|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия и время | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **Вводная часть****(3  мин.)** | Построение группы, проверка присутствующих и их гигиенического состояния. Доведение целей и задач занятия. Строевые упражнения на месте и упражнения на внимание. | 2 мин.1-мин. | Группа в одношереножном строю.Проверка состояния борцовской ( спортивной) формы, самочувствие занимающихся. Проверить, острижены ли ногти.Строевые приемы и упражнения на внимание проводить в составе группы. Обратить внимание на четкость выполнения команд. |
| **Подготовительная часть****(27-мин.)** | **Ходьба, упражнения в ходьбе:**- с высоким подниманием бедра,- на внешней и внутренней стороне стопы,- наклоны,-спортивная и ускоренная ходьба.**Бег, упражнение в беге**:- легкий бег;- приставными шагами левым (правым) боком;- скрещиванием ног;- с захлестыванием голени;-кувырки с ускорениями;-легкий бег с переходом на ходьбу.Ходьба в полуприседе левым (правым) боком, обычная ходьба.Упражнение для восстановления дыхания и расслабление мышц.**Общеразвивающие упражнение на месте:**- для мышц шеи;- для мышц рук и плечевого пояса;- для мышц спины (повороты, наклоны);- для мышц ног (шпагаты, махи, приседание, прыжки).Упражнение для восстановления дыхания и расслабление мышц.**Акробатические упражнения:**- кувырки;-падения;- подъем разгибом;-гимнастическое колесо;-рондат, фляга, сальто**Специальные упражнения борца:**-имитация подворота для броска через бедро;-имитация нырка под руку с захватом туловища;-движение в захвате крест;- упражнение в положении упор головой в ковер;- упражнение в положении борцовского моста;- забегание на мосту;- перевороты на мосту. | 2 мин.3 мин.8 мин4 мин.10мин | Ходьба и упражнения в ходьбе проводится по кругу, в колону по одному. Указать дистанцию между воспитанниками.Каждое упражнения выполнится после подачи команд от 8 до 12 раз. Обратить внимание на правильное выполнение упражнений.Бег проводится в колону по одному, дистанция между воспитанниками три шага.Темп бега средний.Из строя не выбегать,дышать свободно, дыхание не задерживать. Прыгать как можно выше, руки прямые.Не наступать на другую ногу.И.п. - руки перед грудью, пальцы в замок. Таз завернуть как можно больше влево( вправо).И.п.- руки на поясе, доставать пятками ягодиц.Выполняется по длине зала.Медленный бег с постепенным переходом на ходьбу.И.п. - руки на поясе, спина прямая.Поднять руки через стороны в верх, сделать глубокий вдох, опустить руки –выдох, вытряхнуть руки, ноги, расслабить мышцы.Каждое упражнение выполнить самостоятельно три-пять раз.Группу построить на ковре по кругу для выполнения общеразвивающих упражнений, указать интервал.Каждое упражнение выполнить 8-12 раз.И.п. руки на поясе, наклоны головой вперед (назад), влево (вправо), круговые движения.И.п.- руки перед собой вытянуты, сгибать пальцы в кулак разгибать. Вращение рук в локтях, плечах (вперед, назад).И.п.- пальцы в замок, руки перед грудью, выпады с поворотом туловище влево – вправо, при поворотах смотреть на сзади стоящую ногу.И.п.- руки в месте перед собой, наклоны в перед, пальцами рук доставать к носкам ног, ноги в коленях не сгибать.И. п. – руки на поясе, круговое движение туловищем вперед направо, вперед налево.И.п. – руки на поясе, выполнить полушпагат, шпагат (влево, вправо), спина прямая.И.п. –руки прямые перед собой на уровне головы, размахивание ногами, носками ног доставать к рукам.И.п.- стоя спиной друг другу в локтях замок, выполнить приседания в парах 10-12 раз.Прыжки выполнить 6-8раз, коленями доставать к груди.Ходьба по длине зала. Поднять руки через стороны в верх, сделать глубокий вдох, опустить руки –выдох, расслабить мышцы.Каждое упражнение выполнить самостоятельно три-пять раз.Кувырки выполнить с группировкой, вперед, назад, с выходом на прямые руки, в длину, в высоту, в парах, через правое(левое) плечо, падения на спину, влево(вправо), на руки, подъем разгибом, гимнастическое колесо, рондат, фляга, сальто вперед (назад).  И.п. – средняя борцовская стойка. Ноги полусогнуты, пальцы в замок руки над головой, повернуться на носках спиной в противоположную сторону, наклонить голову в сторону броска и выпрямить ноги.Ноги полусогнуты. Толчком сзади стоящей ноги зайти нырком под руку соперника и захватить туловище.Двигаться в парах вперед(назад), влево(вправо).Головой опереться в ковер, ноги прямые, руки на ковре. Выполнить наклоны головой, вперед-назад, влево- вправо.Двигаться туловищем вперед и назад, когда туловище двигается в сторону головы, коснуться ковра носом, в сторону ног – затылком и лопатами.Из положения стоя на мосту положить руки за голову предплечьями на ковер. Не поворачивая головы, выполнить забегание влево и вправо 3-5 раз.Из положения стоя на мосту выполнить перевороты через голову от 5 до 10 раз. |
| **Основная часть****(55-мин.)** | Обучение броска проворотом с захватом руки через плечо**Ознакомление****Разучивание****Тренировка**Учебно- тренировочнаясхватка | 5 мин.15мин35мин | Называю прием, образцово показываю, объясняю технику выполнения, показываю еще раз по частям с попутным объяснением технику выполнения (если есть необходимость).Атакующий и противник в правой стойке. Ноги атакующего на ширине плеч, носок правой ноги расположен ближе к носку правой ноги противника. Захватить правое плечо противника левой рукой выше локтя, а правую положить на левое плечо. Поворачиваясь направо поставить левую ногу к правой. Одновременно с движением сзади стоящей ноги повернуть правую ногу влево и перейти на переднюю часть стопы. Повернуть туловище налево, захватить правой рукой плечо противника.  Плотно прижать грудь к своему правому боку, а правую руку к груди наклониться вперед, становиться на колени сделать рывок руками под себя влево, и поворачиваясь туловищем вперед вправо, совершить бросок. Касаясь ковра сделать высед, послать левую ногу назад в упор и прижать противника спиной к ковру захватом за руку и шею сбоку.Разучивание проводится в парах.Захватить правое плечо противника левой рукой выше локтя, а правую руку положить на левое плечо –**делай раз.**Поворачиваясь направо поставить левую ногу к правой ноге. Одновременно с движением сзади стоящей ноги повернуть правую ногу влево и перейти на переднюю часть стопы. Повернуть туловище налево, захватить правой рукой плечо противника -**делай два.**Плотно прижать грудь к своему правому боку, а правую руку к груди наклониться вперед, становиться на колени сделать рывок руками под себя влево, и поворачиваясь туловищем вперед вправо, совершить бросок -**делай три.**Касаясь ковра сделать высед, послать левую ногу назад в упор и прижать противника спиной к ковру захватом за руку и шею сбоку **- делай четыре.**После разучивания приема по частям, даю команду каждому выполнить прием в целом без сопротивления от 5 до 10 раз. По ходу выполнения приема исправляю ошибки.После многократного повторения приема, назначаю каждой паре по 2 минуты провести учебно-тренировочную схватку на полсилы с применением изученного приема.После чего, делаю разбор, указываю ошибки, и назначаю дополнительное время для их исправления.Провожу учебные схватки с каждой парой для закрепления пройденного материала по формуле 2/2/.В конце основной части занятия даю команду выполнить упражнения на силу и на борцовском мосту. |
| **Заключительная часть****(5-мин.)** | Ходьба по кругу медленном темпе, упражнение в глубоком дыхании и для расслабления мышц.  | 4-мин1-мин | Провожу в колонну по одному по длине зала. Задание на самоподготовку. |