

**План-конспект открытого урока (вариативная часть)
по физической подготовке в 10-11 классах.**

**ТЕМА:
“ Приемы борьбы стоя ”.**

Учитель физической культуры
МОУ «Лицей №26»
Мысливцев П.П.

г. Подольск
2012 г.

ТЕМА: “ Приемы борьбы стоя ”.

Подготовительная часть - 10 минут.

1. Построение группы.
2. Проверка учеников.
3. Сообщение темы и цели урока.
4. Разминка.

Урок: «Задняя подножка, передняя подножка»

Время: 40 минут.

Место проведения занятия: зал самбо.

Форма одежды: любая.

Цель: научить учеников технике бросков.

Основная часть - 25 минут.

Содержание вопроса	Организационно-методические указания
<p><u>Задняя подножка.</u> И.П. – стоя лицом друг к другу захватить левой рукой одежду у правого локтя противника, а правой – одежду на левом плече, рвануть противника вниз и осадить его на одну ногу. Одновременно сделать шаг левой ногой вперед – влево, подбивая правой ногой сгиб ноги противника, бросить его на спину, после броска произвести задержание любым способом.</p>	<p>Основные ошибки при выполнении приема:</p> <ul style="list-style-type: none">- перед броском не сделан шаг опорной ногой в сторону;- не произведено осаживание на впереди стоящую ногу;- бросок выполнен рывком руками без движения корпуса в сторону – вниз.
<p><u>Передняя подножка.</u> И.П. – стоя лицом друг к другу захватить куртку партнера левой рукой под правым локтем или ниже локтя, а правой рукой – под левым плечом или за ворот, или отворот куртки. Резко повернуться спиной к партнеру, правую ногу вытянуть в сторону и заблокировать правую ногу противника. Вес своего тела сконцентрировать на левой ноге. Рывком рук влево вниз к своему колену бросьте его на ковер, после броска произвести задержание любым способом.</p>	<ul style="list-style-type: none">- придержите противника обеими руками так, чтобы он упал на спину и плечи;- самостраховка падающего падение на спину.

Заключительная часть - 5 минут.

1. Ходьба спокойная. Упражнения на расслабление мышц и глубокое дыхание.
2. Подведение итогов.
3. Сообщение оценок.
4. Задание на дом.