

Структурное подразделение дополнительного образования детей
«станция юных техников»
государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы №14 имени полного
кавалера ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова города
Жигулёвска городского округа Жигулёвск Самарской области
(СПДОД СЮТ ГБОУ СОШ №14)

План-конспект
открытого занятия:
«Введение в общеобразовательную общеразвивающую программу
«Дзюдо»

В рамках реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Дзюдо»

Автор - составитель:
Ибрагимов Рашид
Анварович,
тренер-преподаватель

г. Жигулёвск
2019 г.

Введение

Актуальность занятия состоит в привлечении внимания к новому виду спорта, пропаганды здорового образа жизни, групповой социализации.

Цель занятия: ознакомление с искусством борьбы «дзюдо».

Задачи:

- формирование знаний об истории развития «дзюдо»;
- обучение приемам самостраховки и самообороны;
- воспитание умения работать в парах;
- воспитание нравственных и волевых качеств.
- развитие интереса к занятиям «дзюдо»;
- развитие физических качеств.

Занятие предназначено для воспитанников общей подготовленности 10-11 лет. Тема занятия включена в учебно - тематический план дополнительной общеобразовательной программы «Дзюдо» первого года обучения.

Прогнозируемый результат

Знать:

- историю развития борьбы «дзюдо»;
- приемы самостраховки и самообороны.

Уметь:

- работать в парах;
- выполнять приемы страховки и самостраховки.

Время проведения: 15.00 – 15.40 час.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: напольное покрытие «татами»

Тема: «Введение в общеобразовательную общеразвивающую программу «Дзюдо»

Цель: ознакомление с искусством борьбы «дзюдо».

Задачи.

Обучающие:

- формирование знаний об истории развития «дзюдо»;
- обучение приемам самостраховки и самообороны.

Воспитательные:

- воспитание умения работать в парах;
- воспитание нравственных и волевых качеств.

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям «дзюдо»;
- развитие физических качеств.

Методы и приемы:

- *Наглядные:* показ техники борьбы.
- *Словесные:* рассказ, объяснение, беседа.
- *Практические:* работа в парах, игра.

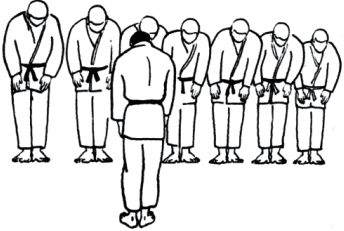
Оборудование: напольное покрытие «татами»

Тип занятия: объяснение нового материала.

Этапы занятия

1. Организационный (1 мин.)
2. Мотивационный (1 мин.)
3. Целевой (5 мин.)
4. Содержательный (5 мин.)
5. Практический (10 мин.)
6. Содержательный (5 мин.)
7. Практический (10 мин.)
8. Итоговый этап (1 мин.)
9. Рефлекторный (1 мин.)
10. Домашнее задание (1 мин.)

Технологическая карта хода занятия

<i>Демонстрационный материал</i>	<i>Содержание деятельности</i>	<i>Деятельность педагога</i>	<i>Деятельность воспитанников</i>	<i>Метапредметные результаты. УУД</i>
<i>Организационный этап /1 мин./</i>				
	<p>Организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.</p>	<p>Добрый день. Давайте знакомиться. Меня зовут Рашид Анварович. Я являюсь основателем дзюдо в городе Жигулевск и работаю тренером-преподавателем на станции юных техников. А вас как зовут? Кто из вас хотел бы стать смелым, сильным, бесстрашным - поднимите руки. Хотите быть таким?</p>		
<i>Мотивационный этап /1 мин./</i>				
	Сообщение темы,	Как вы думаете, чем мы будем		<i>Предметные</i>



O-uchi-gari



цели занятия и мотивация учебной деятельности.

заниматься сегодня на занятии? Что мы будем изучать?

И как это можно использовать в жизни?

На первый взгляд, кажется, чтобы уметь себя защищать, надо много лет учиться. Но оказывается, если внимательно слушать тренера и помогать друг другу при работе в парах – уже сегодня можно получить не только полезные знания, но и практический навык.

Например, в случае нападения вы сможете защитить себя или других таким приемом, как «задняя подножка» («Осото-

результаты:
формирование интереса к новому виду спорта.

Личностные результаты:

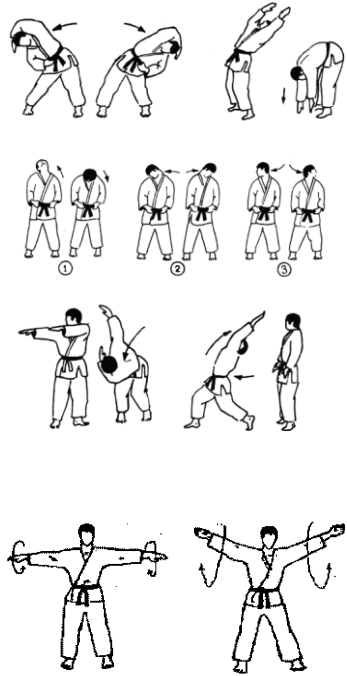
формирование мотивации.

УУД: Осмысление вводной информации (П)

Самоопределение (Л)

Учебно-познавательная мотивация (Л)

Подготовка к учебному сотрудничеству (К)

		гари»). Готовы начать тренировку?		
<i>Целевой этап (5 мин.)</i>				
	<p>Подготовка к усвоению нового материала.</p>	<p>Скажите мне:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кто достигнет большего – старательный или ленивый? 2. Как стоит относиться друг к другу? 3. Как стоит относиться к заданиям? 4. Как стоит воспринимать советы тренера <p>Готовы объединиться между собой и тренером, чтобы сделать хорошую работу?</p> <p>Начнем занятие с разминки.</p> <p><i>Ходьба</i> на носках, пятках,</p>	<p>Ответы детей. (старательный, дружелюбно, выполняют по указанию педагога, принимать как тренера) Выполняют разминку.</p>	<p><i>Предметные результаты:</i> формирование образа будущей работы</p> <p><i>Личностные результаты:</i> формирование мотивации на определение целей УУД: Подведение под понятие (П) Выражение мыслей (К)</p>

		<p>внешней и внутренней стороне стоп.</p> <p><i>Бег</i> – обычный, приставным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием колен.</p> <p><i>Прыжки</i> – с поворотами.</p> <p><i>Упражнения:</i></p> <p>1.Круговое вращение головой - влево, вправо.</p> <p>2.Круговое вращение руками - вперед, назад.</p> <p>3.Наклоны туловища - вправо, влево с поднятой рукой.</p> <p>4.Наклоны туловища - вперед к левой ноге, к середине, к правой.</p>		<p>Определение цели деятельности (Р)</p>
<p><i>Содержательный этап /5 мин./</i></p>				
	<p><i>Самостраховка.</i></p>	<p>Запомните - чтобы высоко</p>	<p>Слушают</p>	<p><i>Предметные</i></p>

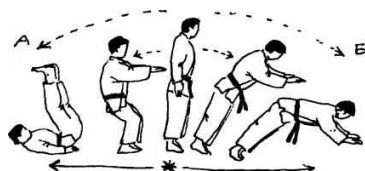
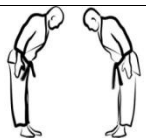


Рис. 40 – Падение вперед-назад

Изучение нового материала (усвоение способов действий).

летать, сначала надо научиться правильно падать. Не только на татами, но и обычной жизни. Я научу вас правильно падать вперед и назад. Вам необходимо внимательно смотреть на выполнение приемов и повторять их.

Теоретический материал сопровождается наглядной демонстрацией, фиксацией способов действий в парной работе.

Правила самостраховки (теория). Просмотр наглядных действий (иллюстрации).

Демонстрация самостраховки (индивидуальная работа).

педагога

результаты:

фиксирование нового знания

Личностные

результаты:

формирование познавательной мотивации.

УУД:

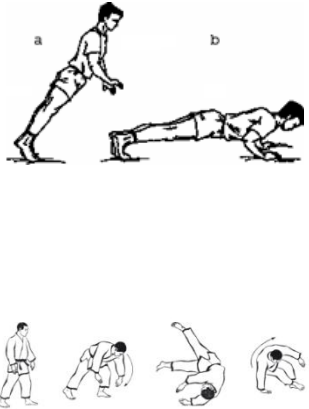
структурирование знаний (П)

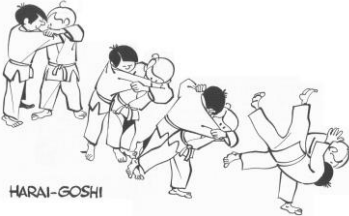
Учебное сотрудничество (К)

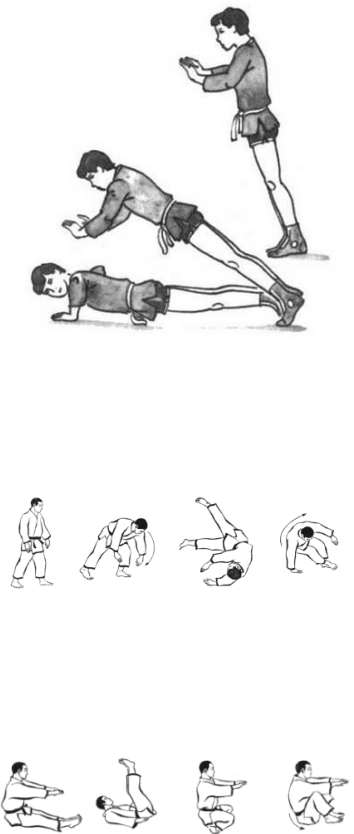
Познавательная инициатива (Р)


Следование в поведении

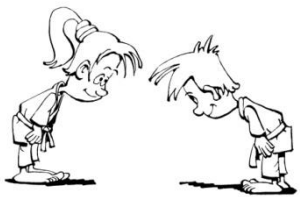
моральным нормам и

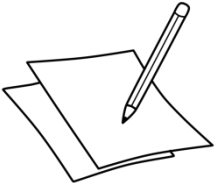

				требованиям (Л)
<i>Практический этап /10 мин./</i>				
	<p><i>Самостраховка</i></p> <p>Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил.</p>	<p>Командная игра «Вирус Дзюдо»</p> <p>Цель – закрепление на практике техники самостраховки.</p> <p>Дети делятся на две команды. Сообщается цель и ожидаемый результат.</p>	<p>Выполняют приемы техники самостраховки</p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>практическая реализация новых знаний и способов действий.</p> <p><i>Личностные результаты:</i></p> <p>формирование соревновательной мотивации.</p> <p>УУД: выполнений действий по алгоритму (П)</p> <p>Осознание ответственности за</p>


				общее дело (Л) Волевая саморегуляция (Р)
<i>Содержательный этап /5 мин./</i>				
 <p>HARAI-GOSHI</p>	<p><i>Приемы дзюдо.</i></p> <p>Изучение нового материала (усвоение способов действий).</p>	<p>А сейчас я вам покажу прием самозащиты «задняя подножка». Теоретический материал сопровождается наглядной демонстрацией, фиксацией способов действий в парной работе.</p> <p>1. Правила выполнения приема «Осото-гари» (задняя подножка).</p> <p>2. Просмотр наглядных действий (иллюстрация).</p> <p>3. Усвоение способов действий (работа в парах).</p>	<p>Слушают педагога.</p> <p>Выполняют указания тренера</p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>фиксирование нового знания</p> <p><i>Личностные результаты:</i></p> <p>формирование познавательной мотивации</p> <p>УУД: подведение под понятие (П)</p> <p>Учебное сотрудничество (К)</p> <p>Познавательная</p>

				инициатива (Р)
<i>Практический этап /10 мин./</i>				
	<p><i>Приемы дзюдо.</i></p> <p>Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми.</p>	<p>Задания на закрепление пройденного материала.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Самостраховка назад 2. Самостраховка вперед 3. Самостраховка на правый бок 4. Самостраховка на левый бок 5. Осото-гари (задняя подножка) 	<p>Выполняют приемы работая в парах</p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>практическая реализация новых знаний и способов действий. Опыт работы в парах.</p> <p><i>Личностные результаты:</i></p> <p>формирование соревновательной мотивации.</p> <p>Самоутверждение в успешности</p> <p>УУД: выполнений</p>

<p>O-UCHI-GARI</p> 				<p>действий по алгоритму (П) Осознанное понимание учебной задачи (П) Следование в поведении моральным нормам и требованиям (Л)</p>
<p><i>Итоговый /1 мин./</i></p>				
	<p>Подведение итогов практической работы.</p>	<p>Краткое подведение итогов практической работы (ошибки, достижения).</p>	<p>Самоконтроль и взаимоконтроль</p>	<p><i>Предметные результаты:</i> сравнение полученного результата с запланированным <i>Личностные результаты:</i> общая</p>

				<p>удовлетворенность процессом и результатом</p> <p>УУД: сравнение (П)</p> <p>Извлечение необходимой информации (П)</p>
<i>Рефлекторный этап/1 мин./</i>				
	<p>Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержание и</p>	<p>Тренер-преподаватель мотивирует на обобщение результатов практической работы на занятии.</p> <p>Итак, ребята, что мы хотели сделать с вами на занятии (цель)? Получилось то, что хотели?</p> <p>Понравилось занятие?</p> <p>Поняли ли вы как правильно</p>	<p>Отвечают на вопросы</p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>самооценка</p> <p>Проделанной работы</p> <p><i>Личностные результаты:</i></p> <p>формирование мотивации на самооценку</p> <p>УУД: построение</p>

	<p>полезности учебной работы.</p>	<p>падать? Смогли бы вы научить изученным приемам своего друга? Хотели бы вы и дальше заниматься дзюдо? Хотите, я поделюсь с вами комплексом упражнений для поддержания физической боевой формы в домашних условиях?</p>		<p>логической цепи рассуждений (П) Адекватное понимание причин успеха / неуспеха в учебной деятельности (Л)</p>
<p><i>Домашнее задание /1 мин./</i></p>				
	<p>Информация о содержании и конечном результате домашнего задания.</p>	<p>Дорогие ребята, я поздравляю вас с вашей первой тренировкой! Хочу вручить вам кодекс чести настоящего дзюдоиста. На обороте вы найдете</p>	<p>Слушают педагога</p>	<p><i>Предметные результаты:</i> самостоятельная актуализация полученных знаний, умений</p>

 <p>柔道</p> <p>КОДЕКС ЧЕСТИ ДЗЮДОИСТА</p> <p>Вежливость Смелость Искренность Контроль над собой Честность Скромность Дружба Уважение</p>		<p>домашнее задание (по трем уровням сложности). Выбирайте удобный для себя уровень и тренируйтесь! Все молодцы! Всем спасибо! Приглашаю на общее фото!</p>		<p><i>Личностные результаты:</i></p> <p>мотивация на закрепление полученных знаний, умений</p> <p>УУД: повторение способов и условий действий (П)</p> <p>Отсроченная познавательная и личностная рефлексия (Р)</p>
--	--	---	--	--

Заключение

Занятие «Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Дзюдо» преследует цель создания условий для ознакомления обучающихся с возможностями дзюдо, как вида боевых единоборств. На занятии демонстрируются приемы самостраховки и самозащиты. Усвоение новых способов действий происходит посредством теоретических знаний, наглядной демонстрации, работы в парах, игровой и соревновательной деятельности с элементами единоборств.

В результате обучающиеся констатируют достижение поставленной цели, демонстрируют положительный эмоциональный фон, положительно оценивают свою работу и опыт работы в группах, демонстрируют намерение продолжать заниматься дзюдо. Положительное впечатление создается поэтапно, озвучивается на этапе рефлексии. Деятельность тренера - преподавателя направлена на укрепление здоровья обучающихся, формирование интереса к систематическим занятиям дзюдо, получение положительной динамики индивидуальных показателей физических качеств, освоение основ гигиены и самоконтроля.

Контроль и оценка действий обучающихся применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление занимающихся к своему личному физическому совершенствованию, улучшению результатов, повышению активности, радости от тренировок. Домашнее задание дифференцировано по трем уровням сложности. Изучая боевые единоборства, воспитанники учатся работать над своим внутренним содержанием и внешними проявлениями. Учатся объединяться, достигать целей, дружить, совершать хорошие поступки, воспитывать в себе лучшие качества, чтобы стать настоящими мужчинами, отцами, защитниками, на которых можно положиться.

Литература

1. Шулика Ю. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пединститутов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва.- Феникс, 2006г.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.
3. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». Авторы- г. Волгоград. 2008г.
4. Харрингтон П. Дзюдо. Полное иллюстрированное руководство. – Москва, Торговый дом «Гранд», 2003г.

