

План-конспект занятия по вольной борьбе

Вид Вольная борьба Дата проведения : 3 марта 2021 г.

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

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

Место проведения: Спортивный зал.

Инвентарь: борцовский ковер, свисток.

— сообщение задач урока

— повороты на месте

Упражнение в ходьбе

Движение налево в обход с выполнением заданий:

— пальцы в замок, разминаем кисти рук.

— руки вверх, на носках марш.

— руки за голову, на пятках марш.

— перекаты с пятки на носок.

— руки на пояс, на внутренней стороне стопы марш.

— на внешней стороны стопы марш.

Упражнение в беге

— скрестными шагами правым, левым боком марш

— бег спиной вперед

— по свистку выполняем с

— ускорение по диагонали.

Постепенно переходим на ходьбу.

— 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 .

— 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.

Копия

Верна

Директор

Р.М. Даматов.



**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.

— изучение ТТД в стойке- переводы рывком за руку, сбивание 3\*4; броски вращением, подворотом 3\*4;

3 – отработки с партнером

— Обучение приема в партере «Турецкая ножница».

Зацеп дальней ноги, стоя на левом колене, на правой ступне, атака справа сбоку, захват левой сзади изнутри за бедро. Захват глубокий и плотный, ладонью бедро ближе к себе, а захватив бедро, атакующий тяжесть тела переносит на правую ногу, перемещаясь вперед.

Освободив левую, левой ногой зацепляют дальнюю ногу. Резко выпрямляясь, делает сильный рывок на себя (под себя), ногой вверх, зацеп выше колена. При приземлении как можно выше вверх.