

**Конспект открытого занятия по программе  
«Национальная борьба «Корэш»**

**Педагог:** Зиятдинов Р.Р.

**Тема:** «Бросок прогибом в борьбе «Корэш»

**Цель занятия:** содействовать воспитанию моральных, волевых качеств, развитие функций организма, совершенствование физических способностей.

**Задачи занятия:**

1. Разучить технику выполнения броска прогибом
2. Совершенствование страховки.
3. Воспитание дисциплинированности, интереса к занятиям физической культурой

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Тип занятия: обучающий.

Оборудование: борцовские маты, секундомер, кушаки.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>11 минут</b>	
1	Построение	1 минута	Дежурный сдает рапорт о готовности класса к занятию
2	Сообщение цели и задачи занятия	1 минута	
3	Ходьба на носках, на пятках, внешней, внутренней стороне стопы.	2 минуты	Обратить внимание: на осанку при ходьбе, голову держать прямо, плечи развернуть, спина прямая.
4	Бег приставными шагами, спиной вперед, бег без задания.	2 минуты	Следить за безопасным интервалом между учащимися.

5	<p>Общеразвивающие упражнения на месте: 1) и.п. – о.с., 1-наклон головы вперед, 2-назад, 3-влево, 4-вправо;</p> <p>2) и.п. – стойка ноги врозь, 1-руки вперед, 2-руки вверх, 3-руки в сторону, 4-и.п.;</p> <p>3) и.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, 1,2-рывки согнутыми руками, 3,4-рывки с поворотами вправо, 5,6-рывки перед грудью, 7,8-рывки с поворотом влево;</p> <p>4) и.п. – о.с., 1-выпад правой вперед, руки в стороны, 2-и.п., 3-выпад левой вперед, руки в стороны, 4-и.п.;</p> <p>5) и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, 1-наклон влево, 2-и.п., 3-наклон вправо, 4-и.п.;</p> <p>6) и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки перед собой хватом за локти, 1-3-пружинистые наклоны к согнутой правой ноге, 4-и.п., 5-7-пружинистые наклоны к согнутой к левой ноге;</p> <p>7) и.п. – о.с., 1-упор присев, 2-упор лежа, 3-упор присев, 4-и.п.;</p> <p>8) упражнения в парах и.п. - партнер стоит в положении высокого партера, сесть ему на лопатки спиной к голове, ступни поставить под бедра, прогнуться назад, затем напрягая брюшной пресс, вернуться ви.п.;</p> <p>9) кувырки вперед, назад;</p> <p>10) длинный кувырок.</p>	5 минут	<p>Следить за правильным выполнением упражнений.</p> <p>Упражнения выполняются интенсивно</p> <p>Наклоны выполнять максимально, колени не сгибать.</p> <p>Распределить учащихся по парам приблизительно равным по росту и весу.</p> <p>Следить за группировкой.</p>
<b>II</b>	<b>Основная часть</b>	1. минут	

1	<p>Совершенствование самострахования:</p> <p>1)кувырок вперед с «отбивной» рукой;</p> <p>2)падение назад из стойки;</p> <p>3)падение кувырком через лежащего партнера;</p> <p>4)и.п. – партнеры стоят лицом друг к другу, обоюдно захватив одноименную руку – один выполняет самостраховку, другой, поддерживания за руку смягчает его падение;</p> <p>5)и.п. – два партнера в стойке, третий становится на четвереньки сзади падающего – страхующий толкает партнера через стоящего на четвереньках и поддерживает его в падении за запястье одноименной руки.</p>	10 минут	<p>Следить за тем, чтобы рука при выполнении «отбивки» была прямой, угол ~45°, упражнения выполняют влево и вправо по очереди.</p>
2	<p>Разучивание броска прогибом</p> <p>1)создание представления о технике броска;</p> <p>2)имитация броска по частям без соперника;</p> <p>Захватываем кушаком соперника, прижимаем соперника к груди и одновременно делаем шаг согнутой в коленном суставе правой (левой) ногой, затем приставляем левую (правую) ногу,отталкиваясь двумя ногами и подбивая животом, прогибаемся назад и завершаем бросок;</p>	10 минут	<p>Имитация выполняется фронтально, под счет, с показом учителя.</p> <p>Выполняется без сопротивления соперником, следить за правильным выполнением страховки при падении.</p>

	<p>3)выполнение броска с соперником по частям;</p> <p>4)выполнить бросок в замедленном темпе;</p> <p>5)совершенствование техники броска</p>		
3	<p>Развитие двигательных качеств:</p> <p>1)и.п. – лежа на спине одноименным боком друг к другу. По команде встать раньше в борцовскую стойку;</p> <p>2)и.п. – стоя на коленях одноименным боком друг к другу, лицом в противоположную сторону. По команде каждый старается зайти за спину друг к другу;</p> <p>3)и.п. – стоя лицом друг к другу. По команде захватить за туловище и оторвать партнера от пола.</p>	10 минут	Упражнение выполнять в разные стороны. Учащиеся распределены приблизительно равными по силам.
<b>III</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>4 минуты</b>	
1	Построение, ходьба, упражнения на восстановление дыхания.	1 минута	Следить за дыханием
2	Равновесие стоя на одной, вторая прижата к бедру выше колена всей ступней	2 минуты	На время, выявляя победителя
3	Подведение итогов занятия, домашнее задание	1 минута	Разучивание приема по частям.