

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	<p>Подготовительная часть – 23 минуты:</p> <p>1. Построение, отметка посещаемости в журнале, сообщение задач тренировки.</p> <p>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.</p> <p>3. Разновидности бега: Лицом вперед;</p>	1мин 4 мин 5 мин	Проверить форму одежды Ходьба в шеренгу друг за другом в обход по залу. Обратить внимание на осанку 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>Обратить внимание на положение стоп и рук в перемещениях приставным и скрестным шагом По диагонали зала</p>
<p>4. Прыжковые упражнения: Прыжки с поворотом на 180; Прыжки с поворотом на 360; Прыжки через партнера.</p>	2 мин		<p>Переход на шаг, выполняется по свистку прыжок</p>
<p>5. Акробатические упражнения: Упражнение гусеница; Упражнение гимнаст; Кувырок через правое/левое плечо; Ходьба на коленях; Колесо;</p>	5 мин		<p>Выполняются от начала зала до конца. Следить за правильностью выполнения упражнений</p>
<p>Подтягивание на руках в парах;</p>			<p>Соблюдается дистанция</p>
<p>Упражнение тачка в парах.</p>			
<p>6. Упражнение на восстановление дыхания.</p>	1 мин		<p>Руки вверх, через стороны, выдох</p>
<p>7. ОРУ на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.п. - о.с., ноги на ширине плеч; 1-наклон головы влево, 2-И.п., 3-наклон головы вправо, 4-И.п. 	5 минут		<p>Наклоны плавные. Спина прямая</p>
<ul style="list-style-type: none"> • И.п.- правая перед левой, руки перед грудью: 1,2-два рывка руками назад, 3- рывок прямыми руками назад с 	6-8 раз		
	6 раз		<p>С места не сходить, амплитуда больше</p>

	<p>поворотом туловища налево (направо), 4- И.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.п.- руки за головой, локти отведены назад; 1,2-два наклона вправо, 3,4- то же влево. • И.п.-о.с.: 1,2,3- три пружинистых наклона вперед,4- И.п. • И.п.- руки на пояс:1-4- круговое движение туловищем вперед-вправо, 5-8- то же вперед-влево. • И.п.- выпад вправо на правую, стоя на носках, руки на пояс; 1,2- переход в выпад на левую. 3-4-И.п. • И.п.- упор лежа; 1,2- согнуть руки, 3,4- И.п. • И.п.- лежа на животе с захватом руками голеностопных суставов: 1- прогнуться, 2- И.п. • И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища: 1,2- коснуться носками ног ковра за головой, 3,4- И.п. 	<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>Основная часть - 50 минут:</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>

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

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

	<p>зафиксировать такое положение 5 сек. Медленно вернуться в исходное положение.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>3.Построение, подведение итогов занятия</p>	6-8 раз	Прогнуться на сколько возможно Спина прямая Зафиксировать положение на 5 сек
		2 мин	Соблюдать дисциплину

Время занятия – 90 минут.