

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-средняя
общеобразовательная школа №5 имени маршала Г.К.Жукова
станции Старовеличковской

Сборник конспектов уроков физической культуры по модулю «Самбо»
(5 класс)

Конспекты разработала учитель
физической культуры МБОУ-СОШ №5
ст. Старовеличковской Е.А.Копцева

2021 год

Пояснительная записка

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Стратегические ориентиры воспитания сформулированы Президентом Российской Федерации В. В. Путиным: «...Формирование гармоничной личности, воспитание гражданина России – зрелого, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичность, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом».

На сегодняшний день школа САМБО «самозащита без оружия» является системой философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности, безопасности и жизнеспособности. Она выбрала в себя достижения современной науки, передового педагогического опыта в развитии физической культуры, спорта и является эффективным средством решения Государственных задач.

В рабочей программе по физической культуре на выбор учителя на основе сформированной школьной материально-технической базы предусмотрены единоборства, мной на основании проекта Минобрнауки России от 30 августа 2016 года «Реализация мероприятий III этапа проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации на 2018-2021 учебный год» в рабочую программу по физической культуре был включен модуль «Самбо» в объёме 27 часов. Это позволило разнообразить уроки физической культуры повысить интерес и мотивацию учащихся к данному виду спорта, многие ребята после урока решили посещать тренировки по данному виду спорта.

Самбо является нашим национальным видом спорта, что позволяет воспитывать в учащихся такие нравственные качества, как гордость, честь, стремление к победе.

Разработанные конспекты уроков по борьбе самбо для 5 класса помогут подготовиться к уроку и конструктивно его провести.

План-конспект урока физической культуры, раздел «Самбо».

Класс: 5

Тема урока: Обучение самостраховке кувырком вперед. Самостраховка через правое, левое плечо, с использованием препятствия, партнера.

Задачи урока:

- Совершенствование кувырка вперед.
- Закрепление кувырка вперед через препятствие.
- Обучить технике выполнения самостраховки кувырком вперед, через левое правое плечо.
- Обучить технике выполнения самостраховки кувырком вперед, с помощью партнера.

Тип урока: Комбинированный, комплексный, обучающий.

Метод организации: Фронтальный, поточный

Оборудование: Татами, маты, свисток.

Ход урока:

I Подготовительная часть урока (15м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	Вход в спортивный зал. Построение. Приветствие Переключка.	1-1.5м	«Класс в одну шеренгу становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Здравствуйте!» «Вольно!» Озвучивание темы урока; «По порядку рассчитайсь!»
	Ходьба: а) на носках, руки на пояс б) на пятках, руки за голову в) выпады вперед, руки в верх.	1 круг 1 круг 1 круг	«Локти в стороны!» «Смотрим перед собой» «Туловище прямо!» «Спина прямая, руки вытянуты в верх!»
	Беговые упражнения: -с высоким подниманием бедра -захлестывание голени -приставные шаги а) правым боком б) левым боком -скрестным шагом а) правым боком б) левым боком	по диагонали по диагонали по диагонали по диагонали	«Бедро поднимать до угла 90°!» «Туловище прямо!» «На каждый шаг прыгаем вверх!» «Выполнять скручивание тазом!»

		али	
	Восстановление дыхания	1 круг	«Шагом – марш!» «Руки в верх вдох, вниз выдох!»
	<p>Перестроение в шеренге</p> <p>Комплекс ОРУ:</p> <p>а) И.п. руки на пояс. Круговые вращения головы.</p> <p>б) И.п. ноги на ширине плечи, руки перед грудью, рывки руками с поворотами в право, лево.</p> <p>в) И.п. то же. Наклоны туловища вперед, назад, в право, влево.</p> <p>г). И.п. наклон вперед, руки вниз.</p> <p>д) И.п. присед на правую ногу, руки вперед, руки вперед перекаты в лево, в право.</p> <p>е) И.п. Прыжки ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>ж) И.п. сидя, ноги врозь, наклоны туловища к правой, левой ноге.</p> <p>з) шпагат.</p> <p>и) мост.</p>	<p>20с</p> <p>8 минут</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>20с</p> <p>20с</p>	<p>Расчет на 1-4номер.</p> <p>Размыкание на вытянутые руки</p> <p>Выполняем глубже</p> <p>Спина прямая, руки держим на уровне груди. Ноги на месте.</p> <p>Наклон выполняем ниже. Стараемся коснуться пола кистями.</p> <p>Спина прямая, руки в низ не опускаем.</p> <p>Ноги шире, корпус не сгибаем.</p> <p>Колени прямые.</p> <p>Ноги максимум шире плеч. Выполняем покачивания в области шеи вперед, назад, в право, лево.</p>
II Основная часть урока (25м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. И.п. сед, повороты туловища в лево, в право на 45,90 градусов.	2м	По команде «Раз-два»! выполняем повороты
	2. И.п. упор присев руки в стороны 45 градусов от	1м	Плечи полукруглые, подбородок прижат к

	туловища. Перекаты назад, на правый, левый бок.		грудине.
	3.Обучение техники выполнения самостраховки через правое (левое) плечо. -объяснение, - демонстрация выполнения - обсуждение с учащимися - выполнение учащимися	8м	«Кувырок через правое (левое) плечо, хлопок (удар) левой (правой) рукой о ковер.»
	4.Обучение учащихся технике выполнения самостраховки вперед с партнером: А) Через лежащего партнера -рассказ, показ, выполнение Б) Через руку партнера, стоящего на коленях - рассказ, показ, выполнение	6м	При выполнении захвата правой (левой) рукой левая (правая) становится на мат
	6. Кувырок вперед через препятствие -построение -выполнение поточным способом	8м	Кувырки выполняем поочередно сохраняя дистанцию
III Заключительная часть (5м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение в шеренгу Дыхательные упражнения	1м	Релаксация
	Подведение итогов урока - оценка за усвоенный материал. -самооценка	3м	исправление ошибок -похвала
	Д/з	1м	Самостраховка через левое плечо.

План-конспект урока физической культуры, раздел «Самбо».

Тема урока: «Обучение самостраховке при падении вперед»

Задачи урока:

- необходимость умения самостраховки вперед;
- научиться самостраховке при падении вперед с колен;
- научиться самостраховке при падении вперед.

Тип урока: Обучающий, комбинированный.

Метод организации: Фронтальный, поточный

Оборудование: Татами, маты, свисток.

Ход урока:

I Подготовительная часть урока (15м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение в шеренгу, переключка. Объявление темы урока.	1,5м	
	Беговые упражнения: - приставными шагами - скрестным шагом - с прямыми ногами вперед - спиной вперед	1 круг 1 круг 1 круг 1 круг	Руки на пояс Руки в стороны Колени прямые Смотрим через левое плечо
	Прыжки: - присед -на правой, левой ноге	0,5 круга 0,5 круга	Руки на пояс
	Ходьба: -на носках -на пятках - полуприсядь -гусиный шаг	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Руки на поясе Спина прямая
	Размыкание из шеренги в круг. Комплекс ОРУ: 1.И.п.наклоны головы вперед, назад, в стороны. 2.И.п руки на плечи круговые вращения плечами 3. И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе,	0,5м 8 минут 8раз 8раз 8раз	Размыкание на вытянутые руки Мышцу шеи расслабляем, наклон глубже. Руки от плеч не отрываем. Спина прямая, локти в стороны

	<p>наклоны туловища в право влево.</p> <p>4.И.п. Ноги врозь круговые движения тазом.</p> <p>5. И.п. упор присев. Из упор присева в упор лежа.</p> <p>6. И.п. руки за голову, приседания.</p> <p>7. И.п. из упор присев прыжки в верх, хлопок над головой.</p> <p>8. Шпагат</p> <p>9.Мост</p>	<p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>30с</p> <p>30с</p>	<p>Выполняем интенсивней.</p> <p>Ноги выпрямляем до конца.</p> <p>Спина прямая. пятки не отрываем от пола. Подпрыгиваем выше.</p> <p>Колени прямые.</p> <p>Ноги максимум шире плеч.</p> <p>Выполняем покачивания в области шеи вперед, назад, вправо, влево.</p>
II Основная часть урока (25м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	1.Проверка знаний инструктажа по ТБ	3м	Проверяю знания и пробелы учащихся.
	2.Объяснение и показ выполнения падения вперед на руки	4м	Демонстрирую правильное выполнение самостраховки
	3. Движение рук при выполнении падения вперед на руки.	4м	Руки плавно сгибаем в локтях до конца
	4.Разучивание падения вперед на руки с колен	4м	Стараемся вес тела перенести на руки
	5. Разучивание падения вперед на руки из положения стоя.	4м	При падении после рук касаемся ковра грудью и после опускаем все тело
	6. Игра	6м	
III Заключительная часть (5м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	Упражнения на восстановление дыхания	2м	Рефлексия
	Построение	1,5м	«В одну шеренгу становись!»
	Подведение итогов урока.		Объявление оценок за урок, обсуждение

			ошибок.
	Д/з	1,5м	Утренняя гимнастика с упражнениями на растяжку.

План-конспект урока физической культуры, раздел «Самбо».

Тема урока: Самостраховка. Кувырки назад, падение на спину, перекат через партнера, страховка при падении назад.

Задачи урока:

- совершенствование кувырка назад
- совершенствование техники переката на спину
- обучение технике падения на спину перекатом через партнера
- обучение технике самостраховки.

Тип урока: Комбинированный, комплексный, обучающий.

Метод организации: Фронтальный, поточный

Оборудование: Татами, маты, свисток.

Ход урока:

I Подготовительная часть урока (15м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение в шеренгу -приветствие -расчет - объявление темы урока	0,5м	
	Беговые упражнения: - с захлестом голени - бег с ускорением - с высоким подыманием бедра - с выпрыгиванием в верх	3м 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг	Пятками касаемся ягодиц. Чаще работаем руками. Колено выше поднимаем. Руки тянем вверх при прыжке.
	Ходьба: - на восстановление дыхания - на носках, руки на пояс - на внутренней стороне стопы, руки за голову - на внешней стороне стопы, руки за голову -выпады вперед на	3м 0,5 круг 0,5 круг 0,5 круг 0,5 круг 0,5 круг	Руки вверх поднимаем вдох, опускаем вниз выдох. Локти смотрят в стороны Спина прямая Выполняем глубокий выпад, не спешим.

	<p>каждый шаг - на каждый шаг касаемся рукой ковра - полуприсяд, руки на пояс - полный присяд, руки на колени</p>	0,5 круг	<p>Колени прямые</p> <p>При выполнении обращаем внимание на осанку.</p>
	<p>Перестроение в 3 шеренги Комплекс ОРУ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. круговые вращения головы вправо, влево. 2. И.п. круговые вращения руками, вперед, назад. 3. И.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью, рывки руками с поворотом вправо, влево. 4. И.п. наклоны туловища вперед, касаемся правой ноги руками, И.п. Наклон вперед касаемся левой руки руками И.п. 5. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в право, в лево. 6. И.п. Ноги согнуты в коленях, руки на колени. Круговые вращения коленными суставами. 7. И.п прыжки на месте, касаемся коленями груди. 8. И.п. на месте шагом марш, руки поднимаем в верх, плавно опускаем вниз. 	<p>1м</p> <p>8р 8м</p> <p>8р</p> <p>8</p> <p>8р</p> <p>8р</p> <p>8р</p> <p>8р</p> <p>8р</p>	<p>Касаемся плеч</p> <p>Руки в локтях прямые.</p> <p>Спина прямая, руки на уровне груди</p> <p>Наклон выполняем ниже, разгибаемся до конца.</p> <p>Держим осанку.</p> <p>Выполняем самостоятельно</p> <p>Колени выше, руки можно подымать в верх.</p> <p>Руки вверх – вдох, вниз – выдох.</p>

II Основная часть урока (25м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	<p>1. Выполнение перекатов на спину в группировке: - И.п. упор присева, выполняем перекат на спину и возвращаемся в и.п. -И.п. упор присева, выполняем перекат на правое плечо (лопатку) и возвращаемся в и.п. -И.п. упор присева, выполняем перекат на правое плечо (лопатку) и возвращаемся в и.п.</p>	10м	<p>Все упражнения выполняем по команде учителя</p> <p>Соблюдаем дистанцию</p> <p>Обращаем внимание на партнера, дабы избежать травмы</p>
	<p>2. Обучение технике выполнения переката назад через партнера: -И.п. упор присев, выполнение кувырка вперед, - Перекат назад на спину, со страховкой.</p>	10	<p>Ноги вместе, головы прижата к груди</p> <p>Спина полукруглая.</p> <p>Обратите внимание на технику выполнения упражнения.</p> <p>Обратите внимание</p>

	- кувырок назад с использованием страховки. -перекат назад через партнера со страховкой.		на постановку рук.
	3. Развитие физических качеств - Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой; - сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	5м	Ноги согнуты в коленном суставе, локтями касаемся колен при подымании туловища. Выполняем максимально быстро на время (30с)
III Заключительная часть (5м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение в шеренгу	0,5м	Класс, в одну шеренгу становись!
	Игра на внимание «Класс, смирно!»	3м	Релаксация
	Подведение итогов урока	1м	Выставление оценок.
	Д/з	0,5м	«Режим дня школьника»

План-конспект урока физической культуры, раздел «Самбо».

Тема урока: Приемы самостраховки: освоение группировки, техника переката назад, набор с хлопком в самбо.

Задачи урока:

- Совершенствование техники группировки, переката назад - вперед, вправо - влево.
- Обучение техника переката назад с хлопком руками по ковру в самбо
- Обучение техника переката на бок с хлопком руками по ковру в самбо
- Развитие координационных способностей (эстафета).

Тип урока: Комбинированный, комплексный, обучающий.

Метод организации: Фронтальный, поточный

Оборудование: Татами, маты, свисток.

Ход урока:

I Подготовительная часть урока (15м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение в шеренгу расчет, приветствие Сообщение задач. ТБ на уроке Техника безопасности на уроке.	0,5м	
	Беговые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра, - бег с захлестыванием голени, - касание руками внешней и внутренней стороне стопы. - скрестный бег	3м 1круг 1круг 1круг 1круг	Соблюдать дистанцию. Руки на уровне пояса Руки сзади, достаем ладони
	Ходьба: - на восстановление дыхания - на носках, руки на пояс - на внутренней стороне стопы, руки за голову - на внешней стороне стопы руки, за голову -выпады вперед на каждый шаг - на каждый шаг касаемся рукой ковра - полуприсяд, руки на пояс - полный присяд, руки на колени	3м 0,5 круг 0,5 круг 0,5 круг 0,5 круг 0,5 круг 0,5 круг	Руки в верх поднимаем вдох, опускаем вниз выдох. Локти смотрят в стороны Спина прямая Выполняем глубокий выпад, не спешим. Колени прямые При выполнении обращаем внимание на осанку.

	<p>Перестроение в шеренги</p> <p>Комплекс ОРУ:</p> <p>1. Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.</p> <p>2. Исходное положение - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.</p> <p>3. Исходное положение - правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.</p> <p>4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.</p> <p>5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.</p> <p>6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.</p> <p>7. Исходное положение</p>	<p>1м</p> <p>8м</p> <p>8р</p> <p>8р</p> <p>8р</p> <p>8р</p> <p>8р</p> <p>8р</p> <p>8р</p> <p>8р</p> <p>8р</p>	<p>Касаемся плеч</p> <p>Руки в локтях прямые.</p> <p>Спина прямая, руки на уровне груди</p> <p>Наклон выполняем ниже, разгибаемся до конца.</p> <p>Держим осанку.</p> <p>Выполняем самостоятельно</p> <p>Колени выше, руки можно подымать в верх.</p> <p>Руки вверх – вдох, вниз – выдох.</p> <p>Руки прямые</p>
--	---	---	--

	<p>- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1-наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3-наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение 8. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу. 9. Исходное положение -стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П. 12. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.</p>	<p>8р</p> <p>8р</p> <p>8р</p> <p>8р</p> <p>8р</p>	<p>Спина прямая,</p> <p>ноги в коленях прямые</p> <p>Прыжки выше</p>
II Основная часть урока (25м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	<p>1.Группировка РОЛИК – 30 сек</p> <p>- И.п. сидя ноги вместе - прямые, руки вдоль туловища. 1 – группировка, 2 – и.п. - И.п. лежа на спине, ноги вместе: 1 – группировка, 2. и.п.</p>	<p>2м</p>	<p>Голова прижимается к груди, колено обхватываем каждой рукой. Выполнять упражнение под счет</p>

	<p>- И.п. лежа на животе, руки вперед. 1 – поворот через левое (правое) плечо, группировка. 2. И.п.</p>		
	<p>2.Совершенствование техники переката на спине: РОЛИК 00,30 – 1,00мин - И.п. сидя в группировке, перекат назад - вперед - И.п. лежа на спине перекат в группировке вправо-влево.</p>	<p>1м</p>	<p>Упражнение выполняется самостоятельно, в группировке.</p>
	<p>3.Обучение технике переката назад с хлопком руками по ковру в самбо РОЛИК 1,30- 2,05 мин - И.п. лежа на спине ноги прижаты к груди, руки вдоль туловища. 1 – руки вперед, 2 – хлопок руками по ковру. - И.п. сидя в группировке, голова прижата к груди. 1 – перекал назад, хлопок руками по ковру. 2 и. п. то же. - И.п. упор присев. 1 перекал назад хлопок руками по ковру. 2 и.п. то же. - Выполнения упражнения по три человека с перекалом через плечо -Обучение техника</p>	<p>2м 2м 2м 2м 2м 2м</p>	<p>Следить, чтобы голова и колени были прижаты к груди. Ноги не выпрямлять, голова прижата к груди Упражнение выполнять под счет. Упражнение выполнять по команде Следить, чтобы голова и колени были прижаты к груди. Упражнение выполнять с поворотом туловища по счет правая (левая) рука вверху.</p>

	<p>переката на бок с хлопком руками по ковру в самбо РОЛИК 2 0,28 – 1,00</p> <p>- И.п. лежа ноги прижаты к груди, руки вдоль туловища. 1. – руки вперед, 2 – хлопок правой рукой, 3 – руки вперед, 4 – хлопок левой рукой и т.д.</p> <p>- И.п. лежа на спине группировка руки вдоль туловища. 1 – хлопок правой рукой, 2 – хлопок левой рукой.</p> <p>- И.п. сидя в группировке. 1 – перекат на бок с хлопком правой руки 2 – и.п. 3 – перекат на лево, хлопок левой рукой 4-и.п.</p> <p>- И.п. – стоя на коленках опора на правую (левую) руку перекат через плечо с хлопком руками по ковру.</p> <p>- Выполнения упражнения по три человека с перекатом через плечо</p>	<p>2м</p> <p>2м</p> <p>2м</p> <p>2м</p>	<p>Упражнение выполнять по команде</p> <p>Класс делится на группы, и наиболее физически развитый ученик показывает остальной группе, учатся выполнять.</p>
III Заключительная часть (5м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение в шеренгу	0,5м	Класс, в одну шеренгу становись!
	Игра на внимание «Класс, смирно!»	3м	Релаксация
	Подведение итогов урока	1м	Выставление оценок.

	Д/з выполнения техники сгибания и разгибание рук в упоре лежа)	0,5м	Демонстрация
--	--	------	--------------

План-конспект урока физической культуры, раздел «Самбо».

Тема урока: Изучение и отработка броска подхват под одну ногу.

Задачи урока:

- совершенствование техники броска;
- совершенствование выполнения подготовительных упражнений для выполнения броска подхват под одну ногу.

Тип урока: Комбинированный, комплексный, обучающий.

Метод организации: Фронтальный, поточный

Оборудование: Татами, маты, свисток.

Ход урока:

I Подготовительная часть урока (15м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение в шеренгу расчет, приветствие Сообщение задач. ТБ на уроке	0,5м	
	Беговые упражнения <ul style="list-style-type: none"> • Приставные шаги • Бег спиной вперед • Бег с вращениями • Бег со сменой направления • Ускорения 	3м 1круг 1круг 1круг 1круг 1круг	<ul style="list-style-type: none"> • Скручивание таза • Попеременно через правое и левое плечо • Реакция на сигнал моментальная • Выполнять в максимальном темпе.
	Ору. <ul style="list-style-type: none"> • Вращения шей, кистей • Круговые 	4м	Внимание уделяется качеству выполнения упражнений.

	<p>вращения руками</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вращения туловищем • Наклоны • Вращения голеностопными и коленными суставами и др. 		Разминка идет сверху вниз, от головы к ногам.
	<p>Растяжка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Шпагат • Борцовский мост • Выпады • Стойка на голове • Перекидки, забегания. 	<p>8м 1м 8р 8р 8р 8р 8р</p>	Контролировать частоту выполнения и следить, чтобы спортсмены не мешали друг другу
II Основная часть урока (25м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Перед выполнением броска подхват под одну ногу рассмотреть положение противника, пытающегося провести бросок с захватом ноги.	7м	Плотность захвата
	2. Выполнение броска подхват под одну ногу после зацепа изнутри.	7м	Положение маховой ноги
	3. Выполнение броска подхват под одну ногу с падением после захода за	7м	Соблюдаем Т.Б.

	соперника		
	В парах борьба за захват	4м	Задача взять захват и удержать его в течении 5 секунд
III Заключительная часть (5м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение в шеренгу	0,5м	Класс, в одну шеренгу становись!
	Игры на внимание	3м	Релаксация
	Подведение итогов урока	1м	Выставление оценок.
	Д/з	0,5м	Демонстрация

План-конспект урока физической культуры, раздел «Самбо».

Дата проведения:

Тема урока: Бросок вперед через спину, бросок назад подсечка под пятку, сочетание бросков в комбинацию вперед – назад.

Задачи урока:

- Совершенствование техники выполнения броска вперед «бросок через спину»;
- Совершенствование техники выполнения броска назад «подсечка под пятку»;
- Совершенствование комбинации бросков вперед – назад;
- Укрепление здоровья.

Метод организации: Фронтальный, поточный

Оборудование: Татами, маты, свисток.

Ход урока:

I Подготовительная часть урока (15м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение в шеренгу расчет, приветствие Сообщение задач.	0,5м	

	<p>Беговые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег лицом вперёд, спиной; - приставными шагами; - скрёстным шагом; - с вращением через правое, левое плечо; - с высоким подниманием колен, захлёстыванием голени 	<p>5м</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 	<p>Обратить внимание на осанку, положение головы, спины при выполнении упражнений. Обратить внимание на положение стоп и рук, в перемещениях, приставным шагом, скрёстным шагом</p>
	<p>Разминка</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на правой, левой ноге; - вращение головой, руками, тазом, туловищем, коленями; - наклоны вперёд, назад, в стороны; - развороты в право, в лево; - выпрыгивание с колен; - выседы на коленях; - наклоны к прямым ногам; - накаты на переднем, заднем мосту; 	<p>10м</p> <p>10р</p> <p>8р</p> <p>8р</p> <p>8р</p> <p>8р</p> <p>8р</p> <p>8р</p>	<p>Выполняем упражнения подсчет</p>
<p>II Основная часть урока (25м)</p>	<p>Содержание занятия</p>	<p>Дозировка</p>	<p>Организационно-методические указания</p>

	- Бросок вперёд «через спину Стойка: правая нога спереди, левая отставленная, «правосторонняя».	10м	При выполнении броска Тори берёт захват у Укэ за рукав и отворот «классический», сильно потянуть (вывести из равновесия) на-себя-вперёд-вверх, одновременно повернуться к атакуемому спиной, подставив правую руку, согнутую в локте, под плечо, согнуть ноги в коленях (положение полуприседа). Затем резко выпрямить ноги, сделать наклон вперёд, развернуть плечи произвести сброс Укэ на татами.
	Бросок назад «подсечка под пятку». Стойка: правая нога спереди, левая отставленная, «правосторонняя».	10м	Тори берёт Укэ за рукав и отворот «классический захват», тянет его на себя, как при броске через спину, отставленную ногу подставляет, делая скрестный шаг. Укэ делает шаг навстречу Тори. В момент соприкосновения ноги Укэ с татами, Тори подсекает правую ногу и руками толкает от себя, проводит бросок.
	Комбинация из бросков: бросок вперёд «через спину» - бросок назад «подсечка под пятку»	5м	- Тори выполняет бросок «подсечка под пятку». Укэ убирает ногу и двигается назад. В момент остановки, дождавшись, когда Уке начнёт двигаться на атакующего «принцип маятника», Тори делает бросок вперёд «через спину».
III Заключительная часть (5м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	Самостоятельно выполнение упражнений на растяжение,	3	Релаксация
	Построение	0,5м	Класс, в одну шеренгу становись!

	Подведение итогов тренировки	1м	Выставление оценок.
	Д/з выполнения подымание туловища из положения лежа 1м.	0,5м	Демонстрация

План-конспект урока физической культуры, раздел «Самбо».

Тема урока: Техника приемов борьбы в партере и стойке.

Задачи урока:

- Техника приёмов борьбы в партере.
- Техника приёмов борьбы в стойке, бросок через бедро.

Тип урока: Комбинированный, комплексный, обучающий.

Метод организации: Фронтальный, поточный

Оборудование: Татами, маты, свисток.

Ход урока:

I Подготовительная часть урока (15м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение, переключки, сообщение задач занятия.	0,5м	
	Ходьба: - на носках - ходьба на пятках - полуприсядью - полной присядью	2м	Следим за постановкой рук Следить за осанкой
	Беговые упражнения: - приставными шагами левым, правым боком - с захлестом голени - с высоким подыманием бедра	3м	Дыхание ровное.

	<p>ОРУ:</p> <p>а) И.П. – О.С.; 1 – руки в стороны; 2 – подняться на носки, руки вверх – вдох; 3 – опуститься на всю стопу, руки вперёд – выдох; 4 – И.П.</p> <p>б) И.П. – ноги врозь, руки на пояс; 1 – поворот туловища на право, правая рука в сторону; 2 – И.П.; 3-4 – то же в другую сторону.</p> <p>в) И.П. – О.С. руки в стороны; 1 – мах правой, касание носком ноги разноимённой руки; 2 – И.П.; 3,4 – то же с другой стороны.</p> <p>г) И.П. – ноги врозь; 1 – упор стоя; 2 – разгибание туловища с поворотом вправо, руки в стороны; 3,4 – то же в лево.</p> <p>д) И.П. – сед ноги врозь; 1,2,3 – пружинящий наклон к правой ноге; 4 И.П. 5,6,7,8 – то же к левой ноге.</p> <p>е) И.П. – ноги вместе, руки в стороны; 1 – ноги врозь прыжком, руки вверх, хлопок над головой; 2 – И.П. прыжком; 3,4 – тоже.</p>	10м	<p>Занимающиеся выполняют ОРУ после показа и команд тренера.</p> <p>Следить за осанкой и за техникой выполнения упражнений.</p>
--	---	-----	---

II Основная часть урока (25м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	<p>Акробатика</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперед - кувырок назад - кувырок выходом в стойку на 	5м	

	<p>руки - падение (на спину, на бок, кувырком через плечо), с шага - колесо - рандат - кувырок полет (в высоту через партнера) - ходьба на руках</p> <p>Техника приемов борьбы в партере - мост борцовский - забегание на борцовском мосту - перевороты на борцовском мосту - удержания (с боку, поперек, со стороны головы, верхом)</p> <p>Техника борьбы в стойке - бросок через бедро</p> <p>О. Ф. П. - наклоны туловища к ногам «пресс» - отжимание от пола - выпрыгивание из положения сидя</p>	<p>10м</p> <p>10м</p>	<p>Удержания сбоку с захватом из-под руки, со стороны головы с захватом руки, верхом с захватом руки.</p> <p>Перед выполнение демонстрируем действия</p> <p>С захватом пояса</p>
--	--	-----------------------	--

III Заключительная часть (5м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение в шеренгу	0,5м	Класс, в одну шеренгу становись!
	Упражнения на восстановления	3м	Релаксация
	Подведение итогов урока	1м	Выставление оценок.
	Д/з забегания	0,5м	Демонстрация

План-конспект урока физической культуры, раздел «Самбо».

Тема урока: Изучение переворота забеганием хватом шеи из-под плеча; совершенствование перевода в партер рывком за руку.

Задачи урока:

- Развитие силы.
- Изучение техники борьбы:
- изучение переворота забеганием хватом шеи из-под плеча;
- совершенствование перевода в партер рывком за руку.

Тип урока: Комбинированный, комплексный, обучающий.

Метод организации: Фронтальный, поточный

Оборудование: Татами, маты, свисток.

Ход урока:

I Подготовительная часть урока (15м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение, рапорт, объяснение задач урока 2. Повороты на месте и перестроения, заканчивающиеся построением в колонну по два	1м	Обратить внимание на внешний вид и осанку занимающихся
	Разминка: Спортивная ходьба и спокойный бег с переменной направленности 2. Прыжки на одной ноге 3. Прыжки вверх толчком двумя ногами, прогнувшись, с отведением рук вперед, назад	15м 3–4 минуты По 10 раз на каждой ноге 7–8 раз 3–4 раза 4–5 раз	По сигналу мгновенно менять направление бега поворотом на 1800 Прыгать как можно дальше

	<p>4. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>5. Кувырки вперед</p> <p>6. Кувырки назад</p> <p>7. Исходное положение(и. п.) – основная стойка. 1 – руки за голову. 2 – руки вверх, поднять левую ногу назад и потянуться. 3 – руки за голову, приставить ногу. 4- и. п.</p> <p>8. И. п. – основная стойка, руки перед грудью. 1 – 3 – пружинистые разведения рук в стороны. 4 – и.п.</p> <p>9. И. п. – основная стойка, держа набивной мяч за головой. 1 – наклон туловища вперед. 2 – и. п.</p> <p>10. И. п. – то же. 1 –наклон туловища влево. 2 – и. п. 3 – наклон туловища вправо. 4 – и. п.</p> <p>11. И. п. – основная стойка.1 – упор присев. 2 – выпрямляя ноги, упор согнувшись. 3 – выпрямиться, руки к плечам. 4 – и. п.</p> <p>12. И. п. – упор лежа с опорой руками о гимнастическую скамейку. 1 – согнуть руки. 2 – отжаться до исходного положения.</p> <p>13. И. п. – лечь на спину, руки вдоль туловища. 1 – поднять ноги вверх до касания носками ковра за головой. 2 – и. п.</p> <p>14. И. п. – лежа на спине, поднять ноги на 45°. 1 – 10 – быстрые скрестные движения ног вниз-вверх. 1 – 10 – тоже влево-вправо</p> <p>15. И. п. – то же. 1 –4 – большой круг ногами</p>	<p>4–5 раз</p> <p>6–8 раз</p> <p>6–8 раз</p> <p>5–6 раз</p> <p>6–8 раз</p> <p>5–6 раз</p> <p>2 подхода</p> <p>5–6 раз</p> <p>2–4 серии</p> <p>8–10 раз</p> <p>По 1 разу</p> <p>3 раза (до результата)</p> <p>10–20 секунд</p>	<p>Начало силовых упражнений делать быстрым, взрывным движением</p> <p>Обратить внимание на технику выполнения</p> <p>Правую и левую ногу отводить поочередно</p> <p>При разведении не опускать руки ниже груди</p> <p>При наклоне не сгибать ноги</p> <p>В каждом подходе выполнять максимально возможное для себя количество отжиманий.</p> <p>Отдых между подходами 1 минуты</p> <p>Ноги в коленях не сгибать, носки вытянуть</p> <p>При выполнении движений ноги должны быть вытянуты</p> <p>Вес мячей не более 3–4кг</p> <p>Стараться овладеть мячом не столько силой, сколько ловкостью</p>
--	---	---	---

	<p>влево. 1 – 4 – то же вправо.</p> <p>16. Соревнования по толканию набивных мячей: левой, правой и двумя руками</p> <p>17. И. п. – в парах, стоя на коленях, взаимно захватить набивной мяч руками крест-накрест. По сигналу – борьба за овладение мячом.</p> <p>18. Сводные махи ногами вперед и назад.</p>		
II Основная часть урока (25м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	<p>1. Специальные упражнения для развития мышц шеи и спины:</p> <p>а) наклоны головы вперед, назад и в стороны</p> <p>б) повороты головы в стороны</p> <p>в) круговые движения головы влево и вправо</p> <p>г) в упоре согнувшись головой и ногами в ковер – сгибание шеи вперед, назад, в стороны и круговые движения</p> <p>д) встав на мост – движения вперед и назад</p> <p>е) из упора головой и ногами в ковер – забегания вокруг головы в обе стороны.</p> <p>2. Повторить ранее изученный бросок через бедро.</p> <p>3. Соревнования на лучшее техническое выполнение броска через бедро.</p> <p>4. Изучение броска через бедро с забеганием и с захватом под лопатку.</p> <p>5. Совершенствование</p>	<p>20 секунд</p> <p>15–20 секунд</p> <p>30 секунд</p> <p>40–60 секунд</p> <p>10–15 раз</p> <p>По 5 раз</p> <p>3–5 минут</p> <p>По 3 попытки</p> <p>10–12 минут</p> <p>4 минуты</p> <p>3 минуты</p> <p>3 минуты</p> <p>10 раз</p>	<p>Преодолевая удерживающие усилия партнера, держащего рукой за голову</p> <p>Последние движения делать с поочередными поворотами головы налево и направо</p> <p>Обратить внимание на правильность захвата</p> <p>С партнером равного веса</p> <p>Выполнять прием в обе стороны</p>

	<p>перевода в партер рывком за руку.</p> <p>6. Прослушивание какого-либо интересного случая из соревновательной практики тренера.</p> <p>7. Учебные схватки в партере на закрепление изученного приема</p> <p>8. Движения вперед назад на мосту</p>		
III Заключительная часть (5м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение в шеренгу	0,5м	Класс, в одну шеренгу становись!
	Спокойная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Упражнения на расслабление мышц рук и ног.	3м	Релаксация
	Подведение итогов урока	1м	Выставление оценок.
	Д/з выполнения техники сгибания и разгибание рук в упоре лежа)	0,5м	Демонстрация

План-конспект урока физической культуры, раздел «Самбо». №

Тема урока: Болевой приём «Рычаг локтя»,

Задачи урока:

Образовательные:

- дать представление о самбо, как уникальной отечественной системе единоборства;
- познакомить с приемом «рычаг локтя».

Развивающие:

- содействовать познавательной активности обучающихся: повторить историю развития самбо;
- содействовать развитию у них двигательных навыков, техники болевого приёма «рычаг локтя» и обучение технике броска «передняя подножка».

Воспитательные:

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

Тип урока: комплексное изучение нового материала.

Методы организации: фронтальный, поточный, групповой.

Оборудование: татами, маты, свисток.

Ход урока:

I Подготовительная часть урока (15м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	Вход, построение, приветствие, Сообщение темы и задач занятия.	1м	Обратить внимание на внешний вид и осанку занимающихся
	Разминка: Комплекс ОРУ, см урок №1 - кувырок вперёд; - кувырок назад; - страховка через правое плечо; - страховка через левое плечо; - страховка назад на спину; - кувырок вперёд через стоящего на четвереньках; - кувырок вперёд с захватом за туловище, стоящего на четвереньках; - страховка через правое, левое плечо стоящего на четвереньках, - страховка назад на спину, через стоящего на четвереньках; -подъём разгибом через стоящего на четвереньках (сальто) 5. Специальные подготовительные упражнения в парах,	15м 5минут 6–8 раз 3–4 раза 4–5 раз 4–5 раз 6–8 раз 6–8 раз 5–6 раз 6–8 раз 5–6 раз 2 подхода 5–6 раз 8–10 раз 8-10 раз 5–6 раз 10–20 секунд	Выполнение правильного двигательного навыка следить за правильным положением и правильностью выполнения упражнений

	<p>приём. - это же действие выполнить, сидя на партнёре. Партнёр стоит на коленях с опорой на руки. Необходимо встать сбоку от партнёра, своей одноимённой рукой захватить руку партнёра из-под плеча. Помогая второй рукой, перенести вес тела назад и, садясь, перевернуть партнёра на спину, выполнить болевой приём; - это же действие выполнить в кувырке вперёд через плечо; - показ.</p>		<p>Следить за техникой безопасности</p> <p>Ноги должны быть скрещены</p>
III Заключительная часть (5м)	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	Построение в шеренгу	0,5м	Класс, в одну шеренгу становись!
	Игра на внимание	3м	Релаксация
	Подведение итогов урока	1м	Выставление оценок.
	Д/з	0,5м	Демонстрация

План-конспект урока физической культуры, раздел «Самбо».

Тема урока: Техника броска «передняя подножка».

Задачи урока:

Образовательные:

- дать представление о самбо, как уникальной отечественной системе единоборства;
- познакомить с приемом «рычаг локтя».

Развивающие:

- содействовать познавательной активности обучающихся: повторить историю развития самбо;

	<p>упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - круговые движения головы; - рывки и вращения руками; - повороты, вращения и наклоны туловища; - круговые движения тазом, коленным суставом; - выпады влево, вправо; - круговые движения кисти и стопы; - прыжки в упор присев из положения сидя на коленках; - сидя ноги врозь, наклон вперёд; - лечь на живот, поворот туловищем, разноимённой ногой достать руку; - встать на колени, руки вытянуть вперёд, пальцы соединить в замок «поворачивая туловище и отводя руки влево», присесть на правую сторону и наоборот; - из положения стоя на коленях, поставить руки на ковёр опереться головой в ковёр, помогая руками приподнять таз, встав с колен на голову и носки ног на ширину плеч и делать движения вперёд и назад; - из положения лёжа на спине согнуть ноги в 	<p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>4мин</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p>	<p>Достать лбом татами</p> <p>Достать носом татами, руки вперёд на замок</p> <p>Соблюдать дистанцию Для формирования правильного двигательного навыка следить за</p>
--	--	---	--

	<p>колених, ступни поставить на ширине плеч, руками упереться в ковёр, помогая себе руками, прогнуться в пояснице, встать на голову и делать движения вперёд и назад. 4. Специально – подготовительные и акробатические упражнения. - прыжки в длину из положения приседа; - упражнение колесо; -упражнение ползания; - упражнение бег на коленках;</p>		
II Основная часть урока (25м) ё	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	<p>Передняя подножка - рассказ; - оба учащиеся находятся в правосторонней стойке, захват атакующего за ворот куртки на груди и рукав с низу выше локтя , поворачиваясь к партнёру спиной ставить левую ногу к левой ноге партнёра, уходя с линии атаки. Перенести вес тела на левую ногу, сгибая её в колени выставить перед правой ногой партнёра свою</p>	<p>1 мин 13 мин 5-7раза 5-7раза 5-8раз</p>	<p>Обратить внимание на постановку ног и правильный захват Следить за дистанцией</p>

	<p>правую ногу на носок так, чтобы подколенный сгиб приходился чуть ниже колена партнёра и плотно к нему прижимался.</p> <p>Скручивая руками влево и выпрямляя правую ногу выполнить бросок;</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ; -выполнить учебную команду в парах ; - имитация выполнения броска; - выполнение броска 	<p>6-8раз</p> <p>6-8 раза</p>	<p>Обратить внимание на страховку после броска</p>
<p>III Заключительная часть (5м)</p>	<p>Содержание занятия</p>	<p>Дозировка</p>	<p>Организационно-методические указания</p>
	<p>Построение в шеренгу</p>	<p>0,5м</p>	<p>Класс, в одну шеренгу становись!</p>
	<p>Игра на внимание</p>	<p>3м</p>	<p>Релаксация</p>
	<p>Подведение итогов урока</p>	<p>1м</p>	<p>Выставление оценок.</p>
	<p>Д/з</p>	<p>0,5м</p>	<p>Демонстрация</p>