

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани**

**План-конспект открытого занятия  
«Приёмы самостраховки»**

**Педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории  
Фаткуллин Фарит Талгатович**

**февраль, 2024 год**

ТЕМА: Приёмы самостраховки

ЦЕЛЬ: Развитие и совершенствование силы, быстроты выносливости.

ЗАДАЧИ:

1. Обучить приемам самостраховки при падении назад.
2. Отработать кувырок вперед с выполнением самостраховки.
3. Развивать физические качества быстроты, силы, выносливости.
4. Воспитывать уверенность в своих силах и прививать навыки действия в быстро сменяющейся обстановке современного боя.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: маты, фишки.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

Содержание	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b>	
1. Построение, переключка, постановка задач занятия	Проверить состав группы учащихся, внешний вид, состояние обуви
2. Упражнения на внимание	Выполнить повороты на месте – направо, налево кругом по 2–3 раза. Добиться слаженности выполнения команды
3. Общеразвивающие упражнения в движении: - поднимание рук вперед - рывковые движения руками назад; - рывковые движения руками назад и в стороны с поворотом туловища - круговые движения - наклоны туловища в стороны; - наклоны туловища вперед; - поочередное поднимание ног вперед - приседания; - имитация ударов руками и ногами.	Построение, ходьба и бег проводится в колонну по одному, по установленному маршруту. Каждое упражнение выполняется 6-8 раз. ИП – строевая стойка. На счет "раз" – руки вверх, нога назад на носок, "два" – ИП, ИП – ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх ИП – ноги на ширине плеч, руки перед грудью ИП – ноги на ширине плеч, руки в сторону ИП – ноги на ширине плеч, руки на пояс. На счет «раз-два» - два наклона влево, правая рука вверх; «три-четыре» – два наклона вправо, левая рука вверх. ИП – стойка ноги врозь. На счет «раз» - руки в стороны; «два-три» – пружинящий наклон вперед, левой рукой коснуться пола; «четыре» – ИП. Повторить то же правой рукой. ИП – руки вперед, в стороны ладонями вниз. ИП – руки за головой.
<b>Основная часть</b>	
- самостраховка при падении назад, - кувырок вперед	Разбить обучающихся на пары, выполнять по команде руководителя, по парам. Техника выполнения:

<p>с выполнением самостраховки</p>	<p>- перекатом выполнить падение на спину, подбородок опущен к груди,  - ноги согнутые, вместе прижаты к животу,  - руки прямые, разведены вниз в сторону (45 – 60*), ладони смотрят вниз.</p> <p>«отлично» – если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки;  «хорошо» – если упражнение выполнено эстафеты согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки (недостаточно согнуты и прижаты ноги к животу, слегка согнута рука,); «удовлетворительно» – если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (значительно выпрямлены, разведены и не прижаты ноги к животу, согнута рука, сделана остановка или добавлены лишние движения);  «неудовлетворительно» – если упражнение не выполнено или искажено (значительно выпрямлены, разведены и не прижаты ноги к животу, согнута рука (падение на локоть), ладонь не смотрит вниз, сделана остановка или добавлены лишние движения)  Обращать внимание на состояние обучающихся, вести постоянный контроль.  Разделить группу на 2 команды.</p>
<p><b>Заключительная часть</b></p>	
<p>1. Ходьба, упражнение в глубоком дыхании, для расслабления мышц  2. Подведение итогов занятия  3. Задание для самостоятельной работы. Ответы на вопросы.</p>	<p>Обращать внимание на состояние обучающихся, вести постоянный контроль.</p>