

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования**

**Центр детского (юношеского) технического творчества
г. Пензы**

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ

**«Борьба в стойке с применением изученного
или коронного броска»**

Педагог дополнительного образования

Шокуров Александр Владимирович

г. Пенза, 2024г.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

11-14 лет

ВРЕМЯ - 90 мин.

Тема: «Борьба в стойке с применением изученного или коронного броска».

Цель: Совершенствование технических действий в стойке.

Задачи.

- 1) Изучение броска через спину с колен.
- 2) Совершенствование коронного броска.
- 3) Воспитание силовых способностей.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: борцовский ковер.

Номер части занятия и ее содержание	Дозировка	Организационно-методические указания.
<p>1.ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.</p> <p>1. Построение, расчет, сообщение задач урока, проверка самочувствия.</p> <p>2. Разминка</p> <p><i>Ходьба:</i></p> <ul style="list-style-type: none">-на носках-на пятках-на внешней стороне стопы-на внутренней стороне стопы-спиной вперед-приставным шагом-скрестным шагом-без задания <p><i>Бег</i></p> <ul style="list-style-type: none">-без задания-высоко поднимая бедро-захлестывая голень-по сигналу с разворотом на 360 градусов	<p>25 мин</p>	<p>Организация детей.</p> <p>Подготовка организма к основной части занятия.</p> <p>Руки на пояс, спина прямая.</p> <p>Ноги не скрещивать.</p> <p>Следим за работой рук и ног.</p> <p>В среднем темпе.</p> <p>Колени выше.</p> <p>Пятки выше.</p> <p>Сохранить равновесие.</p>

<p><i>Обще-развивающие упражнения</i></p> <p>1) Наклоны головой И.П. - Ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p> <p>2) Круговые вращения руками в прыжке. И.П. - ноги на ширине плеч, руки внизу.</p> <p>3) Круговые вращения тазом И.П. - ноги шире плеч, руки за головой.</p> <p>4) Махи ногами вперед И.П. - ноги на ширине плеч, руки вперед.</p>		<p>1-5 влево, 6-10 вправо.</p> <p>1-5 вперед, 6-10 назад.</p> <p>1-5 вправо, 6-10 влево.</p> <p>Поочередно. Колени не сгибать.</p>
<p><i>Акробатика</i></p> <p>-кувырки вперед</p> <p>-кувырки назад</p> <p>-само/страховки вправо</p> <p>-само/страховки влево</p> <p>-колесо вправо</p> <p>-колесо влево</p> <p>-подъем с разгибом</p> <p>-тараканьи бега</p>		<p>Группируемся.</p> <p>Группируемся.</p> <p>Не касаемся головой ковра.</p> <p>Встаем на ноги.</p> <p>НЕ сгибать колени, вставать на ноги.</p> <p>Сильнее отталкиваться.</p>
<p><i>Специальные упражнения</i></p> <p>-разминка коленного, плечевого, голеностопного суставов</p> <p>-борцовский мост:</p> <p>-накатывания на переднем мосту</p> <p>-накатывания на заднем мосту</p> <p>-забегания вправо и влево</p> <p>-переходы вперед и назад</p>		<p>Накатываемся от носа до затылка.</p> <p>Накатываемся от затылка до носа.</p> <p>Отталкиваемся ногами сильнее.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Помогаем руками.</p> <p>Выполняем энергичнее.</p>
<p><i>Подводящие упражнения</i></p> <p>-приседания</p> <p>-выпрыгивания с колен</p>		

-мельница		
<p>2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>-борьба в партере</p> <p>-изучение броска через спину с колен (по частям)</p> <p>1)скрестный шаг с выведением из равновесия</p> <p>2)имитация подворотов без партнера</p> <p>3)выполнение подворота с партнером</p> <p>4)выполнение броска через спину с колен</p> <p>-Совершенствование коронного броска</p> <p>-Борьба в стойке с применением изученного или коронного броска</p> <p><i>О.Ф.П.</i></p> <p>Прыжки в чехарду</p> <p>Ходьба на руках</p> <p>Отжимания</p> <p>Задание на растяжение (махи, наклоны, прогибы, шпагаты)</p>	50 мин	<p>Вывести из равновесия.</p> <p>Следим за работой рук и ног.</p> <p>Следим за тем, чтобы руки были на уровне плеч, туловище между ног соперника.</p> <p>Бросить соперника на спину.</p> <p>Совершенствовать изученный или коронный бросок с сопротивлением.</p>
<p>3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>Построение, расчет, проверка самочувствия.</p>	15 мин	Подведение итогов занятия.