

Сценарий учебного занятия

Тема урока: «Изучение элементов единоборств в игровой форме»; 5 класс

Тип урока: урок с образовательно-обучающей направленностью;

Вид урока: урок совершенствования

Ф.И.О. учителя-автора: Свашенко Наталья Леонидовна

Преподаваемый предмет: физическая культура

Полное наименование образовательного учреждения: муниципальное автономное общеобразовательное учреждение муниципального образования город Краснодар средняя общеобразовательная школа № 16



Краснодар – 2021 г.

Тема урока: «Элементы единоборств в игровой форме»;

Тип урока: урок с образовательно-обучающей направленностью;

Вид урока: урок совершенствования.

Раздел: элементы единоборств.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-побуждающий

Технологии: развивающего образования, воспитательные, игровые, здоровьесберегающие.

Цель урока: развивать физические качества посредством элементов единоборств.

Задачи:

1. **Образовательные:** сформировать представление о базовых элементах единоборств.
2. **Развивающие:** развитие ловкости, выносливости, гибкости.
3. **Воспитательные:** воспитание волевых качеств, способствовать воспитанию у учащихся дисциплинированности, коллективизма, уважения к своему партнеру.
4. **Оздоровительные:** развитие координационных качеств.

Место проведения: спортивный зал

Оборудование и инвентарь: мел, свисток

Этапы урока:

1. Этап мотивации (самоопределение) учебной деятельности
2. Этап актуализации пробного учебного действия
3. Этап выявления места и причины затруднения
4. Этап построения проекта выхода из затруднения
5. Этап реализации построенного проекта
6. Рефлексия учебной деятельности

Условные сокращения:

И.П.- исходное положение

Сценарий урока.

1. Этап мотивации (самоопределения) учебной деятельности

Построение класса в одну шеренгу.

Вступительное слово педагога: Здравствуйте! У нас с вами необычный урок, сегодня мы изучим элементы единоборств в игровой форме. Но для начала необходимо выяснить, что подразумевают под элементами единоборств? *Варианты ответов детей. Корректировка учителем.*

Единоборство: вид спортивного состязания, в котором два участника физически противодействуют друг другу с целью выявить победителя в схватке, используя либо только физическую силу, либо также различные спортивные снаряжение или холодное оружие

Из уроков истории вы знаете, что раннее целью единоборства была победа одного человека над другим, с возможностью захватить его в плен, убить с целью захвата имущества или вынудить его покинуть место единоборства. Позже появилось в Древней Греции и спортивное единоборство, где соревновались в прикладных военных физических дисциплинах. В наше время единоборства, условно, подразделяются на спортивные и боевые. В разных странах единоборства различаются техникой и правилами. В России распространенными считаются такие виды как рукопашный бой, боевое самбо, кулачный бой и многие другие.

Теперь вы знаете маленькую историю единоборств. Поэтому пора приниматься за дело.

2. Этап актуализации пробного учебного действия

Группа равняйся, смирно! По - три, рассчитайся!

Из одной шеренги в три, становись!

Выполнение разминки на месте:

- I. И.П. - основная стойка, руки на пояс:
 1. наклон головы вперед;
 2. наклон головы назад;
 3. наклон головы влево;
 4. наклон головы вправо.

- II. И.П. - ноги на ширине плеч, руки к плечам:
 - 1-4. круговые движения руками вперед;
 - 5-8. круговые движения руками назад.

- III. И.П. - основная стойка, руки вниз:
 1. левая нога назад на носок, правая рука вверх;
 2. и.п.
 3. правая нога назад на носок, левая рука вверх;
 4. и.п.

- IV. И.П. - широкая стойка, руки на пояс:
 1. наклон туловища к левой ноге;
 2. и.п.;
 3. наклон к правой ноге;
 4. и.п..

- V. И.П. - основная стойка, руки на пояс:
 - 1-4 круговые движения туловищем вправо;
 - 5-8 круговые движения туловищем влево.

- VI. И.П. - основная стойка, руки перед грудью:
 - 1-4 круговые движение правым голеностопном влево;
 - 5-8 круговые движения правым голеностопном вправо;
 - 9- 12 круговые движение левым голеностопном влево;
 - 13-16 круговые движения левым голеностопном вправо.

- VIII. Прыжки в высоту, на счет 4 подскок с хлопком.
Шаги на месте. Перестроение из трех шеренг в одну.

Слово педагога: ребята, а теперь, нам нужно размять мышцы и для этого мы сначала выполним 2-х минутные прыжки на скакалке, а затем беговые упражнения.

Прыжки на скакалке 2 минуты, восстановление дыхания.

Равномерный бег с ходьбой, 2:1, марш!

Выполнение специальных беговых упражнений:

-бег с высоким подниманием бедра;

-бег с захлестом голени;

-равномерный бег, по хлопку отжаться 2 раза;

- бег спиной;
- бег приставными шагами правым боком, на каждый шаг прямой удар правой;
- бег приставными шагами левым боком, на каждый шаг прямой удар левой;
- по хлопку выпрыгивание вверх, колени прижать к груди.

Восстановление дыхания, шагом, вдох носом, выдох ртом.

Педагог: теперь наберемся терпения и перейдем к изучению элементов единоборств.

Перестроение класса из одной шеренги в 4.

По команде принять правостороннюю стойку: правая нога впереди, левая немного в сторону и назад. Опор делаем на правую ногу. Кисти сжаты, руки согнуты в локтях, левая на уровне левой скулы, правая выдвинута немного вперед на уровне глаз. На счет раз выносим правую руку вперед, на два-и.п.

По команде принять левостороннюю стойку: по аналогу правосторонней стойки. На счет раз выносим левую руку вперед, на два-и.п.

По команде принять правостороннюю стойку. На счет раз наносим удар правой рукой снизу, на два-и.п.

По команде принять левостороннюю стойку. На счет раз наносим удар левой рукой снизу, на два-и.п.

Педагог: ну а теперь перейдем к изучению элементов единоборств в игровой форме.

Перестроение класса парами, девочка + девочка, мальчик + мальчик. Распределяемся по залу в специально расчерченные квадраты, на каждую пару один квадрат.

Изучим первую игру: «Пятнашки» с касанием стопы партнера.

И.п. руки на плечи партнера, по команде учителя учащиеся стараются наибольшее количество раз коснуться стопы партнера, не причиняя ему физической боли. Проигравшие приседают: мальчики 15 раз, девочки 20 раз.

Изучим вторую игру: «Пятнашки» с касанием плеча партнера.

И.п. основная стойка, по команде учителя учащиеся стараются наибольшее количество раз коснуться плеча противника, не причиняя травмы. Проигравшие отжимаются: мальчики 7 раз, девочки 4 раза.

Изучим третью игру: «Пятнашки» с касанием колена партнера.

И.п. основная стойка, по команде учителя учащиеся стараются наибольшее количество раз коснуться колена противника, не причиняя травмы. Проигравшие приседают «Пистолетиком»: мальчики 5 раз на каждой ноге, девочки 4 раза.

Изучим четвертую игру: «Петушьи бои». И.п. на правой ноге, левая согнута в коленном суставе. Задача игроков толкая правым или левым плечом вытеснить противника за квадрат или заставить коснуться двумя ногами о пол. Проигравшие прыгают на скакалке: мальчики 15 раз, девочки 25.

3-4 этапы: выявление места и причины затруднения; построение проекта выхода из затруднения

Выполняем элементы единоборств, устраняем ошибки, вносим корректировки.

Закрепляем изученные элементы.

5. Этап реализации построенного проекта

В закреплении выполняем два уровня удара руками: верхний, средний.

6. Рефлексия учебной деятельности

Построение класса в три шеренги. Комплекс растяжки.

1. и.п.-основная стойка

Ладонями достать пол, удерживать такую позицию 20 сек.

2. и.п.-основная стойка

предплечьем коснуться пола, удерживать 20 сек.

Перестроение класса в одну шеренгу

Педагог: Прошу оценить свою работу на уроке. *Варианты ответов детей.*

Педагог: Домашнее задание: составить кроссворд на тему: «Виды единоборств».

Спасибо за внимание! До свидания!