

**План-конспект учебного занятия  
с использованием новых образовательных технологий, электронных  
образовательных ресурсов (ЭОР)**

**в образовательном процессе по реализации программы  
«Общая физическая подготовка с элементами борьбы Самбо»  
по теме: «Отработка и усовершенствование бросков в борьбе»**

ПДО Степанов П. Н. ЦДТ «Ирбис»

(2 год обучения)

**Конспект занятия**

**Разработчик:** педагог дополнительного образования МБОУ ДОД ЦДТ «Ирбис» Кировского района г.о. Самара Степанов Павел Николаевич.

**Раздел:** физическая подготовка.

**Образовательная область:** здоровье, физическая культура.

**Группа:** 10-12 лет

**Тема занятия:** Отработка и усовершенствование бросков в борьбе

**Тип занятия:** практическое.

**Оборудование для занятия:** Спортивный зал, татами.

**Цель занятия:** Повышение спортивного мастерства.

**Задачи:**

- ✓ Совершенствования техники бросков;
- ✓ Совершенствования выполнения подготовительных упражнений.

**Место проведения:** п/к «Спартаец» ЦДТ «Ирбис», спортивный зал.

**Форма проведения:** учебно-тренировочное занятие.

**Методы и приемы:** словесные, наглядные и методы практических упражнений.

Методы практических упражнений условно распределяются на две основных группы: методы, преимущественно направленные на усвоение техники, а именно формирование двигательных умений и навыков выполнения упражнения; методы, преимущественно направленные на развитие физических качеств. Методы, преимущественно направленные на усвоение техники выполнения упражнений распределяют на методы изучения движений в целом и по частям.

### ***Пояснительная записка***

Образовательные технологии дополнительного образования детей сориентированы на решение сложных психолого-педагогических задач: научить ребенка самостоятельно работать, общаться с детьми и взрослыми, прогнозировать и оценивать результаты своего труда, искать причины затруднений и уметь преодолевать их.

Роль педагога дополнительного образования заключается в организации естественных видов деятельности детей и умении педагогически грамотно управлять системой взаимоотношений в этой деятельности.

На занятии используются технология личностно-ориентированного обучения, технология «Игровая», здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникативные технологии.

#### ***Ход занятия:***

##### **I этап «Подготовительный»**

- 1) организационный момент;
- 2) постановка темы занятия;
- 3) мотивация;
- 4) проведение разминки.

##### **II этап «Основной»**

- 1) Изучение новых бросков;
- 2) Отработка и усовершенствование бросков в борьбе.

##### **III этап «Итоговый»**

- 1) Подведение итога занятия
- 2) Рефлексия

Перед началом занятия обучающиеся сдают дневник успеха с выполненными домашними заданиями. Место, с которого педагог проводит занятия, не должно быть постоянным; оно меняется в зависимости от построения группы и метода ведения данной части занятия. Во всех случаях педагог должен хорошо видеть всех занимающихся. Педагог должен подавать пример выправки и опрятности в одежде. Этому же он требует от обучающихся. Начинать занятия нужно после четкости исполнения и полной тишины. Во время обучения и

тренировок педагог должен вести воспитательную работу. Проявление всякого рода нетактичных поступков, грубости и небрежности по отношению к товарищам надо немедленно пресекать, делая при этом соответствующие разъяснения и указания. Также необходимо пресекать леность, небрежность в движениях, неряшливость в костюме и т. д.

| <b>I этап «Подготовительный»</b>   |  |
|--|--|
| <p><b>Цель этапа:</b> подготовка к работе на занятии, настрой на работу без травм.<br/> <b>Задачи этапа:</b> создание у детей мотивации предстоящей деятельности, познакомить с темой занятия, разогреть мышцы и размять суставы<br/> <b>Метод:</b> словесный, наглядный, практико-ориентированной деятельности.</p>   |  |
| <b>Деятельность обучающихся</b>  | <b>Деятельность педагога</b>   |
| <p>Общее построения. Перекличка (дежурный отмечает присутствующих). Доклад педагогу. Ответ приветствием на приветствие педагога.</p> <p>Дежурный заранее в интернете ищет интересную информацию или новости и даёт им анонс, что бы обучающие сами почитали её полностью.</p> <p>Дети поворачиваются направо идут шагом по кругу спортзала.</p> <p>Дети выполняют задание</p> <p>Дети бегут легким бегом выполняют все задания</p> | <p>-Становись! Равняйся! Смирно!</p> <p>Принимает доклад и приветствует обучающихся.</p> <p>Дополняет информацию.</p> <p>Сегодня тема нашего занятия - отработка и усовершенствование бросков в борьбе. Мы продолжим знакомиться с бросками и будем отрабатывать и совершенствовать их.</p> <p>-Начнем с разминки, повернулись направо и пошли шагом по кругу. На носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, «гусиным шагом». Руками не касаться ковра. Спину держать прямо.</p> <p>Побежали:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- легким бегом по кругу;</li> <li>- приставным шагом правым, левым боком,</li> <li>- спиной вперед, смотреть через правое, левое плечо,</li> <li>- с поворотами на 360°, чередовать повороты вправо и влево</li> <li>- с высоким подниманием бедра, коленом касаться ладони</li> <li>- с захлестыванием голени,</li> </ul> |

Дети подошли к стене, и начали выполнять кувырки до противоположной стены. Обратно возвращаются по краю татами шагом. Все упражнения проходят как соревнования в парах.

Дети расходятся по татами на расстояние вытянутых рук и выполняют задания педагога. Каждый выполняет в своём темпе, по своим силам.

Цель игры – совершенствовать технику схваток. Правила игры: все передвигаются на коленях и как только кошка догоняет мышку, то её задача положить на лопатки мышку. Мышка становится кошкой. Игра продолжается до последнего игрока.

Назначается водящий, когда он ловит обучающего, то они берутся за руки и ловят других, руки рассоединять нельзя. Игра продолжается когда все оказываются в цепочке.

старайтесь спину держать прямо,  
- с прыжками с вращением на 360°,  
- с ускорением,

Прыжки на одной ноге.

- Прошу всех подойти к стене приступаем к кувыркам, следим за тем, чтобы подбородок был прижат к груди, спина округлена. Начинаем кувырки:

- вперед,
- назад,
- через плечо,
- «колесо»,
- рондат,
- фляк,
- кувырок-полет,
- в парах

- Разошлись по татами на расстояние вытянутых рук, чтобы не мешать друг другу. Выполняем упражнение:

- вращение головой вправо, влево;
- вращение рук вперед, назад;
- вращение корпусом вправо, влево;
- вращение тазобедренным суставом вправо, влево;
- вращение бедром;
- вращение коленок;
- вращение кистей и стопы;
- наклони сидя к прямым ногам;
- накатывание на мосту;
- забегание вокруг головы
- переходы с гимнастического моста на борцовский мост.

Небольшая игровая разминка  
«Кошки-мышки»

Молодцы! И ещё одна игра  
«Цепочка».

(В эти игры дети играют часто и поэтому игра проходит быстро и интересно)

Молодцы, переходим к следующему этапу нашего занятия.

## II этап «Основной»

**Цель этапа:** Познакомить с различными бросками в борьбе

### **Задачи:**

Изучение нового учебного материала.

Развитие быстроты двигательной реакции, маневренности, скоростно-силовых качеств самбистов.

Способствовать воспитанию в условиях учебной схватки таких волевых качеств как решительность, ловкость, смелость, инициативность.

| <b>Деятельность обучающихся</b>  | <b>Деятельность педагога</b>   |
|--|--|
| <p>Дети салятся в круг.<br/>Пока борются одна или две пары на ковре, остальные сидят и наблюдают за борьбой, внимательно слушая указания педагога.</p> <p>Дети разбиваются на пары и отрабатывают броски. Сначала более подготовленные с более подготовленными и менее подготовленные соответственно с менее подготовленными. Потом в другом порядке. Для того, что бы менее подготовленный имел опыт борьбы с сильным. Броски повторяются 5-8 раз.</p> <p>Дети выполняют произвольную ходьбу, восстанавливают дыхание.</p> <p>Дети разбиваются по парам и отрабатывают свои любимые приемы.</p> | <p>-Мы с Вами уже знакомы с броском через бедро и броском через спину.<br/>Сегодня мы познакомимся с новыми бросками<br/>-бросок через голову,<br/>- бросок через спину с колен,<br/>- бросок через спину с одного колена<br/>-бросок «Огнетушитель».<br/>Сейчас я Вам их покажу. (В круг приглашается самый подготовленный обучающийся, на котором показываются броски. Во время демонстрации педагог обращает на технику исполнения)</p> <p>-Отдыхаем, восстанавливаем дыхание.</p> <p>- Разбиваемся по парам и отрабатываем свои любимые приёмы</p> |

| <b>III этап «Итоговый»</b>   |   |
|--|---|
| <b>Цель этапа:</b> подведение итога занятия.   |   |
| <b>Задачи этапа:</b> анализ успешности достижения цели, мобилизация детей на самооценку, рефлексия.  |   |
| <b>Методы:</b> словесный, наглядный.   |   |
| <b>Деятельность обучающихся</b>  | <b>Деятельность педагога</b>  |
| <p>Дети салятся в круг.</p> <p>2 обучающихся выходят в круг и показывают броски.</p> <p>Обучающиеся находят свои ошибки и объясняют, почему надо делать правильно. Если они не знают, то им помогают другие. Идёт дискуссия.</p> <p>Дети медленно передвигаются по залу, выполняют упражнения на расслабление.</p> <p>Дети становятся строем.</p> <p>Ребята высказываются.</p> <p>Если не понятно дети поднимают руки и задают вопросы</p> <p>Дети прощаются и выходят из зала</p> | <p>- Во время изучения бросков, я заметил, что многие допускали ошибки. В круг я приглашаю (называется имя). Как ты думаешь (Имя) где у тебя ошибка и почему так нельзя делать. Кто им поможет, ведь эта ошибка была у многих. Вы смотрите внимательно и найдите ошибки, скажите как надо было делать) Давайте разберем и устраним допущенные ошибки в бросках.</p> <p>А теперь встаём и медленно ходим, выполняем упражнения на расслабление. Построились. (Рефлексия.)</p> <p>Что Вы сегодня нового узнали, где это может Вам пригодиться?</p> <p>Какие ошибки мы можем допустить, почему нужно делать правильно?</p> <p>Ребята, если вам что-то было не понятно и у вас есть вопросы, поднимите, пожалуйста, руку. Педагог отвечает на вопросы</p> <p>Возьмите свои дневники, выполняйте домашнее задания. Ведь только, если вы занимаетесь каждый день, вы сможете достичь высоких результатов.</p> <p>В заключение хочется отметить, что лучшей техникой обладает тот, кто в процессе тренировок станет самым быстрым и самым точным среди самых быстрых.</p> <p>На следующее занятие посмотрите в интернете соревнования по самбо и запомните самый интересный момент.</p> <p>Наше занятие подошло к концу.<br/>- Всем спасибо, до встречи!</p> |