**Тема**: Перевороты забеганием

**Задача**: Изучение и совершенствование элементов техники и тактики.

**Цель**: Воспитание волевых качеств. Совершенствование ТТД в тренировочных схватках

**Инвентарь**: Свисток , Секундомер.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Часть урока** | **Содержание** | **Доз-ка** | **Организационно методические указания** |
| 1 | **Вводная часть** | Построение.  Приветствие перекличка.  Проверка присутствующих.  Сообщение темы задач урока.  Проверка гигиенического состояния занимающихся. | 3мин | В одну шеренгу.  Здравствуйте!  Отвечать «Я».  Создать мотивацию.  Проверять форму одежду, кожный покров. |
| 2 | **Подготовительная часть** | **Движение налево в обход с выполнением заданий.**  а) На носках; б) на пятках; в) на внешней стороне стопы, руки на пояс; г) на внутренней стороне стопе. | 1мин | Следить за выполнением заданий. |
| **Бег с заданиями:**  **а)** правым боком, приставными шагами, руки произвольно. | 10мин | Соблюдать дистанцию |
| б) тоже левым боком | 1мин | чаще шаг |
| в) с высоким подниманием бедра, руки вытянуты вперед. | 1мин | колена выше |
| г) Бег спиной вперед.  д) ускоренный бег по диагонали. | 2мин |  |
| е) кувырки вперед тоже назад. | 2раз | Кувырки выполняются по диагонали ковра |
| ж) Прыжки на одной ноге.  з) Бег скрещиванием ног. | 2мин | Следить за правильным выполнением задания |
| **Упражнение на восстановление дыхания:** 1-2 подняться на носки, руки в стороны вверх- вдох, на счет 3-4 выдох, резко опустить руки |  | Самостоятельно дыхание не задерживать |
| **ОРУ.**  1. И.п.о.с. Вращение движение головы налево! На право! | 7мин | Выполнять одновременно |
| 2. И.п.о.с. Рывки руками ноги на ширине плеч. 1-2 поднять правую руку вверх. | 8раз | Каждый рывок выполнять с большой силой |
| 3. И.п. Повороты влево – вправо руки за головой почти отведены назад.  1-2- в левую сторону,  3-4 в правую сторону. | 10раз | Следить за правильным выполнением упражнении всеми учениками |
| 3 | **Основная часть** | 4. И.п. – руки на пояс 1-4 круговые движения туловищем вперед с левой стороны и с правой. | 8раз | С места не сходить |
| 5. Упражнение мельница | 8раз | Сделать чаще |
| 6.И.п. наклоны влево, вправо | 8раз | голены не сгибать |
| 7.И.п.- руки перед грудью  1- выпад вправо,  2- выпад влево | 8раз | Сделать одновременно |
| 8.Движения на мосту вперед с поворотом головы налево, на мостик назад в правой стороны. | 2мин | Выполняются с помощью рук |
| 9. Забегание вокруг головы | 1мин | Принять на мостик |
| 10. Защита в борцовской стойке | 2мин | Сделать одновременно по свистку тренера |
| **Перевороты забеганием**  1. Захватом шеи из-под дальнего плеча , прижимая ближнюю руку бедром | 45мин | При вставании |
| 2.Учебная схватка 2х3 | 6 мин | Задача схватки борцы решают самостоятельно |
| **4** | **Заключительная часть** | Упражнения для укрепления силовых качеств рук «Отжимания» | 100раз | Выполнять одновременно |
| Упражнения поднятия туловища | 40раз | По заданию тренера |
| Упражнения «приседания» | 50раз |  |
| Задание по канату | 3раз | Силовые качества рук |