

Конспект занятия по ушу-саньда
«Общая физическая подготовка и обучение основным положениям саньдаиста в бою»

Автор: Жилкин Илья Алексеевич, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МБУДО «Дом детского творчества»

Предмет: Ушу-саньда

Тема занятия: «Общая физическая подготовка и обучение основным положениям саньдаиста в бою».

Цель: развитие общего физического состояния обучающихся и освоение основных положений саньдаиста в бою с применением индивидуализирующей технологии.

Задачи занятия:

1. Развивать физические качества: выносливость, сила, гибкость.
2. Способствовать формированию морально-волевых качеств обучающихся, воспитывать чувства товарищества.
3. Развивать силовые и координационные способности.
4. Обучить основным положениям саньдаиста в бою.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: скакалки, секундомер, спортивная форма.

Основные методы работы: упражнение, повторение, самостоятельная работа, алгоритмизация, метод самоконтроля, метод отработки посредством расчленения движения, отработка движения целостным методом; словесные: беседа, объяснение; методы стимулирования и мотивации деятельности: эмоциональное воздействие, похвала, обратная связь; наглядные: показ техники выполнения упражнения, метод иллюстрации.

Ожидаемые результаты занятия: развитие общей физической подготовки обучающихся, усвоение основных положений саньдаиста в бою.

Ход занятия:

I. Организационно-подготовительный этап – 20 минут

Цель для обучающихся - подготовиться к продуктивной работе на занятии.

Цель для педагога – способствовать созданию условий для эффективной работы на занятии.

Задачи:

- создание положительной мотивации на занятие;
- инструктаж по технике безопасности;
- расстановка участников в шахматном порядке;
- показ выполнения основных положений саньдаиста в бою.

Методы организации работы учащихся на начальном этапе занятия:

- методы обучения: словесные (диалог); наглядные (показ упражнений); практические (упражнения);
- методы организации познавательной деятельности обучающихся: фронтальный, индивидуальный.

Построение, приветствие, расчет. Сообщение задач занятия. Разминка.

1. Ходьба в обход по залу.
2. Бег, дистанция 2-3 шага.
3. Бег спиной вперед, см. через левое плечо.
4. Бег с высоким подниманием бедра, касаться коленями ладоней.
5. Бег с захлестыванием голени назад, касаться пятками ягодиц.
6. Передвижения приставными шагами левым- правым боком, ноги вместе не соединять, высоко не выпрыгивать.
7. Бег с крестным шагом левым-правым боком, передвигаться на носках.
8. Прыжки на левой-правой и двух ногах.
9. Ходьба с вращением головы влево-вправо, стараться идти ровно.
10. И.П.-руки вперед, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения в лучезапястных суставах 4 к себе - 4 раза от себя, руки в локтях не сгибать.
11. И.П.-руки вперед, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения в локтевых суставах 4 раза к себе - 4 раза от себя, кулаки не разжимать.
12. И.П.-руки к плечам. Круговые вращения в плечевых суставах 4 раза вперед - 4 раза назад, руки в локтях не сгибать.
13. И.П.-руки за головой кисти в замок. Ходьба с поворотами туловища лицом вперед-спиной вперед, спина прямая.
14. И.П.-широкая стойка ноги врозь ноги, наклоны на 4 счёта-к левой ноге, к полу, к правой ноге, на 4 И.П., кулаки сжаты.
15. И.П.-ноги на ширине плеч руки на поясе. Вращение ног в голеностопном суставе. Обратить внимание на защиту.

Группа разбирается свободно по залу.

Растяжка на середине в шахматном порядке, ноги в коленях не сгибать.

Практические действия детей: выполняют упражнения, показанные педагогом с упором на носок ноги.

Практические и методические действия педагога: демонстрация упражнений на растяжку («Лягушка», перенос тела с одной ноги на другую в вариантах, «Коробочка»); пояснение техники выполнения, контроль качества исполнения.

II. Основной этап – 60 минут

Совершенствование учебного материала.

Цель для обучающихся – усвоить полученный материал.

Цель для педагога – побудить учащихся к активности при совершенствовании материала

Задачи:

- обучить технике передвижения;
- выявить и своевременно исправить затруднения в выполнении передвижения по помосту «литай»;
- развивать координацию движения;
- формировать умение осуществлять самоконтроль.

Методы достижения поставленных целей в ходе совершенствования учебного материала: словесные (объяснение), наглядные (показ), практические (упражнения).

Формы организации деятельности учащихся – индивидуальная, групповая (по парам).

Критерии определения уровня внимания и интереса учащихся к излагаемому педагогом учебного материала:

- своевременное и правильное выполнение движений всеми обучающимися;
- эмоциональный настрой обучающихся.

Пути и методы реагирования на ситуации, когда педагог определяет, что часть учащихся не освоила учебный материал:

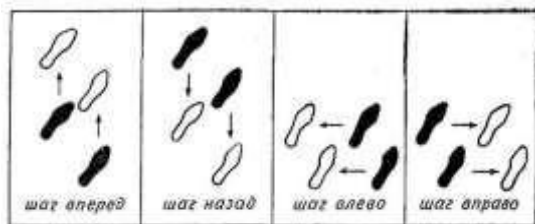
- вернуться к выполнению движений;
- организовать взаимообучение.

Работа на снарядах по заданию:

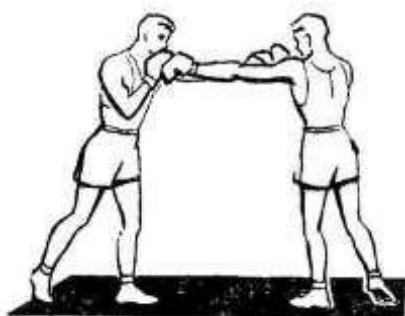
Объяснение и показ задания тренером:

1) Разучивание основных положений саньдаиста

- боевая стойка саньдаиста — объяснение, показ и упражнения в стойке;
- передвижение по помосту — объяснение, показ и упражнения в передвижениях;



- боевая дистанция — объяснение, показ и упражнения на дальней дистанции



Измерение дальней дистанции вытянутой руки. Перед изучением дальней дистанции тренер рассказывает о предельном расстоянии, с которого возможно нанести противнику удар с шагом вперед, и показывает, как надо индивидуально находить ее в зависимости от рук и шага. Затем занимающиеся измеряют дистанцию: став попарно друг против друга и приняв боевую стойку, они сближаются так, чтобы коснуться вытянутой левой рукой открытой ладони руки партнера. Индивидуальное отслеживание выполнения техник, коррекция и совершенствование.

2) Бой с тенью.

III. Итоговый этап – 10 минут

Цель для педагога – создать условия для развития физических качеств (силы, гибкости) и оценить деятельность учащихся по конечному результату.

Методы организации: словесные (диалог), практический (упражнения). Методы оценивания: словесные («Молодец!», «Хорошо»).

Развитие физических качеств: силы, гибкости.

1) Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (для развития мышц рук), следить за дыханием.

2) И.П.-лежа на полу, руки вдоль туловища ладонями в пол, ноги вместе. Достать пол за головой ногами (для развития мышц живота и спины), руки от пола не отрывать.

3) Приседания (для развития мышц ног), пятки от пола не отрывать.

4) И.П.-лежа на животе, руки за головой кисти в замок. Одновременно на каждый счёт отрываем от пола ноги и туловище прогибаемся в спине (для развития мышц спины), без резких движений.

Подведение итога занятий.

Самоанализ обучающимися своей деятельности на занятии.

Определение качества исполнения задания в каждой паре педагогом.

Замечания и рекомендации тренера-педагога каждому участнику занятия.

Педагог определяет задачи, над которыми в дальнейшем надо работать.

