**План-конспект открытого занятия.**

**Дата и время проведения:** 21 февраля 2023 года, 15:10

**Место проведения:** г. Липецк, ул. Филипченко8/1, спортивный зал.

**Педагог дополнительного образования** Колыхалов А.В.

**Тема: «**Техника и тактика. Приемы в партере».

**Цель:** Отработка технических действий в партере,

Совершенствование приемов в партере

**Задачи:**

* познакомить с элементами основ техники и тактики вольной борьбы
* обучить технике и тактике вольной борьбы
* совершенствовать приемы в партере (нырок под руку, накат)
* улучшать - ловкость, гибкость, выносливость, силу

**Инвентарь:** борцовский ковер, свисток, конусы

**Используемые методические приёмы:**

- практический,

- наглядный (практический показ);

- словесный (объяснение, беседа);

**Организационные моменты:**

- проверка состояния места занятий,

- проверка состояния тренировочного инвентаря,

- проверка готовности учащихся к занятиям.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы занятия** | **Время** | **Содержание** |
| **1.** | Вводная часть | 2 мин. | Построение, объявление темы, цели и задач урока. |
| **2.** | Разминка разогрев | 10 мин. | **Упражнение в ходьбе**  Движение налево в обход с выполнением заданий:  - руки вверх, на носках  - руки за голову, на пятках  - руки на пояс, на внутренней стороне стопы  - на внешней стороне стопы  **Упражнение в беге**  -медленный бег  - приставными шагами:  (левым боком),  (правым боком).   - бег с захлестыванием голени назад   - с высоким подниманием      бедра  - бег спиной вперед смотрим через левое плечо  Обычный бег.  Постепенно переходим на ходьбу.  - круговые движения руками на 4 счета вперед на 4 назад  - круговые движения руками в локтевом суставе на 4 счета вперед на 4 назад  - наклоны к правой левой ноге на каждый шаг  - выпады |
| **3.** | Разминка-эстафета | 10 мин. | Обучающиеся делятся на две команды после чего участники выполняют упражнения до конуса обегая его и передавая эстафету:  - бег на коленях  - зашагивание  -по-пластунски (вперед, назад)  -каракатица вперед ногами (назад)  -бег по собачьи (вперед, назад) |
| **4.** | Перерыв | 2 мин | Учащиеся пьют воду. |
| **5.** | Основная часть.Специальные упражнения борца. | 15 мин | - стойка на голове (передний, задний мост) по 30 накатов  - упор присев упор лежа (в правую, левую сторону) по 10 раз  - пружина (стоя, ноги расположены на ширине плеч, после чего из исходного положения в упор присев  из положения сидя выпрыгнув вверх одновременно выбросив руки вверх) -15 раз  - забегания на четвереньках (в правую левую сторону) по 10 раз  - защита от прохода в ноги с имитацией борьбы (в борцовской стойке учащиеся выполняют имитацию борьбы по свистку отбрасывают ноги назад в упор лежа и встают в исходное положение) 10-15 раз |
| **6.** | Основная часть.  Приемы в партере | 30 мин. | ***Перевод нырком с захватом за шею-объяснение***  Когда противник поднимает руку для захвата шеи, левой ру­кой подтолкнуть локоть одноименной руки снизу и рывком за шею правой рукой выполнить нырок под руку. Одновременно с нырком зашагнуть левой ногой за спину противника.  ***Накат с захватом за туловища с рукой-объяснение***  Правой рукой плотно захватить туловище противника, а ле­вой одноименную руку в сгиб локтя и обхватить туловище с рукой. Переставить левую ногу со ступни на колено и послать его под атакуемого. Одновременно плотно прижать его руками к своей груди. За счет разгибания правой ноги перенести вес тела в сторону наката. Скручивающим движением вниз-впе­ред-влево вывести атакуемого из устойчивого положения. Пере­нести правую ногу вправо до упора ступней в ковер примерно на ширину плеч. В это время противник должен находиться на груди у ата­кующего. Откинуть голову назад и сильно прогнуться. За счет резкого разгибания ног и рывка руками перевернуть противника через себя влево.    После изучения этих двух приемов мы их объединяем в комплекс |
| **7.** | Расслабляющий этап | 8 мин | **Упражнения на растяжение связок и подвижность суставов**  **-** бабочка сидя  **-**звездочка  **-** викторина |
| **8.** | Рефлективный этап | 5 мин | Обучающимся предлагается провести краткий анализ занятия по следующим вопросам: «Что нового узнали?», «Какими умениями и навыками сегодня овладели?», «Понравились ли вам разученные новые движения?». |
| **9.** | Итоговый этап | 2 мин. | Построение. Подведение итогов. Плюсы и минусы на занятии. |