**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**  медленный  средний  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 упражнений  И.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 сек  1 мин  По 20 сек  3 мин  6 мин  По 15 метров  3 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 и  демонстрация 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 гурума  Слайд  Ошибки  На примере рассмотрим какие ошибки могут быть при исполнении этих приемов  Важно  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 вопросы  Анализируют.  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 деятельности  Определяют 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 |