**Организация открытого занятия по самбо.**

 *Составил: инструктор – методист*

*Скопинцева Анастасия Владимировна*

Прежде чем приступить к проведению открытого занятия по самбо в нашем учреждении физкультурно – спортивной направленности «Озёры», хочу остановиться на важнейших аспектах, таких важных и необходимых в физическом развитии наших воспитанников, как минимальные знания и умения по безопасному падению и самозащите, т.е. изучению *самбо*.

Навыки и умения по самозащите просто необходимы нашим детям, можно и не говорить о таком самом главном разделе, как обучение безопасному падению. Поэтому, только основной упор надо делать на приобретение устойчивых навыков безопасного падения, а уже к старшим воспитанникам изучать приёмы самозащиты от освобождения от захватов, до защиты от холодного оружия. В общеобразовательных школах в программе, во второй четверти, начиная с младших классов, проходит изучение гимнастики. В этот раздел входят не только общеразвивающие упражнения, но и акробатика: различные перекаты, кувырки вперёд и назад в группировке, стойки, мосты. Складывается мнение: пока двигательные навыки не потеряны и не подзабыты после изучения кувырков, с 5-го класса можно отвести порядка 6-8 часов ежегодно на изучение и приобретение устойчивого навыка безопасного падения вперёд, на бок, назад. И тогда уже у детей старшего возраста появляется возможность давать материал по изучению приёмов самбо, не боясь непредвиденных травм при изучении приёмов в парах. Ну, и конечно, наши воспитанники резко сократят свои обращения в травмопункты из-за получения травм при падениях на улицах, катках, тренировках. Почему так долго необходимо изучать безопасное падение? Да потому, что только знаний недостаточно для применения их в неожиданной ситуации, например, поскользнулся и упал на спину, ударившись головой и спиной. Необходим, ещё раз, устойчивый навык, отработанный до автоматизма. Получив устойчивые навыки в применении самостраховки и выполнению приемов самбо, мы можем приступить к отработке приёмов самозащиты в парах.

Ещё один аспект, не менее важный. Это материально-техническая база, необходимая для проведения учебно – тренировочных занятий. В принципе, никакого дорогостоящего инвентаря не потребуется, однако, хочу заметить, необходимость комплектации зала самбо борцовским ковром или, что несколько хуже, листами татами. Вполне достаточно нестандартного борцовского ковра от 6х6 м до 9х9 м, ну, а если есть возможность постелить в зале стандартный ковёр 12х12 м - это праздник. И последнее, что хотелось сказать: 30-40 лет назад наши папы и мамы успешно сдавали общесоюзные тогда нормативы ГТО разных ступеней, и одним из обязательных нормативов была сдача приёмов САМБО (самозащиты без оружия). Так что тренеры – преподаватели по самбо возрождают эту традицию, тем более, что нормативы все уже разработаны на государственном уровне, и необходимо воспитать в наших детях способность защититься и уметь постоять за себя и близких.

Тренеры – преподаватели по самбо работают в нашем учреждении не первый год, они с уверенностью могу сказать, что уровень физической подготовки современных детей значительно ниже, чем у детей 70-80-х годов теперь уже прошлого века. Просто в век всеобщей компьютеризации и прогресса, требующих дополнительных знаний получаемых дополнительными часами просиживая за книгами и учебниками, компьютерами, достаточно хороших бытовых условий, разнообразного и полноценного питания, на лицо явная нехватка двигательной деятельности. Сами тренеры – преподаватели говорят о том, что когда они учились в школе, было стыдно не уметь подтягиваться на перекладине. Из 10-12 мальчишек не мог подтянуться на перекладине только один или два человека, а теперь не могут отжаться от пола из того же количества мальчиков 7-10 человек, а про подтягивание и сказать страшно, дай бог, чтобы 2-3 человека смогли подтянуться. Значит, наша святая обязанность тренировочного процесса - ввести в основной учебно – тренировочный процесс больше физически разносторонних нагрузок, научить наших детей защищаться, быть уверенными в своих силах и более подготовленными для службы в вооруженных силах России.

Предлагаю план-конспект открытое занятие по самбо для обучающихся, уже имеющих определенную подготовку в приемах самостраховки.

**План – конспект урока.**

**Тема:** «Изучение безопасного падения назад на спину через партнёра».

**Тип урока:** получение и закрепление новых навыков самостраховки.

**Цели:**

* ***образовательная -*** познакомить обучающихся с приёмами самостраховки при неожиданном падении;
* ***развивающие -*** развивать у обучающихся новые координационные навыки;
* ***воспитательные -*** воспитать самодисциплину и умение взаимодействовать при выполнении упражнений.

**Структура урока**

**I. Подготовительная часть 20 мин**.
1. Построение, перекличка. 2 мин.
2. Беговая разминка (бег приставными шагами, спиной, прыжки на одной ноге, ходьба и прыжки в приседе). 5 мин.
3. ОРУ и упр. на гибкость, «растяжка», спец. упражнения. 13 мин.
**II. Основная часть 60 мин.**
1. Повторение кувырка вперёд со страховкой назад со страховкой. 10 мин.
2. Объяснение и показ падения на спину через партнера со страховкой. 10 мин.
3. Выполнение задания в парах. 20 мин.
4. Выполнение задания в двух колоннах. 20 мин.
**III. Заключительная часть 10 мин**.
1. Игра. 5 мин.
2. Упражнения на восстановление дыхания.1 мин.
3. Построение. 2 мин.
4. Подведение итогов занятия. 2 мин.