

**Сценарий классного часа на тему самбо
«Самбо — дорога к победе!»**

**Выполнил Фока И.В.
Учитель по физической культуре
МБОУ СОШ №8 им Ю.А.Гагарина г.Туапсе**

Цели:

- сохранение и укрепление здоровья детей через популяризацию спортивного единоборства «самбо»;
- углубление знаний о ЗОЖ;
- воспитание патриотического сознания, гражданственности и социальной значимости.

Оборудование: персональный компьютер, интерактивная доска, проектор, презентация Power Point, стикеры, фломастеры, древо целей.

Ход классного часа

1. Организационный момент (1 мин.)

Слайд 1

Здравствуйтесь!

Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. В век технического прогресса и развития как вы думаете, что всего дороже?

Здоровье!

Конечно здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. А для того, чтобы сохранить здоровье, нам необходимо двигаться.

Поэтому я предлагаю начать наш день с зарядки! Зарядка для настроения, разминки и единения.

Приглашаю всех принять участие в нашей разминке

2. Физическая разминка (2 мин.)

Слайд 2

РАЗМИНКА с движениями «В этом зале все друзья»

В этом зале все – друзья!

Раз, два, три, четыре!

Вы, мы, ты, я!

Раз, два, три, четыре!

Повернись к соседу справа,
Повернись к соседу слева,
Мы - одна семья!

Улыбнись соседу справа,
Улыбнись соседу слева –
Мы - одна семья!

Подмигни соседу справа,
подмигни соседу слева.
Мы - одна семья!

обними соседа справа,
обними соседа слева.
Мы - одна семья!

1. Целеполагание (3 мин.)

Все в жизни начинается с малого :

(продолжите фразу)

С зернышка – *хлеб*,

С лучика – *заря*

С зарядки – дорога в большой спорт.

Фрагмент из фильма

Ребята, как вы думаете, о чем мы будем говорить сегодня?

О спорте, о здоровом образе жизни, о боевых искусствах, о соревнованиях, о самбо

В мире очень много различных боевых искусств. Интересно, что у каждого народа есть национальные виды борьбы. Какие вы знаете?

У-шу, тхэквондо, самбо, рукопашный бой, каратэ, кикбоксинг, дзюдо, греко-римская борьба, вольная борьба, бокс и т. п..

Но есть такой вид искусства, который объединил в себе опыт европейской и азиатской культуры борьбы. Это – самбо.

Наверное, вы слышали об этом виде единоборства. А знаете ли вы, что означает слово «самбо»?

«Самбо – аббревиатура, образованная от словосочетания «самооборона без оружия».

Как вы думаете, почему мы говорим именно об этом виде борьбы? В чем его особенность?

Самбо - это вид спортивного единоборства и комплексная система самозащиты, разработанная в Советском Союзе.

Это - российская школа единоборств.

Фрагмент из фильма

Авторами этого спортивного единоборства являются Василий Ощепков, Виктор Спиридонов и Анатолий Харлампиев.

Презентация

Официально основоположником борьбы самбо является преподаватель Московского энергетического института Анатолий Аркадьевич Харлампиев, чья книга «Борьба самбо» много раз издавалась в Советском Союзе. Он первым возглавил организованную в 1938 «Всесоюзную секцию борьбы вольного стиля» (будущую федерацию самбо).

16 ноября 1938 года принято считать днем рождения самбо.

Учащийся 1.

Самбо - это сила и ловкость.

Самбо - великий почин.

Самбо - упорство и верткость.

Самбо - это спорт для мужчин.

Учащийся 2.

Самозащита без оружия - не хобби,

Самозащита без оружия – борьба!

Она не любит нерешительных и робких,

Как всякая спортивная судьба.

САМБО — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности будущего поколения.

Как вы думаете какие качества формируют занятия самбо?

(Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.)

Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Самбо делится на 2 вида: спортивное и боевое.

Во времена ВОВ спортсмены и тренеры самбо с честью защищали свою Родину, участвовали в подготовке бойцов и командиров, сражались в рядах действующей армии, в силовых структурах.

Самбо имеет свои особенности

Как вы думаете какие?

Особенности в форме?

Для занятий самбо используется следующая форма:

Чаще всего самбисты выступают в одежде синего или красного цвета, и эта одежда обязательно должна иметь пояс.

- куртки-самбо, трусы (шорты), борцовки (также разрешается выступать без обуви);
- бандаж/раковина, перчатки для боевого самбо, капа, щитки (для юношей) - обязательны;
- шлем (без забрала и с открытым подбородком), бинтование рук – производится по желанию.

Где проводятся соревнования? Диаметр ковра?

Соревнования проводятся на круглом ковре диаметром 9 м.

Как долго длится поединок?

Поединок продолжается 6-8 минут без перерыва.

Травмы?

В соревнованиях по самбо травматизм минимален, потому что удары чередуются с захватами. Причем захваты плотные, скручивающие. А во время захвата удара не нанесешь.

Особенности?

При борьбе в стойке разрешаются подножки, подсечки, обвивы, броски через грудь и через спину, захваты ног руками; при борьбе лежа - удержания противника на спине и болевые приемы на суставы рук и ног.

в основе самбо лежит комплекс наиболее эффективных приемов, применяемых в национальных видах борьбы.

Самбо – это еще и красивый вид спорта.

Предлагаю посмотреть видеоролик

(Просмотр видеоролика «Sambo motivation»)

В это время читает учитель стих

Это самбо! И подножки, и захваты.

Это самбо - и азарт, и спорт, и пот.

А самбисты - просто вихрь, а не ребята!

Зал огромный, то взорвется, то замрет.
Кто сильнее - то ли синий, то ли красный?
И дыханье затаила тишина.
И победа достается не напрасно.
И кому из них достанется она?
Вот подножка, вот еще бросок направо...
Ах, обидно, за чертою - не зачтут!
Это самбо. Тут и проигрыш, и слава,
Вспышки молний и торжественность минут.
Это самбо! Как лавины, как обвалы,
Неожиданные взлеты и броски.
Восхищение ликующего зала.
Неподкупные судейские свистки.
И обнимутся борцы на пьедестале,
Словно вовсе не сходились на ковре.
Это самбо - и медали, и печали,
Как положено и в жизни и в игре.
Улыбаются уставшие ребята
(Ничего, что поражения горьки)
Это самбо и подножки, и захваты,
Неожиданные взлеты и броски.

В 50-е годы организованы первые международные соревнования и по всей стране организуются молодежные спортивные секции самбо, престиж этой борьбы среди наших ребят необычайно велик. И самбо становится не только спортивной дисциплиной, но и системой нравственного и физического воспитания молодежи. Заниматься самбо могут и мужчины и женщины, независимо от возраста.

5. Мозговой штурм, дерево целей (5 мин.)

Я предлагаю вам поработать вашим дружным коллективом.

На столах команд приготовлены стикеры и фломастеры.

Работа в группах по 4 человека

(на каждую букву как можно больше слов)

Напишите, с чем ассоциируется у вас слово «самбо».

Учащиеся пишут на стикерах слова, которые они ассоциируют со словом «самбо». Ребята по очереди крепят стикеры на дерево. Работа учащихся сопровождается комментариями учителя.

К первым буквам слова САМБО подберите слова ассоциации

С – спорт, самостоятельность, сила, скорость, стремление, самооборона, соревнования...

А – активность, азарт, амбициозность, атака, артистизм

М – мужество, молодость, мысль, мощь...

Б – борьба, боевое искусство, броски, безопасность, блеск

О – оборона, ответственность, оптимизм, отвага, одержимость

Я думаю, что вы со мною согласитесь, что самбо - это наше национальное богатство, спорт которые объединяет народы (ведь мы у каждого взяли лучшее и объединили в одно),

самбо - это наше национальное достояние. В него вошли боевые приемы всех народов бывшего СССР: азербайджанского, армянского, казахского, молдавского, таджикского, туркменского, грузинского, узбекского и многих др. Также в самбо вошли самые лучшие приемы из английского бокса, из французской борьбы, из японского дзюдо, джиу-джитсу, каратэ и других видов борьбы. В самбо объединились 52 вида единоборств. Это боевое искусство сближает все народы нашей страны, объединяет нацию.

Чувство гордости за наших спортсменов осталось не случайно

6. Рефлексия. Прием незаконченных фраз (3 мин.)

Слайд 10

Ребята, а теперь давайте посмотрим, что вы запомнили.

Продолжите фразу:

Я узнал (-а)...

Я запомнила (-ил)...

Я рада (рад)...

Мне хочется сказать...

Мне было интересно узнать...

Теперь я ...

7. Подведение итогов (1 мин.)

Слайд 11

Сегодня на классном часе мы познакомились с историей отечественного вида спорта России – самбо, который сегодня является одним из наиболее массовых видов спорта в России, достойным стать олимпийским.

А в заключение мне хотелось бы напомнить вам известную пословицу: «В здоровом теле – здоровый дух». Поэтому, ведите здоровый образ жизни!

