

**План-конспект уроку
з фізичної культури**

Модуль «Боротьба самбо»

7 клас

**Вчитель фізичної культури
Гончаренко І.В.**

Коростишівський НВК «Школа-ліцей»

**Тема: «Самбо- як засіб фізичного виховання
школярів.**

Удосконалення підніжок та підсікань.

Завдання уроку:

- 1. Теоретичні відомості про систему Самбо».**
- 2. Закріпити елементи техніки страховки та
само страховки.**
- 3. Удосконалення підсікань, передньої та задньої підніжки.**
- 4. Удосконалити навички для самостійних занять фізичними вправами за
допомогою СФП та ЗФП самбістів.**
- 5. Сприяти розвитку спеціальних фізичних якостей характерних для
боротьби самбо.**
- 6. Розвивати інтерес учнів до занять з боротьби самбо на уроках
фізичної культури**



Мета:

Навчальна: закріплювати елементи боротьби, страховки та само страховки.

**Розвивальна: розвивати спеціальні фізичні якості (спритність,
швидкісно – силові, гнучкість, координацію рухів) та вміння самостійно
виконувати фізичні вправи.**

**Виховна: патріотичне виховання учнів, на оздоровчих та культурних
традиціях українського народу.**

**Оздоровча: сприяти формуванню всебічного розвитку та свідомого
відношення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих.**

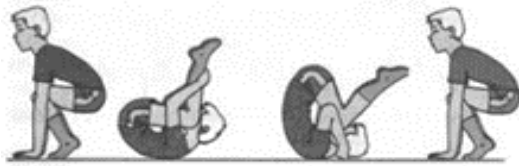
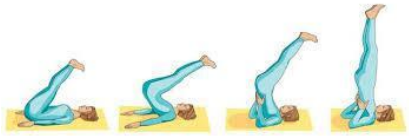
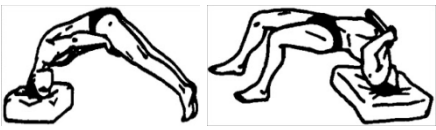
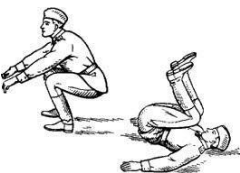
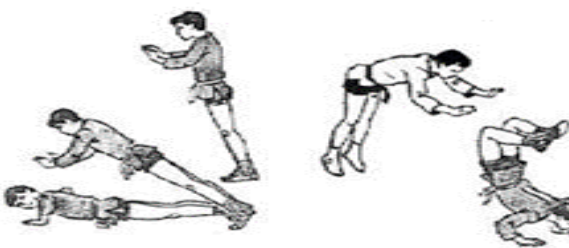
Тип уроку: оздоровчо-виховний

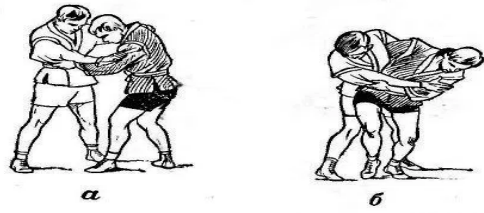
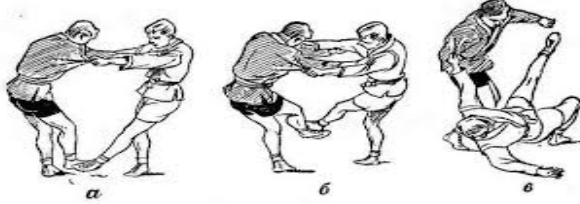
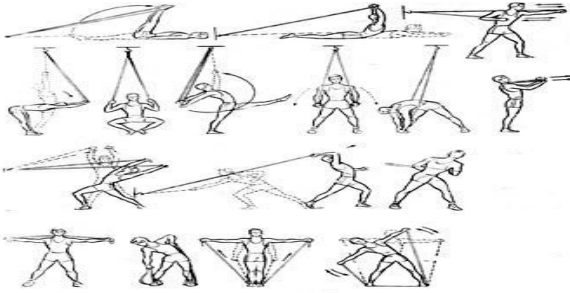
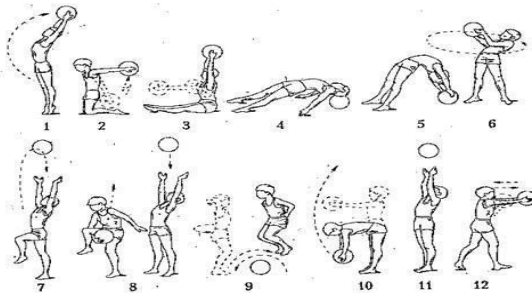
Місце проведення: спортивний зал (зал боротьби).

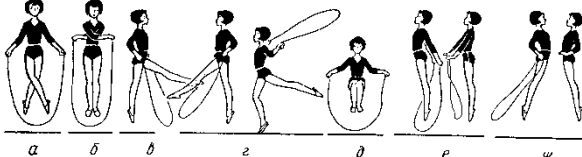
Інвентар: гімнастичні мати, свисток, медболи.

Час проведення: 45 хвилин

№ п/п	Зміст уроку	Дозування хв	Організаційно - методичні вказівки
1. Підготовча частина (15 хв.)			
1.1.	Організаційний момент. Шиккування, привітання, повідомлення завдань уроку. Правила техніки безпеки під час занять фізичними вправами. Вимірювання ЧСС (1)10сек.	1 хв. 1хв. до 30сек.	Контроль за зовнішнім станом учнів, станом здоров'я учнів, особливо після хвороби. Звернути увагу на важливість дотримання техніки безпеки під час уроку. Вимоги техніки безпеки під час уроку: Уважно слухати та виконувати всі команди вчителя. Під час падіння необхідно групуватися та виконувати страховку та самостраховку, щоб уникнути травм. Суворо дотримуватись правил. Визначити самопочуття учнів до початку уроку. Отриманий результат помножити на 6. У нормі 70-90 уд/хв.
2.2.	Теоретичні відомості: терміни самбо	до 1 хв.	Розповідь про підніжки та підсікання.
3.3.	Комплекс ЗРВ: -шия; плечі; -тулуб; -ноги(10 вправ) Розминка самбіста. Вправи на розтягнення та гнучкість. Різновиди ходьби та бігу: Різновиди ходьби (звичайним кроком; на носках; руки на пояс; на п'ятках, руки за голову, на зовнішньому боці стопи). Спеціальні бігові вправи (біг із високим підніманням стегна; із закиданням гомілки; приставним кроком лівим (правим) боком; перехресним кроком лівим (правим) боком; спиною вперед – поворот на 180° – прискорення. Перекати в групування боком(лівим, правим.) Ходьба на колінах та на колінах із захватом стопи Ходьба на руках з підтримкою ніг партнера(В парах) Спеціальні акробатичні вправи: Перекид вперед	8хв до 30сек. 2хв. 5-6р.	Фронтально. Уважне та чітке виконання за вчителем. Диференційовано за розвитком фізичних якостей, полу. Стежити за поставою, спину тримати рівно. Дистанція – 2-3 кроки, виконання вправ за командою. Стежити за чіткістю виконання. Фронтальна стійка.  Під час виконання різновидів ходьби та бігу тримати дистанцію, не поспішати, виконувати за командою вчителя. Темп середній, тримаємо дистанцію. Виконувати з положення повний присід, руки обхвачують коліна. Спину тримати рівно, голову не опускати донизу. Не поспішати в ходьбі при виконанні партнером ходьби на руках. 

	Перекид назад Стойка на лопатках, Вправи для шиї (міст без рук) Вимірювання ЧСС (2)10сек.	5-6р. до 30сек. 15-20р. 30сек.	Під час виконання не ставати на голову, спина кругла, підборіддя прижате.  Контроль виконання: кругла спина, прижате підборіддя, страхування під час перекиду.   Контроль за зовнішнім станом учнів, станом здоров'я учнів.Задати режим роботи до 130-150уд/хв.
1. Основна частина уроку (25 хв.)			
2.1.	Страховка, самостраховка та групування. -освоєння групування та самостраховки при падінні вперед(з колін, зпівприсіду.) -освоєння групування та самостраховки при падінні назад(з присіду, та на пів присіду.) -освоєння групування та самостраховки при падінні набік -страховка на руки вперед Вимірювання ЧСС (3)	5хв 10р. 10р. 10р. 30 сек.	Прижате підборіддя, заокруглена спинка. Витримка інтервалу під час виконання. Прижате підборіддя, заокруглена спинка, руки торкаються поверхні одночасно за спиною. Витримка інтервалу під час виконання.   Прижате підборіддя, заокруглена спинка, руки торкаються поверхні одночасно за спиною. Дотримуватись дистанції, контролювати спину.  Контроль за зовнішнім станом учнів, станом здоров'я учнів.Задати режим роботи до 130-150уд/хв.

2.2.	Повторення техніки виконання підсікань, передньої та задньої підніжки -підготовча вправа до кидку через передню підніжку. -виконання кидку через передню підніжку із утриманням після кидку. -підготовча вправа до кидку через задню підніжку. -виконання кидку через задню підніжку із утриманням після кидку. Підсікання: -бічне підсікання; -підсікання зсередини	9хв. 5 р. 10р. 5р 10р. 2*1хв. 2*1хв.	Правильність виконання, витримка кроків.  Правильність виконання, страховка партнера під час його переведення на килим. Правильність виконання, витримка кроків.  Правильність виконання, страховка партнера під час його переведення на килим. Кидок бічне підсікання.  
2.3.	СФП (спеціальна фізична підготовка): -робота на резині -робота з набивними м'ячами -вправи зі скакалкою (стрибки на одній, двох ногах з подвійним обертанням	5хв. 2*1хв. 3впр.*10р 50р.	 Вправи виконуються з урахуванням часу.  Вправи виконуються з максимальною швидкістю.

	скакалки при одному стрибку, зі схрещенням рук тощо). -спеціальні вправи для боротьби 2.4. Розучування гри на тиснення з елементами єдиноборств (ігри в тиснення). Вимірювання ЧСС 10сек. (4)	1хв. 5хв. 30сек.	 Спину тримати рівно, виконувати з урахуванням часу  Рис. 442. Упражнения для рук Виконувати в парах, дотримуватись правил, виконувати за командою. Ігрове завдання: витіснити супротивника за межі умовного квадрата або круга. Хід гри: гравці стоять в квадраті або крузі. За командою вчителя вони починають виштовхувати один одного за межу. Виштовхувати можна різними способами: спиною або обличчям один до одного, без допомоги і за допомогою рук. При зіштовхуванні без допомоги рук гравці знаходяться весь час в контакті. Оцінка. Перемагає той, хто: витіснить суперника за межу. Фронтальний метод організації діяльності, звернути увагу на чіткість виконання. Контроль за зовнішнім станом учнів, станом здоров'я учнів. Задати режим роботи до 130-150уд/хв.
3. Заключна частина (5 хв.)			
3.1.	Вправи у парах на розтягування та відновлення	4 хв.	Без виконання різких навантажень. 

	Вимірювання ЧСС (5).	30 сек	 Відновлення під заспокійливу музику. до 100 уд/хв.
3.2.	Підведення підсумків уроку.	30 сек	Звіт вчителя по уроку.
3.3.	Домашнє завдання.		Виконання вправ ЗФП.

