

Технологическая карта учебного занятия
«Обучение техники выполнения бросков в самбо»
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей разноуровневой программе физкультурно-спортивной
направленности
«Самбо для детей и подростков»

Автор:
Орлова Валентина Геннадьевна,
педагог дополнительного образования
МБОУ «СОШ №1 г.Онега»

Тип занятия: групповой, индивидуальный, парный.

Оборудование и инвентарь: борцовский ковёр, соответствующая спортивная форма.

Цель: обучение технике выполнения элементов самбо.

Общая продолжительность занятия: 90 мин.

Возраст обучающихся: 12-14 лет.

Место проведения: спортзал.

Задачи:

1. Предметные: обучать технике, выполнению подготовительных упражнений приёмов самбо.

2. Метапредметные:

Познавательные: обучать применению бросков самбо; эффективным способам решения поставленных задач; применению изученных способов в самбо.

Коммуникативные: обучать взаимодействию в группе, сотрудничеству, культуре поведения. Развивать быстроту двигательной реакции, маневренности, скоростно-силовые качества самбистов.

3. Личностные: развивать быстроту и координационные способности, воспитывать самостоятельность, настойчивость и взаимовыручку.

Этап образовательного процесса	Деятельность педагога	Деятельность обучающегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6

<p>Подготовительная часть -30 мин. Построение, приветствие, сообщение задач занятия и краткий инструктаж по технике безопасности. Пульсометрия. Ходьба на носках, пятках, внутренней стороне стопы, внешней, ходьба в приседе; бег с подниманием бедра, захлестыванием голени назад, приставными шагами правым и левым боком, подскоки с выпрыгиванием вверх, обычный бег по залу; обычная ходьба для восстановления ДЫХАНИЯ. Перестроение в колонны по два и выполняем комплекс ОРУ: - 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; - наклоны сидя к прямым ногам; - накатывание на мосту; - забегание вокруг головы - переходы с гимнастического моста на борцовский мост. Выполнение кувырков, следим за тем, чтобы подбородок был прижат к груди, спина округлена: - вперед, - назад, - через плечо, - «колесо», - рондат,</p>	<p>Мотивационный настрой, постановка цели, задач занятия. Инструкция по ТБ.</p> <p>Вводная беседа о значимости упражнений. Разминка к основной части занятия на все группы мышц для дальнейших упражнений. Инструкция, показ, объяснение.</p>	<p>Формирование интереса. Выполнение упражнений с соблюдением инструкции по ТБ.</p>	<p>Активное участие в диалоге с педагогом. Сознательное выполнение определенных упражнений. Соблюдение последовательности и приоритет мышечных групп. Выполнение команд педагога, контроль действий согласно инструкции педагога.</p>	<p>Вся группа во фронтальном режиме слушает педагога. Достижение цели, познавательных задач. Речевое проговаривание упражнений за педагогом при проведении разминки.</p>	<p>Диалог с педагогом и одноклассниками. Продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с педагогом.</p>
---	--	--	--	--	--

<p>Кувырки через партнёра, через руку педагога</p> <p>10 минут перерыв</p>					
<p>Основная часть - 40 мин.</p> <p>Самбо - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Является одним из видов борьбы в одежде. Самбо подразделяется на три вида: самбо спортивное, боевое и пляжное. Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере. Боевое самбо помимо приемов борьбы включает: болевые на руки, ноги и удушающий</p> <p>-Пляжное самбо (борьба на песке) отличие в форме.</p> <p><u>Техника выполнения бросков в самбо</u> Демонстрация бросков педагогом. Выполнение специальных имитационных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выведение из равновесия, - подсечки, - бросок через спину с колен, - передняя подножка, - бросок через бедро, <p>Выполнение техники бросков в парах. Отработка приёмов, делая выведение из равновесия соперника, подсечки, бросок через спину с колен, передняя подножка, бросок через бедро.</p>	<p>Рассказ и показ техники выполнения броска</p> <p>Обратить внимание учащихся на стойку самбиста</p> <p>Деление на пары</p>	<p>Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.</p> <p>Отработка чувства ритма.</p> <p>Самоконтроль выполнения учебной задачи, собственных возможностей</p> <p>Активное включение в выполнение двигательного действия;</p>	<p>Отработка умений регулировать свои действия, взаимодействовать в группе.</p> <p>Самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Выполнение инструкций педагога.</p> <p>Выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.</p> <p>Самоконтроль правильности выполнения упражнений</p> <p>Умение собраться, настроиться на деятельность</p> <p>Самоконтроль, самоанализ</p>	<p>Формирование мыслительных операций по каждому из разучиваемых элементов и соединения их в целое.</p> <p>Определить эффективную модель.</p> <p>Умение анализировать, выделять и формулировать задачу.</p> <p>Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом.</p> <p>Владеть комплексом приемов,</p>	<p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий.</p> <p>Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и тактических действий</p> <p>одноразовыми, уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Формирование</p>

<p><u>Подвижная игра «Перестрелка»</u> Игра учит мягкому обращению с мячом точному расчету, игровому взаимодействию и совершенствует их.</p>	<p>Инструкция, условия игры.</p>	<p>взаимодействие со сверстниками.</p>		<p>которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом Умение выделять необходимую информацию Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте. Анализ полученной информации Умение сосредоточиться для достижения цели</p>	<p>умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнера. Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений. Оказывать посильную и моральную поддержку сверстникам Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи Внимательное отношение к собственным переживаниям и переживаниям соперников.</p>
<p>Заключительная часть - рефлексия (10мин) 1. Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание: - что нового узнали? - что понравилось? - оцените свою работу;</p>	<p>Восстанавливаем пульс, дыхание. Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ Для того, чтобы сохранять и</p>	<p>Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи. Осознать необходимость домашнего задания</p>	<p>Условия, необходимые для достижения поставленной цели Определить смысл</p>	<p>Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ Обсуждают</p>	<p>Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей. Отвечают на вопросы педагога,</p>

<p>- оцените своё отношение к занятию</p> <p>Напомнить фразу Фёдора Емельяненко: «Всё, чего я добился, досталось мне большим упорством и трудом. Я считаю, что самое главное в любом человеке – это не то, насколько он одарён, а то, насколько он трудолюбив».</p>	<p>укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм. Ставим УЗ на дом.</p>		<p>поставленной на занятии УЗ Оценивают свою работу, прослушивают оценку педагога.</p>	<p>работу на занятии. Повторяют новые полученные знания. Оценивают свою деятельность.</p>	<p>слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на занятии.</p>
--	---	--	--	---	--

Дополнительная информация:

Федор Емельяненко — уроженец украинского города Рубежное Луганской области. Он родился в 1976 году в семье Ольги Федоровны и Владимира Александровича Емельяненко. Вторым ребенком в семье, он жил на Украине до двух лет вместе с родителями и своей старшей сестрой Мариной. После переезда в 1978 году в Россию, г. Старый Оскол Белгородской области в семье Емельяненко появились на свет еще два сына — Александр (1981 г.р.) и Иван (1988 г.р.).

Спортивное увлечение Федора борьбой началось с занятий самбо и дзюдо в секции, под руководством Василия Ивановича Гаврилова. Уже через год Федор был принят в спортивный класс, комплектовавшийся Вороновым Владимиром Михайловичем, тренером, который работает с ним и по сей день на базе ДЮСШОР имени А. Невского. Школу Федор Емельяненко окончил в 1991 году и поступил в профессиональное училище, которое в 1994 году закончил с отличием. С 1995 по 1997 г служил в рядах Российской армии, где самостоятельно продолжал заниматься спортом. В 1999 г. женился на Оксане, в этом же году в его семье родилась дочь Маша.

Спортивные вехи Федора Емельяненко:

1997 г. Выполнил норматив мастера спорта России по самбо, (Санкт-Петербург). Спустя 2 месяца выиграл международный турнир (Курск) и стал мастером спорта по дзюдо.

1998 г. Получил звание мастера спорта международного класса России по самбо, завоевав первое место на престижном международном турнире класса «А» в Москве. Также в 1998 г. стал чемпионом России и бронзовым призером чемпионата России по дзюдо (Кстово), а также бронзовым призером чемпионата России по самбо (Калининград). В этом же году завоевал звание чемпиона в своей весовой категории и стал серебряным призером в абсолютной весовой категории среди вооруженных сил России.

1999 г. Победил в международных турнирах по самбо (Москва), стал бронзовым призером международных турниров класса «А» (Москва, София). В командном чемпионате Европы российская команда, в составе которой был Федор Емельяненко, заняла первое место (Стамбул).

2000 г. Одновременно с занятиями борьбой начал изучать ударную технику рук и ног в ДЮСШОР «Золотые перчатки». Тренер Мичков Александр Васильевич.

2000 г. Занял третье место на чемпионате России по самбо. В этом же году перешел в бои в бойцовской версии «Рингс», где добился высоких результатов.

2001 г. Стал чемпионом мира в этой версии в тяжелой весовой категории.

2002 г. Стал чемпионом в абсолютной весовой категории и перешел в самую престижную версию боев без правил «Прайд». В этом же году выиграл чемпионат России по боевому самбо (Москва). Стал первым на чемпионате мира по боевому самбо в тяжелом весе (Салоники, Греция), был капитаном команды, которая в общем зачете заняла первое место. Выиграл чемпионат мира по боевому самбо в абсолютной весовой категории (Панама).

2003 г. Пройдя отбор и выиграв у Сэма Шилта (Голландия) и Хиз Хирина (США), вышел на чемпиона мира версии «Прайд» бразильца Антонио Родриго Нагера, у которого забрал чемпионский титул и пояс. В этом же году одержал победы в «Прайде» над такими известными бойцами как Казуюки Фуджита (Япония) и Гари Гудридж (Канада).

2004 г. Провёл пять боёв в PRIDE (соперники Марк Колман, Кевин Рендлеман, Наоя Огава, Антонио Ногейра), и в канун нового 2005 года, выиграв Гран-при, стал обладателем двух титульных поясов — «Чемпион Гран-при» и «Чемпион мира» по боям версии «PRIDE».

2005 г. Участвовал в турнирных боях «PRIDE» (три боя). Одержал победу, став трёхкратным чемпионом мира по боям этой версии.

В октябре 2005 года на чемпионате мира по боевому самбо в Праге завоевал звание трёхкратного чемпиона мира.

2006 г. Из-за серьёзной травмы руки смог выступить лишь в двух турнирах «PRIDE» и одержал в них победу 31 декабря 2006 года. По итогам боя Фёдор Емельяненко присвоено звание четырёхкратный чемпион мира по боям версии «PRIDE».

2007 г. Федор удостоен национальной премии «Золотой пояс» в номинации «Самая яркая победа года».

В ноябре 2008 года Федор занял третье место на чемпионате мира по боевому самбо.

В январе 2009 года стал обладателем чемпионского пояса WAMMA в бою с Андреем Арловским.

Список информационных ресурсов

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чу-маковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.
10. Иваншский М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. - М.: Терра-Спорт, 2003.
11. Кулининков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
12. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.

13. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
14. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
15. Рудман Д.Л. Самбо. -М.: Терра-Спорт, 2000.
16. Табаков С.Е. Самбо-в школу. Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих программу начального, основного и среднего образования: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций/ С. Е. Табаков, Е.В. Ломакина.-2-е изд.-М.: Просвещение, 2019.-231 с.- ISBN 978-5-09-069935-8
17. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги.-М.: Физкультура и спорт, 1992.