

Структурное подразделение дополнительного образования «Дом детского и юношеского творчества «Успех» г. Жигулевск», государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 14 имени полного кавалера ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области.

(СП ДО «ДДЮТ «Успех» г. Жигулевск» ГБОУ СОШ № 14 г. Жигулевск)

Утверждаю
Руководитель
СП ДО «ДДЮТ «Успех» г.Жигулевск»
ГБОУ СОШ №14 г.Жигулевск:
О.Д.Трошенкова

Конспект открытого занятия
«Соединение ударной и бросковой техники»
в рамках реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Армейский рукопашный бой»

Возраст обучающихся: 12-13 лет
Продолжительность занятия: 40 минут

Автор-составитель:
Буров Дмитрий Викторович,
тренер-преподаватель

г. Жигулевск

<i>Общая характеристика занятия:</i>	
<i>Актуальность</i>	Привлечение внимание к новому и ставшему в наше время популярному виду спорта, пропаганда здорового образа жизни.
<i>Длительность</i>	40 минут
<i>Возраст детей</i>	12-13 лет (6-7 класс)
<i>Количество детей</i>	Группа до 12 человек
<i>Тип занятия по дидактической цели</i>	Комбинированное
<i>Режим занятия</i>	Активный
<i>Цель</i>	Изучение соединения ударной и бросковой техники в армейском рукопашном бою.
<i>Задачи:</i>	
<i>Обучающая</i>	Формировать интерес к занятиям армейским рукопашным боем.
<i>Развивающая</i>	Развивать умение работать и в ударной и борцовской технике.
<i>Воспитательная</i>	Формировать ответственное отношение к результату.
<i>Оборудование</i>	Борцовский ковер, секундомер, свисток, перчатки для рукопашного боя, боксерские лапы.
<i>Методы обучения</i>	Объяснительный, наглядный.
<i>Метод занятия</i>	Рассказ, беседа, практическая работа.
<i>Приемы занятия</i>	Интонационное выделение логически важных моментов действий преподавателя, демонстрация наглядных материалов, намек-подсказка, содержащая готовую информацию, риторические вопросы в ходе обучения.
<i>Форма занятия</i>	Фронтальная, групповая.
<i>Этапы занятия</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мотивационный (3 мин.) 2. Содержательный (10 мин.) 3. Практический (20 мин.) 4. Итоговый (4 мин.) 5. Рефлекторный (2 мин.) 6. Домашнее задание (1 мин.)

Ход занятия

<i>Этапы занятия и время</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Организационно-методические указания</i>	<i>Метапредметные результаты. УУД</i>
<p><i>Мотивационный этап</i> <i>/3 мин/</i></p>	<p>Построение группы, проверка присутствующих. Доведение целей и задач занятия.</p>	<p>Проверка состояния спортивной формы, самочувствие занимающихся.</p>	<p><i>Предметные результаты:</i> формирование интереса к новому виду спорта.</p> <p><i>Личностные результаты:</i> формирование мотивации.</p> <p>УУД: Осмысление вводной информации (П) Самоопределение (Л) Учебно-познавательная мотивация (Л) Подготовка к учебному сотрудничеству (К) Подведение под понятие (П) Определение цели деятельности (Р)</p>
<p><i>Содержательный этап</i> <i>(10 мин.)</i></p>	<p><i>Ходьба, упражнения в ходьбе:</i> - с высоким подниманием бедра, - на внешней и</p>	<p>Ходьба и упражнения в ходьбе проводится по кругу, в колонне по одному. Каждое упражнения выполняется после подачи</p>	<p><i>Предметные результаты:</i> фиксирование нового знания</p> <p><i>Личностные</i></p>

	<p>внутренней стороне стопы, - наклоны, - спортивная и ускоренная ходьба. <i>Бег, упражнение в беге:</i> - легкий бег; - приставными шагами левым (правым) боком; - скрещиванием ног; - с захлестыванием голени; - легкий бег с переходом на ходьбу. Ходьба в полу приседе левым (правым) боком, обычная ходьба. Упражнение для восстановления дыхания и расслабления мышц. <i>Общеразвивающие упражнения на месте:</i> - для мышц шеи;</p>	<p>команд от 8 до 12 раз. Обратить внимание на правильное выполнение упражнений. Бег проводится в колонне по одному, дистанция три шага. Темп бега средний. Выполняется по длине зала. Медленный бег с постепенным переходом на ходьбу. И.п. - руки на поясе, спина прямая. Поднять руки через стороны вверх, сделать глубокий вдох, опустить руки – выдох, встряхнуть руки, ноги, расслабить мышцы. Каждое упражнение выполнить самостоятельно три-пять раз. Каждое упражнение выполнить 8-12 раз. И.п. руки на поясе, наклоны головой вперед (назад), влево (вправо), круговые движения.</p>	<p><i>результаты:</i> формирование познавательной мотивации УУД: подведение под понятие (П) Учебное сотрудничество (К) Познавательная инициатива (Р)</p>
--	--	--	--

	<p>- для мышц рук и плечевого пояса;</p> <p>- для мышц спины (повороты, наклоны);</p> <p>- для мышц ног (шпагаты, махи, приседание, прыжки).</p>	<p>И.п.- руки перед собой вытянуты, сгибать пальцы в кулак разгибать.</p> <p>Вращение рук в локтях, плечах (вперед, назад).</p> <p>И.п.- пальцы в замок, руки перед грудью, выпады с поворотом туловища влево – вправо, при поворотах смотреть на сзади стоящую ногу.</p> <p>И.п.- руки в месте перед собой, наклоны в перед, пальцами рук доставать к носкам ног, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>И. п. – руки на поясе, круговое движение туловищем вперед направо, вперед налево.</p> <p>И.п. – руки на поясе, выполнить полушпагат, шпагат (влево, вправо), спина прямая.</p> <p>И.п. –руки прямые перед собой на уровне головы, размахивание ногами, носками ног доставать к рукам.</p> <p>И.п.- стоя спиной друг другу в локтях замок, выполнить приседания в парах 10-12 раз.</p> <p>Прыжки выполнить 6-8раз,</p>	
--	--	--	--

	<p>Упражнение для восстановления дыхания и расслабление мышц.</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки; -падения; - подъем разгибом; -гимнастическое колесо; <p><i>Специальные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -попеременные броски рук вперед; -имитация нырка под руку с захватом туловища; -движение в захвате; - упражнение в 	<p>коленими доставать к груди. Ходьба по длине зала. Поднять руки через стороны в верх, сделать глубокий вдох, опустить руки – выдох, расслабить мышцы. Каждое упражнение выполнить самостоятельно три-пять раз. Кувырки выполнить с группировкой, вперед, назад, с выходом на прямые руки, в длину, в высоту, в парах, через правое(левое) плечо, падения на спину, влево(вправо), на руки, подъем разгибом, гимнастическое колесо, рондат. И.п. – фронтальная стойка. Ноги полусогнуты, руки прижаты локтями к ребрам. Выполнить броски рук попеременно вперед. Ноги полусогнуты. Толчком сзади стоящей ноги зайти нырком под руку соперника и захватить туловище. Двигаться в парах вперед(назад),влево(вправо). Головой опереться в ковер,</p>	
--	---	--	--

	<p>положении упор головой в ковер; - упражнение в положении борцовского моста; - забегание на мосту; - перевороты на мосту.</p>	<p>ноги прямые, руки на ковре. Выполнить наклоны головой, вперед-назад, влево - вправо. Двигаться туловищем вперед и назад, когда туловище двигается в сторону головы, коснуться ковра носом, в сторону ног – затылком и лопатами. Из положения стоя на мосту положить руки за голову предплечьями на ковер. Не поворачивая головы, выполнить забегание влево и вправо 3-5 раз. Из положения стоя на мосту выполнить перевороты через голову от 5 до 10 раз.</p>	
<p><i>Практический</i> <i>/20 мин/</i></p>	<p>Удар боксерской «двойкой» и проход в две ноги. Ознакомление.</p>	<p>Называю действие, показываю, объясняю технику выполнения, показываю еще раз по частям с попутным объяснением технику выполнения (если есть необходимость). В правосторонней стойке выполняю прямой удар левой рукой в голову «джеб», затем правой рукой «кросс», после чего делаем</p>	<p><i>Предметные</i> <i>результаты:</i> практическая реализация новых знаний и способов действий. Опыт работы в парах. <i>Личностные</i> <i>результаты:</i> формирование соревновательной мотивации.</p>

	Разучивание	<p>проход в две ноги.</p> <p>Разучивание проводится в парах.</p> <p>Выполнить «джеб» – <i>делай раз.</i></p> <p>Вворачивая правую ногу внутрь и бросая «кросс» - <i>два.</i></p> <p>Приседаем в ногах и делаем захват руками ног партнера в области колен, делаем движение туловища вперед, а руками тянем на себя – <i>три.</i></p> <p>Занимающиеся делятся пополам на первые номера и вторые номера.</p> <p>Первые номера берут боксерские «лапы», вторые одевают боксерские перчатки.</p> <p>По команде «Старт» вторые номера выполняют два прямых удара: «джеб» и «кросс» в лапы первых номеров, затем выполняет проход в ноги с броском на ковер первого номера.</p> <p>Выполняют сериями по 2 минуты, потом занимающиеся меняются снаряжением и выполняют</p>	<p>Самоутверждение в успешности УУД: выполнений действий по алгоритму (П)</p> <p>Осознанное понимание учебной задачи (П)</p> <p>Следование в поведении моральным нормам и требованиям (Л)</p>
--	-------------	---	---

		задание наоборот.	
	Тренировка	<p>После разучивания приема по частям, даю команду каждому выполнить задание в целом без сопротивления от 5 до 10 раз. По ходу выполнения задания исправляю ошибки.</p> <p>После многократного повторения задания, назначаю каждой паре по 2 минуты провести учебно-тренировочную спаринг на полсилы с применением изученного материала.</p> <p>После чего, делаю разбор, указываю ошибки, и назначаю дополнительное время для их исправления.</p> <p>Провожу учебные спаринги с каждой парой для закрепления пройденного материала по формуле 2/2/.</p> <p>В конце основной части занятия назначаю выполнить упражнения на борцовском мосту, на силу и быстроту.</p> <p>Ходьба по кругу медленном темпе, упражнение в глубоком дыхании и для расслабления мышц.</p>	
<i>Итоговый этап</i>	Подведение итогов	Краткое подведение итогов	<i>Предметные</i>

<i>(4 мин)</i>		практической работы (ошибки, достижения).	<p><i>результаты:</i> сравнение полученного результата с запланированным</p> <p><i>Личностные результаты:</i> общая удовлетворенность процессом и результатом</p> <p>УУД: сравнение (П)</p> <p>Извлечение необходимой информации (П)</p>
<i>Рефлекторный этап /2 мин/</i>	Самооценка детьми своей работоспособности.	Обобщение результатов практической работы на занятии.	<p><i>Предметные результаты:</i> самооценка проделанной работы</p> <p><i>Личностные результаты:</i> формирование мотивации на самооценку</p> <p>УУД: построение логической цепи рассуждений (П)</p> <p>Адекватное понимание причин успеха / неуспеха в учебной</p>

			деятельности (Л)
<i>Домашнее задание</i> <i>/1 мин/</i>	Информация о домашнем задании.	Комплекс упражнений правильности выполнения упражнений.	<i>Предметные результаты:</i> самостоятельная актуализация полученных знаний, умений

Список литературы.

1. Бибик С.З. «Рукопашный бой»: Красноярск, 1991.
2. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992.
3. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва, 2003.
4. Иванов-Катанский С.А «Комбинационная техника каратэ»: Москва 1998.
5. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.
6. Козак В.В. «Рукопашный бой» Москва Военное издательство, 1987.
7. Петров А.Я., Кравец Д.И. «Организация и методика проведения занятий с учащимися Профтехучилищ и общеобразовательных школ по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» Челябинск, 1992.
8. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость»: Москва, 1994.
9. Федерация армейского рукопашного боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою»: Москва, 20003
10. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения»: Москва 1988.
11. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо»: Москва, 1998.