения:*

- *собраться в комок и напрячь мускулы;*
- *сгруппироваться, спрятать колени и локти;*
- *тщательно изучить все приёмы самостраховки.*

Если не выполнять эти правила, ты не сможешь изучать приёмы: каждое падение будет причинять неприятности, ты всё время будешь отбивать себе выступающие части тела, а всё тело будет болеть. Да..., умение падать может пригодиться вам и в обычной жизни, например, во время гололёда. А так же при занятиях другими видами спорта: коньками, лыжами и т.п.

Беседа: "С чего должна начинаться каждая тренировка?"

С разминки. Нужно подготовить своё тело к работе, "разогреться". Во время разминки расширяются сосуды, учащается пульс, выступает лёгкий пот. Всё это способствует хорошей работе и предохраняет от травм.

*Разминка.*

*Ходьба:* на носках и на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, с переходом на бег;

*Бег:* боком приставными шагами, спиной вперёд, с чередованием вправо и влево, с игровыми упражнениями;

подскоки и прыжки: на левой и правой ноге;

упражнения на восстановление дыхания.

*Общеразвивающие упражнения:*

повороты, вращения и наклоны головы;

рывки и вращения руками;

повороты, вращения и наклоны туловища.

*Упражнения для развития силы:*

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- 2) подъём ног из положения лёжа на спине;
- 3) подъём туловища из положения лёжа на спине.

*Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов:*

- перекатывание с правой ноги на левую;
- выпады вперед на каждую ногу;
- повороты вправо и влево с прогибами назад;
- сидя ноги врозь, держа руки за ноги, наклоняясь вперед доставать головой ковёр перед собой;
- сидя на ковре согнуть правую (левую) ногу, правой (левой) рукой обхватить ее изнутри, левой (правой) захватить за носок: выполнять круговое вращение ступней;
- лечь на живот, согнуть ноги в коленях и обхватить их за подъемы: притягивать ноги руками, прогнуться, перекатываясь вперед и назад, влево и вправо;

*«Веселые старты» с акробатическими элементами:*

бег на коленях; бег на «четвереньках»; бег «Паук» вперед ногами;

Игра: борьба «Сумо»; «Петушьи бои».

III. Заключительная часть 5 мин.

Подведение итогов занятия.

Отметить наиболее старательных ребят.

Выход детей из зала.