Технологическая карта

учебно-тренировочного занятия по теме «Упражнения на быстроту реакции и на равновесие. Са­мостраховка при падении на бок. Удержание сбоку с захватом рук. Бросок выведением из равнове­сия».

 **Автор:** Мамедова Эльмира Вахидовна, учитель физической культуры МБОУ СОШ № 1им. И.Ф. Вараввы ст. Староминская, МО Староминской район.

Технологическая карта учебно-тренировочного занятия по теме «Упражнения на быстроту реакции и на равновесие. Са­мостраховка при падении на бок. Удержание сбоку с захватом рук. Бросок выведением из равнове­сия» раздела «Программы **общефизической подготовки детей средствами спортивной подготовки самбо». Занятие №14.**

Описание.

Предлагаю вам технологическую карту учебно-тренировочного занятия по теме «Упражнения на быстроту реакции и на равновесие. Са­мостраховка при падении на бок. Удержание сбоку с захватом рук. Бросок выведением из равнове­сия» раздела «Программы общефизической подготовки детей средствами спортивной подготовки самбо». Занятие №14 с использованием метода здоровьесбережения, развивающего обучения, ин­дивидуально личностного обучения.

**Технологическая карта** учебно-тренировочного **занятия №14** общефизической подготовки детей средствами спортивной подготовки самбо.

|  |  |
| --- | --- |
| **Название предмета**  | Внеурочное занятие по «Программе общефизической подготовки детей средствами спортивной подготовки самбо». |
| **Тема** | Упражнения на быстроту реакции и на равновесие. Са­мостраховка при падении на бок. Удержание сбоку с захватом рук. Бросок выведением из равнове­сия. |
| **Группа**  | Разновозрастная: 9-10 лет. |
| **Тип занятия** | С образовательно-познавательной направленностью, комбинированный. |
| **Форма организации** | Занятие с применением метода здоровьесбережения, развивающего обучения, ин­дивидуально -личностного обучения. |
| **Технология** | Личностно – ориентированная. |
| **Цели занятия** | 1. Развить быстроту, выносливость, силу и точность движения ног;
2. подготовить к выполнению подсечек, зацепов других приемов с действием ногами;
3. выработать умение падать.
 |
| Задачи:  | 1. Совершенствование самостраховки при падении, проведение болевого приема: «узел поперек», броска передней подножкой с захватом руки и пояса с разными захватами в условиях нарастающего сопротивления соперника, с последующей связкой в комбинации броска «зацеп голенью» изнутри в условиях учебной схватки.
2. Развивать специальные скоростно-силовые качества и быстроту двигательной реакции.
3. Воспитывать решительность, смелость и настойчивость при взаимном сопротивлении с соперником в условиях совершенства приемов, комбинации и учебной схватки, духовно-нравственного развитие и воспитание личности гражданина России.
 |
| **Планируемые результаты:****предметные** **метапредметные****личностные** | Иметь представления о том, как выполнять упражнения:1. с набивными мячами для быстроты реак­ции.
2. Кувырок разного вида.
3. Самостраховку при падении.
4. Боле­вой прием: «узел поперек».
5. Бросок передней подножкой с захватом руки и пояса.
6. Самозащиты.

***Коммуникативные:*** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения;***Регулятивные:***самостоятельно выделять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.***Познавательные:***Уметь выполнять упражнения: 1. Игра: футбол с набивным мячом.
2. Кувырки вперед и назад.
3. Самостраховку при падении на руки из стойки.
4. Боле­вой прием: «узел поперек».
5. Добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.
6. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения;
7. принятие и освоение социальной роли спортсмена;
8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
 |
| **Место проведения** | Спортивный зал |
| **Время занятия** | 1 час |
| **Оборудование** | * секундомер,
* свисток,
* набивные мячи.
 |
| **Учитель** | Мамедова Эльмира Вахидовна |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Технология проведения | Содержание и ход занятия | Дозировка, мин | Формируемые УУД |
| Деятельность тренера - преподавателя | Деятельность борца |
| **Подготовительная часть занятия.** |
| 1. Самоопределение к деятельности | ***Создаёт ситуацию для самоопределения спортсмена и принятия ими цели занятия.***Тренер назначает сбор группы за 30—40сек. до начала занятия перед входом в помещение для занятий. Он встречает занимающихся и провожает их в зал. После этого он подает команду «Становись!».  | Проявление интереса к материалу изучения.Построение. Приветствие. | До 5 | *Личностные УУД:*проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению.  |
| 2. Подготовительная часть | Разминка.1.Бег* Как вы стоите? (В шеренге.)

Проверим, все ли правильно встали по росту. (Если есть те, кто встал неправильно, тренер переставляет их в шеренге.)* А как встать в колонну?

Молодцы! Налево в обход шагом марш! Во время разминки тренер дает только что повторенные команды.* Противоходом марш!
* «Змейкой» марш!
* По кругу марш!
* По диагонали марш!

Если направляющий испытывает затруднения, тренер помогает ему вспомнить, как двигаться, куда и когда поворачивать.* Бегом марш!

Если слишком много ошибок, тренер добавляет еще пол­минуты бега.* Шагом марш!

Тренер дает команду на выполнение дыхательных упражнений:* поднять руки, потянуться вверх — вдох; расслабиться, опу­стить руки, ссутулиться — выдох. Повторить 3—4 раза.

Тренер командует, как поднимать руки, меняя последова­тельность положений, чтобы борцы реагировали на команду, а не делали движения по инерции.)* Восстановив дыхание, перейдем к разминке в движении по кругу.

2.Разминка в движении по кругу.Тренер дает команду на выполнение упражнений:* руки к плечам. Круговые движения согнутыми руками: по 10 с вперед и назад.
* Руки вперед, вверх, в стороны на каждый шаг.
* Повороты туловища на каждый шаг: шаг левой ногой — по­ворот туловища налево, руки перед грудью, шаг правой — направо, руки перед грудью.
* Наклоны туловища на каждый шаг: шаг правой ногой — на­клон туловища вправо, шаг левой — наклон влево. Каждый шаг выполняется по диагонали: шаг правой — вправо-впе­ред, шаг левой — влево-вперед.
* Ходьба с поворотами вокруг своей оси: по 10 с через правое и левое плечо.
* Ходьба выпадами.
* Ходьба в приседе («гусиный шаг»).

3.Футбол с набивным мячом. Тренер напоминает борцам, что игра в футбол с набивным мячом развивает решительность и смелость, быстроту, выносливость, силу и точность движения ног, что дает возможность подготовиться к выполнению подсечек, зацепов других приемов с действием ногами.Игра проводится на ковре. Тренер дает команду об окончании разминки и выполнение дыхательных упражнений. | Борцы отвечают на вопрос тренера.Выполняют разминку. По ходу выполнения заданий в ходьбе и беге к тренеру приглашается спортсмен, который дает оценку выполнения двигательного действия коллектива. Воспитанники должны повернуться направо в колонну. Направляющему сей­час надо быть очень внимательным. Всем быть внимательными и точно следовать за направляю­щим, не нарушая строй! Задача направляющего — не запутаться, а остальных ребят — не сбиваться в кучу. Борцы переходит на шаг и выполняют дыхательные упражнения под команду тренера.Борцы переходит на шаг и выполняют упражнения под команду тренера:Борцы соблюдают правила игры.* Игра с вратарем. Один борец в «воротах», а другие поочередно бьют с различного расстояния.
* Игра без вратаря. Играют две команды по 4—5 человек, игроки стремятся забить мяч в ворота соперников.
* Игра с задержкой игрока руками, толчками, подножками, захватами ног бросками.
* Игра без задержки игрока.
 | 15мин. Выполняется бег 2 мин15-20 сек15-20 сек на каждое упражнение5 | *Регулятивные УУД:*использовать имеющиеся знания и опыт предыдущих занятий. *Познавательные УУД:*распознавать и называть двигательное действие *Предметные УУД:*иметь представление о том, как выполнять упражнения с набивным мячом.*Познавательные УУД:* уметь выполнять упражнения с набивными мячами для быстроты реак­ции, выносливости, силы и точности движения.Упражнения разминки в движении позволяют со­вершенствоваться в способах перемещения по ковру и од­новременно эффективно решать задачи занятия. |
| 4.Актуализация знаний, подготовка к усвоению нового материала. | ***Актуализирует знания.***Тренер дает команду сесть на скамейку и проверить свое состояние: измерить пульс на сгибе кисти за 10 секунд.- Если ваш пульс не превышает 15-20 ударов, то мы можем продолжить занятие. У кого пульс в этих пределах – поднимите правую руку вверх. | Выполняют дыхательные упражнения. Садятся на скамейку.Измеряют пульс за 10 секунд. | 15 сек | *Познавательные УУД:* уметь проверять свое состояние во время тренировки. |
| Тренер актуализирует знания спортсменов и обращает их внимание, что для усвоения нового материала необходимо вспомнить материал 3 занятия – кувырки. Напоминает, какие виды кувырков борцы знают и вместе их выполняют.4. Кувырок вперед – какие умения он вырабатывает…..*.*5.Кувырок с захватом стоп скрещенных ног. 6.Кувырок с набивным мячом.  | C:\Users\Direktor\AppData\Local\Temp\FineReader11.00\media\image7.jpegC:\Users\Direktor\AppData\Local\Temp\FineReader11.00\media\image6.jpegРис 1(а, б, в)Спортсмены отвечают: кувырок вперед способствует развитию ловкости и выработке умения падать (рис. 1, а, б, в).Кувырок с захватом стоп скрещенных ног.Борцам в поло­жении сидя скрестить ноги, захватить стопы руками снару­жи, встать, наклониться вперед, приподнять таз и сделать кувырок, не распуская захвата.Кувырок с набивным мячом. В положении приседа зажать мяч между стопами, выполнить кувырок вперед. В том же положении, захватив мяч руками, поставить его на ковер и затем, не распуская захвата, сделать кувырок вперед. | 5-6 мин | *Познавательные УУД*:Осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме.Пользоваться накопленными знаниями; ориентироваться в своей системе знаний:находить закономерности. *Регулятивные УУД:*использовать имеющиеся знания и опыт.*Предметные УУД:* *Иметь представления как выполнять кувырки**Познавательные УУД:* Уметь выполнять упражнения: - Кувырок (разные виды)*Предметные УУД:* *Иметь представления как выполнять кувырки**Познавательные:* Уметь выполнять кувырок (разные виды) |
| **2. Основная часть занятия.** |
|  | Тренер объявляет тему занятия и переходит к обучению борцов.1. Самостраховка при падении на руки из стойки

разучивается после усвоения падения с коленей на руки (см. урок 3).Из положения основной стойки вытянуть руки ладонями вниз и. не сгибая туловища, упасть вперед, амортизируя падение руками.**Тренер обращает внимание на характерную ошибку:** во время падения борец сгиба­ется. | **Последовательность упражнений для выполнения борцами:**1. падение с колен вперед с опорой на ладони. 2. С широко расставленных ног (руки за спину) падение вперед с опорой на ладо­ни.3. Из стойки ноги вместе, руки за спиной падать вперед с опорой на руки (см. рис. 2).C:\Users\Direktor\AppData\Local\Temp\FineReader11.00\media\image2.jpeg | 20 | *Коммуникативные УУД:*  принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения;*Регулятивные УУД:* самостоятельно выделять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.*Познавательные УУД****:***Уметь выполнять упражнения: - самостраховка при падении.  |
|  | 2.Удержание сбоку с захватом рук (рис. 50). **Благо­приятные условия:** противник лежит на спине, атакующий находится сбоку.**Тренер обращает внимание на характерные ошибки:** 1. Проводящий прием распола­гается слишком высоко, его таз касается груди противника, который легко уходит, перетаскивая атакующего через себя.
2. Атакующий выносит обе ноги вперед, и противник, садясь, может уйти.
3. Атакующий недостаточно выносит нижнюю ногу вперед, и противник может уйти через мост.
4. Атаку­ющий плохо держит руку (захват выше локтя), и против­ник может уйти, выполняя вращение грудью в сторону атакующего (выкручиваясь).
 | image37**Борцы проводят прием.** Садясь сбоку от противника, атаку­ющий захватывает его ближнюю руку под плечо, а другой рукой — плечо дальней руки изнутри, прижимаясь грудью к его груди. Разводить ноги следует таким образом, чтобы ближняя нога была выпрямлена и направлена вперед (к голове), а другая нога согнута (колено направлено вперед, а голень назад, в сторону ног противника). |  | Уметь выполнять упражнения: -боле­вой прием: «узел поперек».**-**Самозащита: освобождение от об­хвата туловища спереди (без захвата рук).-добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. |
|  | 3.Выведение из равновесия с захватом проймы (рис. 5l).**Тренер обращает внимание на благоприятные условия:** противник отставляет ногу, опираясь на атакующего, и напирает; при этом он дер­жит ноги узко или очень широко и объясняет, как подготовится к выполнению упражнения:1. захват рукава сверху и проймы под плечом. Толк­нуть противника, чтобы вызвать его сопротивление. 2. Раскручивание. | image38Рис.51**Проведение приема.** В момент постановки правой ноги противника на ковер сделать рывок за руку вниз-назад (за себя), а за пройму — вверх и на себя, отклоняясь назад и поворачиваясь в направлении рыв­ка. Прием можно выполнять без падения и с падением |  | ***Познавательные:***Уметь выполнять упражнения: **-**Самозащита: освобождение от об­хвата туловища спереди (без захвата рук). |
| **3.Заключительная часть занятия.** |
| **5. Рефлексия и самооценка** | Схватки заканчивают за 5 мин до конца занятия. Проводится по­строение. Спортсмены выполняют дыхательные упражнения. Тренер подводит итоги занятия, предлагает выполнить упражнение на равновесие, дает задание на дом.**Домашнее задание**Измерить рост, массу, окружность грудной клетки и записать результаты измерений в дневник самоконтроля. Принести его на занятие, чтобы сравнить результаты за несколько лет.*Создает ситуацию, связанную с приятными эмоциями, чувством удовлетворения от работы, ощущением собственной компетентности, самоуважения.*- Ребята, как вы себя чувствуете сейчас? Если вы полны сил и энергии – попрыгайте на месте 5 раз, если вы устали – присядьте.- Какое у вас настроение? Если весёлое – помашите руками, поднятыми вверх, грустное – спрячьте руки за спину.- Что вы испытывали, когда работали на занятии. Если вы испытывали трудности – потопайте ногами, было легко – похлопайте в ладоши. | **Борцы выполняют упражнение на равновесие:**Стоять на одной ноге с закрытыми глазами, слегка покачивая поднятой ногой вперед-назад.(Выполнять 20—25 с.)Анализируют свою деятельность (оценивают свои достижения, чувства и эмоции, возникшие в ходе и по окончании работы).Отвечают на вопросы, выполняя действия, в зависимости от своего ответа. | 5 | *Личностные УУД:*рефлексия способности организовать творческую работу. Рефлексия мотивации, способов деятельности, общения. *Регулятивные УУД:*Самооценивание. |

1. Интерактивные учебные пособия и литература:

1. Куринной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;
2. Куринной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы лёжа. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;
3. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо / Под ред. С.Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп.- М: Физкультура и спорт - 2002. - 448 с.
4. Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания». Общероссийская Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности по самбо.