

Конспект урока на тему: «Элементы само страховки и самозащиты на уроках самбо»

ФИО составителя: Черепанова Елена Анатольевна

Предмет: физическая культура.

Класс: 6

Раздел: Физическое совершенствование.

Цель: Создать условия учащимся для совершенствования техники выполнения элементов само страховки и самозащиты.

Задачи:

Образовательные задачи: (предметные результаты)

1. Закрепление знаний о виде спорта «Самбо»;
2. Совершенствование техники выполнения элементов само страховки и самозащиты;
3. Укрепление здоровья учащихся по средствам элементов самбо.

Развивающие задачи: (метапредметные результаты)

1. Формирование умения планировать координировать, контролировать и оценивать свою деятельность (Регулятивные УУД);
2. Развитие умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивные УУД);
3. Формирование умения договариваться со сверстниками в процессе урока, игровой деятельности (коммуникативные УУД).

Воспитательные задачи: (личностные результаты)

1. Формирование умения личноcтно определятьcя на уроке (личностные УУД);

2. Формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (личностные УУД);
3. Формирование навыка сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликта и находить выход из спорных ситуаций (личностные УУД).

Дата проведения: 16.11.2022 г.

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 2

Тип урока: комбинированный

Формы работы учащихся: фронтальная, групповая, в парах.

Продолжительность: 40 минут

Инвентарь: ковер гимнастический, набивной мяч

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые УУД
1. Подготовительная часть урока – 15 минут.			
Цель: Создать условия для подготовки функциональных систем организма учащихся к выполнению упражнений в основной части урока			
Построение, приветствие.	Подает команду для построения в одну шеренгу. Приветствует учащихся. Проверяет готовность к уроку, наличие больных и освобожденных. Замеряет пульс у учащихся. Просит учащихся сделать вывод о показаниях пульса.	По команде учителя строятся в одну шеренгу, приветствуют учителя. По команде учителя производят замер пульса. Делают вывод: «Пульс в норме».	Позитивное отношение к предстоящей деятельности, включение в учебную деятельность.

Мотивация учебной деятельности. Самоопределение к деятельности. Актуализация знаний и фиксация затруднения. Выход на тему урока через постановку проблемы. Выход на цель и задачи урока.	Задаёт эмоциональный настрой, даёт необходимые установки. Учитель: -Все сегодня чувствуют себя хорошо, больных и освобожденных в классе нет? Настроение хорошее? Тогда улыбнитесь друг другу и мы начнем наш урок. Задаёт вопросы учащимся. Вопросы: Что такое «САМБО»? Какие физические качества развивает этот вид спорта? - Да, действительно чтобы выполнять приемы и броски самбист должен быть сильным и ловким! - А могут ли эти качества пригодиться нам в жизни? - А теперь давайте вместе попробуем сформулировать тему нашего урока. - Сегодня будем выполнять элементы само страховки и самозащиты. - Сейчас начнем с разминки. - Девочки займите свои места на красных кружочках, а мальчики на синих. - Ходьба на внешней стороне стопы; - Ход ь б а н а в н у т р е н н е й стороне стопы; -Х о д ь б а н а н о с к а х ; -Ходьба на пятках руки за голову Бег: 2 круга. Темп медленный. Беговые упражнения -приставным шагом правым, левым	Внимательно слушают учителя. Отвечают на вопросы учителя: - Самбо - это вид борьбы – самооборона без оружия. - Занятия самбо способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, быстроты. - Эти качества нам будут необходимы в нашей дальнейшей жизни. Мальчики будут служить в армии и им пригодится такая подготовка, а девочки всегда смогут постоять за себя, зная приемы само страховки и самозащиты. - Необходимо строго соблюдать технику безопасности. Во время выполнения комплекса учитель даёт методические указания, а ребята действуют в соответствии с ними. Внимание уделяется качеству выполнения упражнений.	Познавательные . Поиск и выделение информации. Целеполагание, планирование. Выделение необходимой информации.
--	---	---	--

	боком - с высоким подниманием бедра, коленом касаться ладони -бег спиной вперед -бег со сменой направления - бег с захлестыванием голени назад, старайтесь спину держать прямо, -прыжки на одной ноге. - пробежка на руках, ногах (обезьянка) - пробежка на коленях - ходьба на животе -ходьба на спине ОРУ в на месте - вращение головой вправо, влево; вращение рук вперед, назад; - вращение корпусом вправо, влево; - вращение тазобедренным суставом вправо, влево; - наклоны, сидя к прямым ногам;	Частота работы ног Скручивание таза Попеременно через правое и левое плечо Реакция на сигнал моментальная Укреплять суставы Внимание уделяется качеству выполнения упражнений. Разминка идет сверху вниз, от головы к ногам Контролировать частоту выполнения и следить, чтобы спортсмены не мешали друг другу	
2. Основная часть урока – 25 минут. Цель: Создать условия учащимся для совершенствования техники выполнения элементов само страховки и самозащиты.			

Совершенствование знаний , умений и навыков.	Подает команду «В две колонны становись!». 1. Первые игроки в колонне принимают исходное положение лежа на животе. Вторые игроки по команде учителя прыгают через первого игрока и также принимают исходное положение, лежа на животе. Третьи – прыгают через первых двух и т.д. Упражнение заканчивается по сигналу учителя. 2. Первые игроки в колонне принимают исходное положение стойка ноги врозь, широкая. По сигналу учителя вторые игроки в колонне выполняют лазание «по пластунски» под ногами первого игрока и становятся вперед в исходное положение ст. ноги врозь, широкая. Тоже задание выполняют следующие игроки. Упражнение заканчивается по сигналу учителя. 3.И.п. сед руки вперед прямые пальцы в месте ,спина полукруглая подбородок прижат к груди 1.перекат на спину с ударом руками по мату. 4 И. п. – упор присев. 1. – перекат назад в группировке; 2. – И.п. 5. И. п. – упор присев. 1.– перекат назад в группировке с ударом руками по мату;	По команде учителя строятся в две колонны. Выполняют прыжки вперед на двух ногах. По сигналу учителя заканчивают упражнение. По команде учителя выполняют лазание «по пластунски». По сигналу учителя заканчивают упражнение. По сигналу учителя начинают и заканчивают выполнение полосы препятствий. По сигналу учителя выполняют команду «Разомкнись!». вспоминают правильное выполнение упражнений, технику которых они будут совершенствовать на уроке. Выполняя перекат, следят за выполнением группировки. Упражнения выполняют в соответствии со счетом учителя.	Регулятивные. Соотнесение известного и неизвестного. Регулятивные. Способность к волевому усилию. Познавательные. Выбор эффективных способов решения учебной задачи. Коммуникативные. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. Коммуникативное. Разрешение конфликтов.
---	--	---	--

	2. – И.п. 6. И. п. – о.с. 1. - упор присев; 2 - 3 – кувырок вперед с ударом руками по мату; 4. – И.п. 7. И. п. – стоя на коленях. 1. - падение на бок; 2. - и. п. 8. И. п. - стоя на коленях. 1. – падение вперед на руки; 2. – И. п. Учитель подает команду «По парам становись!». 9. И. п. – о. с. лицом друг к другу. 1. – шаг вперед, выполнение захвата; 2. – освобождение от захвата. 9. И. п. – о. с. 1. – захват соперника левой рукой за правую руку; 2. – шагом вперед выполняет заднюю подножку; 3. – захватом правой рукой под правое плечо соперника выполняет бросок его на ковер; 4. – о. с. 10. И. п. – лежа на спине, руки за голову в замок, ноги согнуты в коленях. Второй ученик удерживает ноги первого руками. 1 – выполняет подъем туловища	При выполнении кувырка, обращают внимание на группировку. При падении руки выносят вперед. Падение выполняют на слегка согнутые руки. По команде учителя становятся по парам. Выполняют по очереди захват и высвобождение от захвата, слушая счет учителя. Бросок соперника выполнять на ковер, а не на пол, соблюдая меры предосторожности. Упражнение выполняют с максимальной скоростью, считая количество выполненных движений.	Познавательные. Умение самостоятельно и с помощью учителя находить и отбирать информацию в соответствии с учебной задачей.
--	--	--	--

	из положения лежа; 2. – И. п. Упражнение выполняется 30 секунд, затем ученик принимает и. п. – лежа на животе и выполняет подъем туловища из этого положения, так – же за 30 секунд. Игра «Регби». Игра с мячом, проходящее на поле между двумя командами с целью занести снаряд в зачётную зону соперника или поразить его ворота.	Игру начинают по сигналу учителя. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.	
3. Заключительная часть – 5 минут. Цель: Создать условия для восстановления функциональных систем организма учащихся, оценка работы на уроке.			
Подведение итогов урока. Рефлексия.	Подает команду для построения в одну шеренгу. Проводит игру на внимание «Карлики, великаны» (см. приложение № 2). Проводит пульсометрию. Просит учащихся сделать вывод о показаниях пульса. Вопросы:	Строятся в одну шеренгу. Играют в игру на внимание «Карлики, великаны». По команде учителя производят замер пульса. Делают вывод: «Пульс в норме». Отвечают на вопросы:	

Домашнее задание.	- Все ли у вас получилось на уроке? - Что необходимо сделать, чтобы исправить те ошибки, которые вы сегодня допускали? - Ребята, возьмите в руки кружочки, на которых изображен самбист. - Если вам понравился наш урок, приклейте самбиста на борцовский ковер, а если не понравился, наклейте его на белое поле вокруг ковра. - А сейчас послушайте домашнее задание. Объясняет домашнее задание. 1 уровень – повторить приемы самозащиты и само страховки. 2 уровень – выполнить упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и на развитие силы рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа). 3 уровень (необязательный) – составить кроссворд из слова «самбо», состоящий из 5 слов. Слова должны быть спортивной тематики. Звенит звонок. Учитель выводит учащихся из спортивного зала.	-Нет не все получилось на уроке. Нам необходимо еще поработать над техникой выполнения само защиты и страховки. По просьбе учителя учащиеся берут кружочки, на которых изображен самбист, и клеят их на борцовский ковер, нарисованный на стене. Внимательно слушают домашнее задание. Вместе с учителем выходят из зала.	Личностные. Осмысление, рождение нового знания, способа действий, осмысление своих достижений. Познавательные. Выделение необходимой информации.
--------------------------	--	--	---

Приложение № 2.

Игра на внимание «Карлики, великаны».

Учащиеся строятся в одну шеренгу. Учитель показывает исходные положения, напоминающие «карликов» - упор присев и «великанов» – стойка, руки вверх. Учитель умышленно запутывает игроков, показывая неправильно исходное положение, которое он называет. Но ученики должны правильно выполнять то, что говорит учитель. Если ученики ошибаются, они делают шаг вперед. Побеждает игрок, который останется на своем месте.

Приложение № 3.

Краткий словарь терминов.

Бросок — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.