Технологическая карта открытого занятия

по теме: «Проход в одну ногу» в объединении «Вольная борьба»

педагог дополнительного образования МАУДО «ДЮСШ»

Безмаслов Владимир Петрович

Возраст детей: 15-16 лет.

Цель открытого занятия: : освоение приема «проход в одну ногу» с целью формирования спортивного арсенала борца, а так же повышение интереса  обучающихся  к занятиям физической культурой.

Задачи открытого занятия:

* начать формировать навыки выполнения приема «проход в одну ногу» (предметная компетенция),
* сконцентрировать внимание к перемещениям соперника для проведения приема (регулятивное УУД),
* развивать быстроту и ловкость подготовительными упражнениями (предметная компетенция),
* развивать когнитивные способности в выполнении поставленной задачи (регулятивное УУД + познавательное УУД),
* формирование навыков сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками, формирование готовности и способности к саморазвитию и самообучению, адекватной оценки своих поступков и действий (личностные компетенции).

Прогнозируемый результат:

* демонстрация воспитанником умения выполнять прием «проход в одну ногу»,
* демонстрация силы, ловкости, быстроты, когнитивных способностей в выполнении поставленных задач,
* демонстрация/проявление коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в образовательной и спортивной деятельности.

Форма открытого занятия: тренировка

Технологии: игротехники, технология разноуровневого обучения, технология ситуационного обучения, здоровьесберегающая технология.

Методы, приемы: объяснение, показ, беседа, упражнение, моделирование ситуаций, поиск, сравнение, исправление ошибок, анализ.

Оборудование: гимнастические маты.

Краткая аннотация занятия.

Вольная борьба - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, сальто назад и вперед, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

Тренировка — наиболее распространенная форма организации занятий. В ходе данного занятия обучающиеся начинают освоение приема «проход в одну ногу». В рамках реализации основного этапа занятия применяется технология ситуационного обучения, позволяющая повысить возможность переноса полученных знаний и опыта деятельности из учебной ситуации в реальную соревновательную. При этом обучающиеся самостоятельно ищут пути проведения изученного приема, решают технические и тактические задачи в смоделированной ситуации.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Деятельность педагога (с обозначением используемых технологий, методов, приемов; применяемого технического оснащения) | Деятельность обучающихся (с обозначением видов и форм активности) | Планируемый результат, комментарии |
| 1 этап - организационный - 2 мин. |
| 1.1. | Построение. Приветствие детей. | Приветствие педагога и гостей. Концентрация внимания обучающихся. | Установление контакта с детьми. Укрепление дисциплины. |
| ***2 этап – актуализация материала – 3мин.*** |
| 2.1. | Педагог актуализирует знание детей по теме занятия следующими вопросами (показывает две фотографии великих борцов А. Корелина и И.Поддубного) (Приложение 1):1.Можете ли вы назвать фамилии этих людей?2.Что вы знаете о таком виде спорта, как борьба? | Ответы на вопросы педагога.Активная мыслительная деятельность | Эмоциональный настрой на восприятие, готовность к занятию. |
| ***3 этап – мотивационно-проблематизирующий – 6 мин*** |
| 3.1. | Педагог сообщает цели и задачи занятия. Озвучивает правила техники безопасности поведения на занятии.Организует замер пульса. | Концентрация внимания обучающихся на поставленных педагогом задачах.Замеряют пульс. | Концентрация внимания. Профилактика травматизма. |
| 3.2. | Педагог организует разминку в разомкнутом строю (Приложение 2).Во время разминки задаёт вопрос: для чего мы с вами разогреваем мышцы? | Выполнение разминки, с целью подготовки систем организма к выполнению заданий и задач, поставленных на занятии.Ответы на вопросы тренера. | Готовность к выполнению поставленных задач (увеличение пульса, разогрев мышц), увеличение амплитуды движений опорно­двигательного аппарата. Повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. |
| ***4 этап – изучение нового материала – 20 мин.*** |
| 4.1. | Педагог объясняет порядок выполнения и показывает техническое выполнения приема «проход в одну ногу». Организует работу обучающихся в сменных парах под своим наблюдением. Контролирует и корректирует выполнение приема.Рассказывает, какие физические и морально-волевые качества развивают занятия борьбой.  | Выполнение приема прохода в одну ногу под руководством педагога, работа в сменной паре.Анализ выполнения приема, исправление ошибок. | Формирование представления о приеме, выполнение приема, формирование навыков сотрудничества со сверстниками и педагогом.Анализ выполнения приема. |
| 5 этап – закрепление материала- 8 мин. |
| 5.1. | Педагог предлагает обучающимся выполнение приема с противодействием соперника в ситуации спортивного боя. | Поиск пути проведения приема, решение технических и тактических задач в ситуации аналогичной соревнованиям. | Развитие регулятивных УУД: контроль и коррекция полученных предметных навыков, практическая отработка приема «Проход в одну ногу», отработка навыков эффективного сотрудничества. |
| 5.2. | Проводит с детьми восстановительные упражнения (Приложение 3). Замер пульса | Выполняют упражнения под руководством педагога | Умение контролировать и оценивать свое физическое состояние. |
| 6 этап - рефлексивный - 6 мин. |
| 6.1. | Педагог предлагает закрепить свои знанияв виде игры «Комиссионный магазин» (Приложение 4). Задаёт вопросы. | Ответы обучающихся на вопросы педагога | Умение анализировать свою деятельность. |
| 6.2. | Построение, подведение итогов, благодарность за проведенное занятие и выполненную работу. | Анализ проделанной работы. | Формирование навыков общения, умения выражать собственное мнение, навыков самоанализа и адекватной самооценки. |

Приложение 1



Приложение 2

Приложение

Разминка в движении

1. Круговые вращения в кистевом суставе, локтевом суставе
2. Круговые вращения руками, вперед, назад
3. Приставной шаг правым, левым боком
4. Скрестный шаг правым, левым боком
5. С высоким подниманием бедра
6. С захлёстом голени
7. 2 круга шагом на восстановление дыхания

Разминка в разомкнутом строю

1. Круговые вращения руками вперед, назад
2. Скручивания туловища вправо, влево
3. Круговые вращения туловищем вправо, влево
4. Выпады ногами вперед, со сменой ног
5. Перекаты с ноги на ногу
6. Круговые вращения в коленном суставе

Приложение 3

***Восстановительная гимнастика на гибкость***

1. Первый партнер садиться на таз, второй давит на плечи, при этом первый пытается дотянуться до носочков, стараясь не сгибать колени, наклоны повторяются по 5 раз, затем партнеры меняются местами.

2. Первый партнер ложится на живот, второй берет его за запястья и медленно без рывков тянет в сторону ног, при этом первый партнер пытается прогнуться и задеть носочками затылок. Упражнения повторяются по 5 раз, затем партнеры меняются местами.

3. Партнеры встают друг к другу спиной и поднимают руки вверх, один из партнеров берёт руки за запястья и начинает медленно накланяться вперед. Упражнения повторяются по 5 раз, затем партнеры меняются местами.

Приложение 4

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые есть в этом магазине - это человеческие качества. Например: доброта, глупость, открытость, лень... Детям предлагается сдать в магазин свои отрицательные качества, а затем приобрести что-либо необходимое (положительные качества, которые развиваются при занятии спортивной борьбой).