**муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования города Новосибирска**

**«центр внешкольной работы «Пашинский»**

**«Подготовка к сдаче на желтый пояс (5 кю)»**

**в объединении «Дзюдо»**

**Технологическая карта занятий по дзюдо для обучающихся объединение «Дзюдо» 1 группа**

Дата проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ПДО: Ахременко Иван Владимирович

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ***Организационная информация***
 | ***Примечание (дополнительная информация к конспекту)*** |
| ***1.1*** | ***Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы*** | ДООП по дзюдо «Путь к успеху»  |  |
| ***1.2*** | ***Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы*** | Физкультурно-спортивное |  |
| 1. ***Методическая информация***
 |  |
| ***1.*** | ***Тема занятия*** | Подготовка к сдаче на желтый пояс 5 кю |  |
| ***2.*** | ***Основное содержание темы, термины и понятия*** | Тори – первый;Укэ – второй;Куми ката – захваты;Шинтай – передвижения;Тай собаки – поворот;Уширо кудзуси – движение назад;Дэ аши бараи - боковая подсечка под выставленную ногу;Хидза гурума - подсечка в колено под отставленную ногу; Уширо хидари – назад-налево;Уки гоши- бросок скручиванием вокруг бедра. |  |
| ***3.*** | ***Методы и приемы реализации содержания занятия. Образовательные технологии*** | ***Методы***- словесный (беседа, фронтальный опрос);- наглядный (демонстрация мультимедийной презентации);- практический (выполнение приемов);- подводящих упражнений.***Образовательные технологии:*** здоровьесберегающие, дифференцированного, проблемного обучения, с направленным развитием двигательных способностей. |  |
| ***4.*** | ***Возраст обучающихся:*** | 8-9 лет |  |
| ***5.*** | ***Цель:*** | формирование теоретических знаний и практических умений при подготовке к сдаче на желтый пояс.  |  |
| ***6.*** | ***Задачи*** |  |  |
| ***6.1*** | ***Воспитательные*** | - воспитывать готовность сотрудничать при выполнении поставленных задач;- формировать трудолюбие, инициативность, дисциплинированность; - формировать настойчивость и выдержку;-  формировать интерес к занятиям по дзюдо. |  |
| ***6.2*** | ***Развивающие*** | - формировать умение принимать и сохранять учебную задачу;- формировать умение правильно использовать теоретические знания при исполнении приемов в практической части занятия при индивидуальной работе и работе с партнёром;- формировать умение принимать решения и нести ответственность за них;- развивать умение организовывать учебное сотрудничество с партнером и использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач. |  |
| ***6.3*** | ***Обучающие*** | - закрепление полученных ранее знаний: техники передвижения по татами и подготовки к броскам с выведением из равновесия;- изучение техники бросков на 5 кю.  |  |
| ***6.4*** | ***Оздоровительные***  | - содействовать сохранению и укреплению здоровья на основе использования восстановительных мероприятий. |  |
| ***7.*** | ***Планируемые результаты:*** |  |  |
| ***7.1*** | ***Личностный результат*** | **Воспитательные (личностные результаты):**- готовность сотрудничать при выполнении поставленных задач;- трудолюбие, инициативность, дисциплинированность; - настойчивость и выдержку;- интерес к занятиям по дзюдо. |  |
| ***7.2*** | ***Метапредметный результат*** | *Регулятивные УУД:*- формировать умение принимать и сохранять учебную задачу;- формировать умение принимать решения и нести ответственность за них.*Познавательные УУД:*- формировать умение досконального следования теоретической основе исполнения приемов в практической части занятия при индивидуальной работе и работе с партнёром;*Коммуникативные УУД:*- развивать умение организовывать учебное сотрудничество с партнером и использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.  |  |
| ***7.3*** | ***Предметный результат*** | *Обучающиеся будут знать:*Наге-вадза - техника бросков на желтый пояс 5 кю:- дэ аши бараи - боковая подсечка под выставленную ногу;- хидза гурума - подсечка в колено под отставленную ногу; *Обучающиеся будут уметь:*- выполнять движения руками (учикоми);- выполнять движения ногами (тай-собаки);- выполнять броски полно­стью (в медленном темпе);- анализировать и исправлять ошибки при выполнении бросков.  |  |
| ***8.*** | ***Организация среды для проведения занятия (образовательной деятельности)*** | Необходимые материалы для проведения занятия:- телевизор;- флешноситель;- татами. |  |
| ***9*** | ***Форма учебного занятия*** | фронтальная, групповая  |  |
| ***10.***  | ***Тип урока*** | образовательно - обучающий |  |

**Конспект урока**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка | Деятельность тренера – преподавателя  | Деятельность учащихся | Регулятивные учебные действия | Познавательные учебные действия | Коммуникативные учебные действия |
| *Организационная часть*  | Построение группы, приветствие, проверка присутствующих, проверка внешнего вида, объ­яснение задач занятия. | 1 мин | Организовать учащихся к проведению урока, нацелить их внимания на решение поставленных задач. Проверяет готовность учащихся к занятиям, внешний вид, умение находить свое место в шеренге. | Обучающиеся проверяют подготовку мест к занятиям. | Определение цели занятия. | Формулирование познавательной цели. Осознание смысла предстоящей деятельности.  | Умение слушать и участвовать в диалоге по заданной теме. |
| *Введение в тему. Мотивация к образовательной деятельности.*  | Чтобы из первоначального белого получить жёлтый цвет пояса, нужно соответствовать некоторым критериям, требованиям и пройти экзамен. Этот экзамен состоит из четырёх частей, каждая из которых проверяет отдельный аспект учения, осваиваемый учеником. Сегодня мы уделим внимание четвёртой часть экзамена, где требует демонстрации некоторых приёмов и техник борьбы.Для сдачи на желтый пояс 5 кю вам необходимо знать технику исполнения **нагэ-вадза**Техника бросков является одним из важнейших компонентов в дзюдо, они делятся на две категории. На какие две категории делится нагэ-вадза? *(броски из стойки или при падении).*Что входит в первую категорию?В первую категорию входит бросок через бедро, руками или ногами.Что входит во вторую категорию?Во вторую категорию входят броски на спину или на бок.**Для успешной сдачи экзамена, как правило, потребуется продемонстрировать восемь основных бросков:**1. Боковая подсечка под выставленную ногу.
2. Отхват.
3. Передняя подсечка под выставленную ногу.
4. Зацеп изнутри голенью.
5. Бросок через бедро.
6. Бросок скручиванием вокруг бедра.
7. Через бедро с подбивом.
8. Подсечка в колено под отставленную ногу.

**Слайды 1-5** | 4 мин | Наводящими вопросами наводит на тему и цель урока. Постановка проблемы. Организует воспроизведение и коррекцию опорных знаний обучающихся.Создает эмоциональный настрой на работу.Наводит учащихся на мысль об имеющемся у них дефицита знаний. | Слушают наводящие вопросы тренера. Активное участие в диалоге с тренером.Формулируют тему и цель урока. Дают самооценку готовности к занятиям. | Умение высказывать мнение, по существу, полученного задания. | Извлекают необходимую информацию из рассказа тренера, из собственного опыта. |  |
|  Подготовительная часть  | **Беговые упражнения:****1. Ходьба** медленныйсредний быстрый темп **2. Бег по кругу темп средний****3. Бег:**С подскоками, при­ставным шагом, скрещивая ноги, с ускорением, спиной вперёд, вы­соко поднимая колени; прыжки: на одной ноге (правой, левой), на двух ногах в длину.**Постепенно перейти на ходьбу.****Акробатика**«По-пластунски»,«каракатица», «креветка», «стопа к стопе», «кувырки вперёд», «на­зад», «вперёд-назад», «через плечо», через плечо со страховкой, вперед со страховкой, «в длину», колесо, рандат, подъем разгибом, тачка, тяга за рукава, тяга обезьянья, тяга за пояса.**Восстановление дыхания**. Построение группы в круг и вы­полнение общеразвивающих упражненийИ.П.- Основная стойка.Падение вперед на руки, боком, спиной.И.П. - Сидя, ноги вперед. Повороты назад, касаясь грудью ковра.И.П. - На четвереньках. Круговые вращения на коленном суставе.И.П. - Упор плечом в ковер. Вращательные движения на пле­че (правом, левом).И.П. - Упор головой в ковер. Перекаты на голове вперед, назад, вправо, влево. Переход на бор­цовский мост, с моста в упор, забеганиях. **Восстановление дыхания**  | По 20 сек1 мин По 20 сек3 мин6 минПо 15 метров3 минут  | Формулирует задание, осуществляет контроль.Контролирует дистанцию между обучающимися, указывает на ошибки при выполнении заданий.Формирует правильную осанку, способствует укреплению мышц.Проводит упражнения на восстановление дыхания.Даёт команду на перестроение в 2 колонны.Проводит подготовительные упражнения.Объяснение тренером техники правильного выполнения упражнения идемонстрация техники выполнения. Даёт методические указания по выполнению упражнений.Следит за осанкой, даёт методические указания.Проводит упражнения на восстановление дыхания. | Внимательно следят за деятельностью других обучающихся при выполнении упражнений.Выполняют задания тренера. Образно воспринимают двигательное действие, выделяя более сложные элементы техники выполнения упражнения.Договариваются о распределении функций и ролей совместной деятельности Выполняют упражнения на восстановление дыхания | Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений. Прогнозирование своей деятельности.      | Произвольное построение речевого высказывания.           | Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Контролируют действия партнера.Воспринимают ответы обучающихся.Взаимодействуют с тренером во время беседы. |
|  Основная часть | **Теория.** Искусство дзюдо начинается с умения *сохранять равновесие.* Вот почему вы всегда должны твердо стоять на татами. Ваше равновесие – ваша победа. **Вторым фактором является передвижения (Shintai).**При нормальном положении тела центр тяжести падает на ноги, и мы способны перемещать его в зависимости от того, как мы двигаемся: вперед или назад, вправо или влево.  Когда я нахожусь очень близко к противнику, то применяю технику TsugiAshi,  то есть не сразу переставляю обе ноги, а сначала выдвигаю вперед одну, а затем подтягиваю к ней другую. И вновь оказываюсь в исходной позиции.  При этом важно не очень далеко выносить ногу вперед и не слишком близко приставлять к ней другую.  **Слайд** **Третий фактор - повороты туловища (Tai-Sabaki)**Туловище проворачивается легко, мгновенно, без   напряжения. Это поможет вам быстро реагировать на атакующие или защитные действия противника.**Слайд**  **Выведение из равновесия (Kuzushi).**Для того чтобы подготовиться к выполнению броска, следует вывести противника из равновесия. До тех пор, пока противник твердо стоит на ногах и полностью сохраняет равновесие, выполнить бросок нельзя. Легче всего вывести противника из равновесия в тот момент, когда он еще не успел опустить на землю вторую ногу. Правда, на это требуется всего лишь доля секунды, которую и следует вовремя использовать. Когда обе ноги дзюдоиста стоят на земле, поздно что-либо предпринимать. Необходимо учесть, что вывести противника из равновесия удобнее всего, если приложить усилия в том же направлении, в котором он движется, или в направлении, куда он повернул голову.Если противник движется вперед, то нужно тянуть его на себя, если назад - толкать от себя. Сегодня рассмотрим и применим на практике:**Дэ аши бараи - боковая подсечка под выставленную ногу;****Хидза гурума - подсечка в колено под отставленную ногу** ***Слайд*** рассмотрим приёмы. ***Слайд*** Дэ аши бараи;Хидза гурумаСлайд ОшибкиНа примере рассмотрим какие ошибки могут быть при исполнении этих приемовВажно  использовать тело как единое целое при выполнении приема.  Запомните, что все части тела должны гармонично участвовать в выполнении броска.   **Техника бросков на желтый пояс 5 кю. Наге-вадза. Практика** Изучение по разделениям:а) движения руками (учикоми)б) движения ногами (тай-собаки)Выполнение броска полно­стью (в медленном темпе)Отработка бросков на 5 кю и ис­правление ошибок. | 5 минут                                                                                      15 мин                         | Создаёт эмоциональный настрой на предстоящую работу.Напоминает о необходимости соблюдения правил техники безопасности.Формулирует задание, осуществляет контроль.Тренер показывает с помощью мультимедиа, а затем сам каждое упражнение (положение рук, ног, перемещения). Указывает на возможные ошибки. Задает вопросы.Мотивирует на активную работу. Создаёт проблемную ситуацию. Организует самостоятельную работу.Следит за выполнением правильных технических действий в выполнении                            | Выполняют учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности.Слушают, выполняют упражнение. Самоконтроль правильности выполнения упражнений. Выбирают более эффективные способы решения задач. Прогнозируют свою деятельность.Слушают, выполняют упражнение  Внимательно слушают и воспринимают информацию тренера.Задают вопросыАнализируют.Сравнивают выполнение товарища с эталоном.Дают характеристику собственному выполнению (получается, не получается, почему?) Участвуют в диалоге.Сопоставляют изученный материал с возможностью его применения в игровой и повседневной деятельности. | Действуют с учетом выделенных тренером ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с тренером; адекватно воспринимают оценку преподавателя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений тренера. Умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.    | Извлекают необходимую информацию из рассказа тренера из собственного опыта;осуществляют поиск необходимой информации.            Восстановление навыка в выполнении технических действий в выполнение выведений из равновесия.  Умение соотносить реальный результат с нормой посредством самооценивания.  Умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.        | Умение увидеть ошибки других учащихся и подсказать пути их исправления; - умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. Умение слушать, задавать вопросы; контролируют действия партнера. Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Умение работать в коллективе    |
| **Заключительная часть**  | **Построение, подведение итогов, анализ работы над ошибками.** Упражнения на растяжение мышц ног и рук, на расслабление.   |    5 минут                      | Анализирует работу учащихся на занятиях. Отмечает положительные результаты обучающихся.Оценивание с учетом индивидуальных возможностей и индивидуальных достижений.Дает задание на повторение и закрепление теории учащимися самостоятельно. Указывает источники.     | Строятся в шеренгу.Отвечают на вопросы тренера.Оценивают процесс и результаты своей деятельностиОпределяют свое эмоциональное состояние на учебном процессе.Осуществлять контроль и самоконтроль, ставят оценку.     | Умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности | Умение соотносить реальный результат с нормой посредством самооценивания; умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.  | Умение участвовать в диалоге по заданной теме; умение увидеть ошибки других учащихся и подсказать пути их исправления; умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения |