



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеский центр»



Конспект вводного занятия по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Борьба Грэпплинг»

Разработчик:

Валитов Альберт Шарипович,
педагог дополнительного образования

г. Междуреченск, 2025г.

Аннотация

Данный материал представляет собой конспект занятия по теме «Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Борьба гэгплинг». Занятие ориентированно на учащихся 7 -12 лет.

Материал будет полезен педагогам дополнительного образования занимающихся по программам физкультурно-спортивной направленности, специалистам спортивных школ.

Конспект вводного занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Борьба грэпплинг».

Цель занятия: формирование интереса к занятиям по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Борьба грэпплинг».

Задачи:

1. Актуализировать знания и расширить кругозор подростков о спортивной борьбе.
2. Познакомить с основными элементами и приемами спортивной борьбы.
3. Содействовать формированию морально-волевых качеств, дисциплинированности.

Методы и приемы, использованные на занятии: беседа, объяснение, инструктаж, показ упражнений, демонстрация видеоматериала, игра.

Необходимое оборудование и материалы: проектор, экран, ноутбук; скамейка, стул; коробка для карточек с информацией, карточки с обозначенными личностными качествами, навыками и умениями борца; видеофрагмент с занятий и соревнований; стихотворение «Борьба – не просто рук сплетенье».

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность занятия - 90 минут.

Ход занятия

1. Организационный момент - 10 минут.

Приветствие.

Педагог: Здравствуйте ребята! Меня зовут Валитов Альберт Шарипович. Я мастер спорта по рукопашному бою, педагог дополнительного образования МБУ ДО «Детско-юношеский центр». Сегодня я проведу с вами вводное занятие по программе «Борьба грэпплинг».

Мотивационно - целевой этап (проведение беседы и игры с целью

определения знаний учащихся о спортивной борьбе).

Педагог: Ребята, кто-нибудь занимается или занимался каким-либо спортом? (ответы учащихся).

А что вы знаете о борьбе? (ответы учащихся).

Предлагаю вам немного поиграть. Все вы видите карточки, которые лежат на скамейке. На них напечатаны навыки и умения и качества, которыми может обладать человек.

Ваша задача найти и поместить в коробку, которая стоит на стуле около меня карточки с названиями тех навыков и умений, которые вы считаете нужными для того, чтобы человек занимался борьбой и потом мы вместе обсудим выполненное задание.

Информация на карточках.

Навыки:

- Броски
- Приёмы
- Захваты

Физические качества:

- Сила;
- Скорость;
- Ловкость
- Гибкость

Прочее:

- Смелость
- Доброта
- Ум
- Решительность

(Выполнение учащимися задания, обсуждение)

Педагог: Ребята, вы совершенно правы в выборе карточек и соответственно качеств, необходимых человеку, для овладения им вольной борьбой. Сейчас предлагаю вам посмотреть короткий видео ролик 15-20 сек.,

в котором включены фрагменты тренировок и соревнований по спортивной борьбе «Гэпплинг», на которых присутствовал я.

(просмотр видеоролика).

Педагог: Ну, что ребята, ни у кого не пропало желание заниматься вольной борьбой после просмотра видео? *(ответы учащихся).*

А как вы думаете, с чего должно начинаться любое спортивное занятие? *(ответы учащихся).*

Педагог: Любое занятие должно начинаться с техники безопасности.

Запомните несколько правил:

1) Вы будите выполнять любые технические действия только по моей команде;

2) Не отвлекаться разговорами во время занятия

3) Не баловаться (не ставить подножки во время бега, не толкаться)

Правила всем понятны? *(ответы учащихся).*

2. Основная часть – 60 минут.

Педагог: Сейчас мы переходим к основной части нашего занятия

Начинаем с разминки. Разминка нужна для подготовки тела к физическим нагрузкам и для снижения уровня травматизма на занятии.

Построение учащихся в шеренгу. Учащиеся выполняют комплекс разминочных упражнений (педагог стоит в центре зала и демонстрирует упражнения, продолжительность разминки – 20 минут).

1. Спортивная ходьба;

2. Бег:

- легкий бег;

- попеременные прыжки на левой, правой, на двух ногах;

- приставными шагами левым, правым боком, спиной вперед с поворотами влево, вправо на 360°;

- прямыми ногами вперед, назад;

- с высоким подниманием бедра;

- с захлестыванием голени;

- скрестным шагом левым, правым боком;
- прыжками вверх прогнувшись;
- прыжками с поворотом на 360°;
- кувырок с дальнейшим ускорением по прямой;
- легкий бег с переходом на ходьбу.

3. Акробатические упражнения:

- кувырки;
- падения;
- колесо;
- кувырок с разгибом;

(педагог демонстрирует выполнение акробатических упражнений, учащиеся повторяют. При выполнении заданий учащимися педагогом даются организационно-методические указания по их выполнению. Каждое упражнение выполняется от линии старта до линии финиша).

4. Общеразвивающие упражнения на месте:

- переступание
- наклоны
- выпады
- шпагаты.

Педагог: Молодцы ребята, отлично размялись и теперь вы готовы перейти к основным упражнениям занятия *(продолжительность выполнения основных упражнений – 40 минут)*.

Педагог: В арсенале упражнений человека, занимающегося вольной борьбой, есть ряд специальных упражнений, технику выполнения которых я сейчас вам объясню и продемонстрирую.

Специальные упражнения борца:

- имитация подворота для броска-ноги согнуты. Подворот на носках. Во время выполнения упражнения руку затягивать на себя на грудь. Спина прямая. Выпрямить ноги и повернуть голову в сторону броска.

- имитация «нырка» под руку, во время «нырка» ноги пружинят;

- движение в захвате «рука-туловище», движение в захвате «крест»-стараться «утопить» плечи ниже плеча соперника;

- упражнение в положении упор головой в ковер, касаемся ковра носом, лопатками (пяточки от ковра не отрывать), ушами;

- упражнение в положении борцовского моста- касаемся ковра носом, лопатками;

- забегания, перевороты. При забегании доходить приставными шагами до предела по кругу. При перевороте накатываться до подбородка.

Ребята, переходим к отработке базовых приемов вольной борьбы в основных положениях. Кто желает выйти ко мне в пару, чтобы продемонстрировать как нужно выполнять упражнения?

(Ответы ребят, педагог выбирает первого из заявившихся)

Стойка:

Бросок подворотом захватом за руку;

Бросок наклоном с различными захватами;

Перевод в партер рывком, нырком;

Партер:

Перевороты скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом);

Перевороты забеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч);

Элементы маневрирования:

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват;

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником;

Маневрирование с задачей осуществить свой захват;

Педагог: Ребята, в начале занятия мы вместе с вами разобрались что такое вольная борьба. Сейчас, вы на собственном опыте поняли, что она включает в себя много технических действий. На изучение вольной борьбы

уходят не месяцы, а целые годы. В первую очередь я стараюсь сформировать у своих учащихся определённые базовые навыки: это скорость и реакция. Два этих навыка являются фундаментом для дальнейшего изучения вольной борьбы.

Развитию этих качеств способствуют подвижные игры, в которые мы с ребятами играем на занятиях, это - «пятнашки» и «касание коленки».

И сейчас, мы с вами поиграем. Я предлагаю разбиться вам на пары. Мне в пару снова нужен доброволец, чтобы продемонстрировать как нужно играть *(педагог выбирает первого из заявившихся)*.

Задача игры «Пятнашки» заключается в том, что вам нужно встать в захват *(показ с участием учащегося)*, и не распуская его, наступить на носочек сопернику 10 раз. Кто первый это сделает, то побеждает. Вам понятны правила и техника игры? *(ответы учащихся)* Тогда, по моему свистку начинайте.

(учащиеся играют)

Молодцы ребята, справились с задачей отлично!

Следующая игра «Касания». Играем также в парах. Встаньте друг на против друга. Задача каждого участника игры коснуться любой рукой любой коленки соперника 10 раз, при этом нужно удержаться и не упасть на ковер, и не коснуться ковра руками, также вам нужно уварачиваться от соперника, и стараться не допустить, чтобы вашего колена коснулись. *(учащиеся играют)*

Педагог: Отлично ребята, вы все молодцы хорошо уварачивались от соперников, я думаю, что из вас получатся отличные борцы!

3.Заключительная часть. – 20 минут

Педагог: В заключении мы с вами должны восстановить дыхание, расслабить мышцы. В начале занятия у спортсменов проводится разминка, а в завершении заминка. Постройтесь снова в одну шеренгу. Друг за другом шагом марш!

(Учащиеся идут, встряхивая руками, ногами. Выполняют упражнения на растяжение связок и подвижность в суставах; Педагог демонстрирует упражнения, стоя в центре. Продолжительность заминки – 10 минут)

Рефлексивно-оценочный этап (оценка факта достижения цели занятия – 10 минут).

Педагог: Ребята, давайте с вами сядем в круг. Мне хотелось бы услышать от вас впечатления от занятия. Что вам понравилось, что не понравилось или было тяжело. Понятны ли были для вас упражнения и задания, насколько доходчиво и понятно я их для вас объяснял и показал. Есть ли желание заниматься вольной борьбой систематически.

(Ответы учащихся, обсуждение).

В завершении мне хотелось бы похвалить вас. Ведь сегодня вы были на необычном физкультурном занятии, а занятии учебно-тренировочном, требующем огромной отдачи от вас, вложения огромных физических и морально-волевых усилий. Вы все большие молодцы!

Я зачитаю вам стихотворение:

Борьба-не только рук сплетенье,

Не только мускулов игра.

Борьба-всегда преодоление

Себя, каким ты станешь завтра.

Победам в спорте нет конца.

Как нет без злости и азарта

И настоящего борца.

Ну а в конце нашего занятия, хотелось бы отметить, что какими бы единоборствами вы не занимались, всегда применяйте свои навыки в мирных целях. Запомните мастер не тот, кто побеждает во всех драках, а тот, кто не допустит ее.

Спасибо за занятие. До свидания!

Литература

1. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2004 - 277с.
2. Ивко В.С., Кочурко Е.И., Максимович В.А. Борьба спортивная. — М.: Просвещение, 1997. — 331 с.
3. Кожарский В.Л., Сорокин П. К. -Техника классической борьбы. - М.: ФиС, 1978. — 360 с.
4. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 1967. — 152 с.
5. Рудницкий В.И., Мисюк Г.Ф., Нижибицкий Н.Н. - Борьба классического стиля. М.: Просвещение, 1990. — 149 с.
6. Купцова А.П. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1978. — 424 с.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 1997. — 285 с.
- 9.Туманян Г.С. Спортивная борьба. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. — 398 с.