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. | 15  мин.  Выполняется бег 2 мин  15-20 сек  15-20 сек на каждое упражнение  5 | *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.jpeg  C:\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.