

## **Технологическая карта**

**Автор ФИО:** Емец Анастасия Андреевна

**Образовательное учреждение:** МБУДО «ДЮЦ» отдел ДЮЦ

**Должность:** методист, педагог дополнительного образования

**Направление деятельности:** спортивная

**Вид спорта:** дзюдо

**Тема занятия:** «Обучение технике выполнения переворотов в партере с переходом на удержание»

**Учебная группа:** НП-1

**Возраст:** 7-9 лет

**Место проведения:** специализированный зал борьбы

**Инвентарь, оборудование:** секундомер, свисток, резиновые жгуты, скакалки, конусы, резиновые мячи, обручи, фитболы.

**Вид урока:** учебно-тренировочное занятие

**Методы обучения:**

- словесный;
- наглядный;
- практический.

**Форма организации:** групповая

**Задачи учебно-тренировочного занятия:**

- 1.Образовательная задача: обучение и освоение техники выполнения переворотов в партере с переходом на удержание.
- 2.Оздоровительная задача: содействие укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию ловкости.
- 3.Воспитательная задача: воспитание дисциплинированности, ответственности, упорства, трудолюбия.

**Прогнозируемые результаты**

*Предметные:*

- овладение техникой переворотов в партере;

- умение выполнить удержание после переворота в партере;
- развитие ловкости и скорости принятия решения.

*Личностные:*

- становление более дисциплинированным;
- развитие упорства и трудолюбия;
- появление чувства ответственности.

*Метапредметные:*

- формирование привычки заниматься спортом;
- содействовать развитию ловкости;
- содействие укреплению опорно-двигательного аппарата.

**Итоговый результат:** умение быстро сориентироваться и выполнить наиболее подходящий в данной ситуации переворот в партере и зафиксировать партнера на удержание.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовить организм занимающихся к основной части занятия	<b>Подготовительная часть – 23 минуты:</b> 1. Построение, отметка посещаемости в журнале, сообщение задач тренировки.	1 мин	Проверить форму одежды
	2. Разновидности ходьбы: Ходьба на носках; Ходьба на пятках; Ходьба на наружной стороне стопы; Ходьба на внутренней стороне стопы; Ходьба в полуприседе; Ходьба в приседе; Ходьба с разворотом туловища на каждый шаг; Ходьба с наклонами туловища вперед/назад.	4 мин	Ходьба в шеренгу друг за другом в обход по залу. Обратить внимание на осанку
	3. Разновидности бега: Лицом вперед;	5 мин	Большая амплитуда движений  Соблюдать дистанцию.

	<p>Спиной вперед; Бег приставным шагом; Бег скрестным шагом; Бег с захлестыванием голени; Бег с высоким подниманием бедра; Бег с поворотом туловища на 360 градусов вокруг своей оси; Легкий бег.</p> <p>4. Прыжковые упражнения: Прыжки с поворотом на 180; Прыжки с поворотом на 360;  Прыжки через партнера.</p> <p>5. Акробатические упражнения: Упражнение гусеница; Упражнение гимнаст; Кувырок через правое/левое плечо; Ходьба на коленях; Колесо; Подтягивание на руках в парах; Упражнение тачка в парах.</p> <p>6. Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>7. ОРУ на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п. - о.с., ноги на ширине плеч; 1-наклон головы влево, 2-И.п., 3-наклон головы вправо, 4-И.п.</li> <li>• И.п.- правая перед левой, руки перед грудью: 1, 2-два рывка руками назад, 3-рывок прямыми руками назад с</li> </ul>	<p>2 мин</p> <p>5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>5 минут</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Обратить внимание на положение стоп и рук в перемещениях приставным и скрестным шагом По диагонали зала</p> <p>Переход на шаг, выполняется по свистку прыжок</p> <p>Партнер садится на четвереньки, голову закрывает</p> <p>Выполняются от начала зала до конца. Следить за правильностью выполнения упражнений</p> <p>Соблюдается дистанция</p> <p>Руки вверх, через стороны, выдох</p> <p>Наклоны плавные. Спина прямая</p> <p>С места не сходить, амплитуда больше</p>
--	---	---	--

	<p>поворотом туловища налево (направо), 4- И.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>И.п.- руки за головой, локти отведены назад; 1,2-два наклона вправо, 3,4- то же влево.</li> <li>И.п.-о.с.: 1,2,3- три пружинистых наклона вперед,4- И.п.</li> <li>И.п.- руки на пояс:1-4- круговое движение туловищем вперед- вправо, 5-8- то же вперед-влево.</li> <li>И.п.- выпад вправо на правую, стоя на носках, руки на пояс; 1,2- переход в выпад на левую. 3-4-И.п.</li> <li>И.п.- упор лежа; 1,2- согнуть руки, 3,4- И.п.</li> <li>И.п.- лежа на животе с захватом руками голеностопных суставов: 1- прогнуться, 2- И.п.</li> <li>И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища: 1,2- коснуться носками ног ковра за головой, 3,4- И.п.</li> </ul>	<p>4-6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>15 раз</p>	<p>Голову вперед не наклонять</p> <p>При наклоне доставать ковер руками</p> <p>С места не сходить</p> <p>Таз не поднимать и не касаться пятками ковра</p> <p>Туловище прямое</p> <p>И.п. принимать только после команды</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p>
Обучить технике выполнения переворотов в партере	<p><b>Основная часть - 50 минут:</b></p> <p>1. Обучение переворотам в партере</p> <p>а) Объяснение техники выполнения и показ приема</p> <p>Из положения Укэ в высоком партере (на четвереньках), Тори сбоку на коленях: переворот подрывом руки и ноги и переходом на удержание.</p>	3 мин	<p>Следить за правильностью выполнения</p> <p>Подрыв выполнять резко</p>

	Выполнение приема занимающимися	4 мин	Быстрее переходить на удержание
	Исправление ошибок	3 мин	Укэ не сопротивляется
	Выполнение приема с учетом исправленных ошибок	4 мин	Стараться не допускать ошибок
	б) Объяснение техники выполнения и показ приема	3 мин	
	Из положения Укэ на животе, Тори сбоку на коленях: переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.		Переворот резким рывком
	Выполнение приема занимающимися	4 мин	Быстрый переход на удержание
	Исправление ошибок	3 мин	Укэ не сопротивляется
	Выполнение приема с учетом исправленных ошибок	4 мин	Стараться не допускать ошибок
	2. Учебные схватки в партере (отдых между встречами 1 мин х 2)	3 х 3 мин	Пробовать провести изученный прием
	3. Ходьба по кругу, восстановление дыхания	1 мин	Дыхание ровное
	4. ОФП: Наклоны туловища в положении лежа (пресс);	4 мин 20 раз	Следить за правильностью выполнения упражнений
	Отжимания от пола;	1 мин	
	Прыжки на скакалке.	2 мин	

	<p>5. СФП:</p> <p>Тяга резинового жгута вертикальная/горизонтальная;</p> <p>Передвижения с резиновым жгутом;</p> <p>Сгибание рук.</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Тянуть резиновый жгут сильнее</p> <p>Передвижения на полусогнутых ногах</p>
Восстановить организм занимающихся	<p><b>Заключительная часть – 17 минут:</b></p> <p>1. Измерение ЧСС</p> <p>2. Эстафеты между двумя командами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег лицом вперед;</li> <li>- кенгуру;</li> <li>- таракан лицом/спиной вперед;</li> <li>- пролезь в обруч;</li> <li>- обезьянка;</li> <li>- прыжки по ячейкам;</li> <li>- пронести мяч на ракетке;</li> <li>- прыжки на фитболе.</li> </ul> <p>3. Упражнения на растяжение и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п.- лежа на спине, притянуть правое колено к грудной клетке. Удержите 5сек. Вернуться в И.п.</li> <li>• И.п.- сед «бабочка». Опустить развернутые колени до пола. Поднять колени с пола.</li> <li>• И.п.- лёжа на животе, руки в упоре возле груди. Поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться и</li> </ul>	<p>30 сек</p> <p>10 мин</p> <p>4-6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Измерение пульса в области кисти</p> <p>Выполнять задания на скорость, оценивается качество выполнения</p> <p>Движения плавные</p> <p>Выполнять то же другой ногой</p> <p>Положение задержать руками 5 сек</p> <p>Медленно подниматься на руках</p>

	<p>зафиксировать такое положение 5 сек. Медленно вернуться в исходное положение.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>И.п.- сед ноги врозь, руки за спиной «полочкой». 1-руки вверх, 2-наклон к правой ноге, 3-достать до носка, 4-И.п., то же к другой ноге.</li> </ul>	6-8 раз	<p>Прогнуться на сколько возможно</p> <p>Спина прямая</p> <p>Зафиксировать положение на 5 сек</p>
	3.Построение, подведение итогов занятия	2 мин	Соблюдать дисциплину

Время занятия – 90 минут.