

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6
имени Александра Александровича Шукалова
муниципального образования Щербиновский район село Екатериновка

«Учитель здоровья -2023»

План-конспект урока по физической культуре

**Тема: «Обучение техники выполнения
бросков в самбо»**

6 класс

Учитель: Басанцев В.В.

2023г.

Тема: Обучение техники выполнения бросков в самбо.

Ф. И. О. педагога: Басанцев Виктор Викторович

Тип урока: образовательно-познавательный, комбинированный, групповой, индивидуальный, парный.

Класс: 6 класс

Оборудование и инвентарь: борцовский ковёр, соответствующая спортивная форма.

Цели урока: обучение технике выполнения элементов самбо.

Задачи:

1. Предметные: освоение техники, выполнение подготовительных упражнений приёмов самбо.

2. Метапредметные:

Познавательные: обучающиеся научатся применению бросков самбо; выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач; умение применять изученные способы в самбо.

Коммуникативные: обучающиеся научатся: взаимодействовать в группе, умение сотрудничества, культура поведения. Развитие быстроты двигательной реакции, маневренности, скоростно-силовых качеств самбистов.

3. Личностные: развивать быстроту и координационные способности, воспитывать самостоятельность, настойчивость и взаимовыручку, укрепление глазодвигательного аппарата, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата. Воспитание решительности, ловкости, смелости, инициативности, волевых качеств.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
<p>Подготовительная часть -15 мин.</p> <p>Построение, приветствие, сообщение задач урока и краткий инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Ходьба на носках, пятках, внутренней стороне стопы, внешней, ходьба в приседе; бег с подниманием бедра, захлестыванием голени назад, приставными шагами правым и левым боком, подскоки с выпрыгиванием вверх затем, обычный бег по залу; обычная ходьба для восстановления дыхания.</p> <p>Перестроение в круг и выполняем комплекс ОРУ: - вращение головой вправо, влево;</p>	<p>Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок Инструкция по ТБ.</p> <p>Рассказ о упражнениях, которые помогают человеку, расти, придают много сил и бодрости,</p>	<p>Формирование интереса Установить роль разминки при подготовке работы в паре Умение выполнять физические упражнения для развития мышц Правильное выполнение задания Безопасное поведение во время выполнения задания</p>	<p>Активное участие в диалоге с учителем. Сознательное выполнение определенных упражнений. Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя</p>	<p>Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи. Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки</p>	<p>Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками. Обсудить ход предстоящей разминки Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем</p>

<p>- вращение рук вперед, назад;</p> <p>- вращение корпусом вправо, влево;</p> <p>- вращение тазобедренным суставом вправо, влево;</p> <p>- вращение бедром;</p> <p>- решение коленок;</p> <p>- вращение кистей и стопы;</p> <p>- наклоны сидя к прямым ногам;</p> <p>- разминка мышц в партере.</p> <p>Переходим к выполнению перекатов назад, следим за тем, чтобы подбородок был прижат к груди, спина округлена.</p> <p>Начинаем перекаты:</p> <p>- назад,</p> <p>- через плечо,</p> <p>- «колесо».</p> <p>Молодцы, переходим к основному этапу нашего занятия.</p>	<p>усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.</p> <p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока</p> <p>Размять все группы мышц для дальнейших упражнений</p> <p>Упражнения выполнять на максимальной амплитуде</p> <p>При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером</p> <p>При выполнении упражнений сохранять дистанцию</p>				
---	---	--	--	--	--

Основная часть 20 мин

Самбо - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Является одним из видов борьбы в одежде.

Самбо подразделяется на два вида: самбо спортивное и боевое.

Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых и удушающих приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

Боевое самбо помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику: связывание, конвоирование и т.д.

Ребята, а вы знаете что у *этого термина «Самбо» существуют и другие значения.*

Самба (порт. *samba*) — бразильский танец, символ национальной идентичности бразильцев. Танец обрёл мировую известность благодаря бразильским карнавалам.

Одна из разновидностей самбы

<p>вошла в обязательную пятёрку латиноамериканской программы бальных танцев. В русском языке слово <i>самба</i> имеет женский род, а в португальском — мужской</p> <p>Теоретическая часть «Техника выполнения бросков в самбо»</p> <p>Прежде чем познакомиться с новыми приемами бросков, выполним специальные имитационные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выведение из равновесия, - подсечки, - бросок задняя подножка, - передняя подножка с колен, - бросок через бедро с колен. <p>А теперь переходим к выполнению техники бросков в парах. Отрабатываем приёмы, делая выведение из равновесия соперника, подсечки, бросок через спину с колен, передняя подножка, бросок через бедро.</p> <p>- У вас все получилось, вы молодцы!</p> <p>-Но нам есть, к чему</p>	<p>Рассказ и показ техники выполнения броска</p> <p>Обратить внимание учащихся на стойку самбиста</p> <p>Разбиваемся по парам</p>	<p>Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.</p> <p>Имитируют и запоминают.</p> <p>Владеть известными современными приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях</p> <p>Развитие</p>	<p>Умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Принимать инструкцию учителя, четко ей следовать.</p> <p>Осуществлять контроль.</p> <p>Оценивать выполнение</p>	<p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединение их в целое</p> <p>Определить эффективную модель</p> <p>Умение анализировать, выделять и формулировать задачу</p> <p>Владения знаниями об индивидуальных особенностях</p>	<p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий</p> <p>Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и тактических действий одноклассниками</p> <p>Уметь</p>
--	---	--	---	---	---

стремится, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими.

Подвижная игра «Регби на коленях с набивным мячом».

Игры с элементами самбо:

1. Перетягивание пояса.
2. «Волчѣк»
3. "Карусель»

Игра учит мягкому обращению с мячом к точному расчету, игровому взаимодействию и совершенствует их.

чувства ритма

Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения

Положительно е отношение к занятиям

двигательной деятельностью

Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок

Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях

Постоянно совершенствоват ь приемы, улучшая общую согласованность

двигательных действий согласно поставленным задачам.

Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль

Самоконтроль правильности выполнения упражнений

Умение собраться, настроиться на деятельность

Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.

физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом

Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом

Умение выделять необходимую информацию

Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном

договаривать ся в совместной деятельности , взаимодейств овать со сверстникам и.

Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности .

Формиров ание умения работать в группе; договаривать ся; контролировать действия партнера

		<p>их выполнения</p> <p>Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам;</p> <p>Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности.</p> <p>Активное включение в выполнение двигательного действия;</p> <p>взаимодействие со сверстниками;</p> <p>развитие внимания</p>		<p>опыте.</p> <p>Анализ полученной информации</p> <p>Умение сосредоточиться для достижения цели</p>	<p>Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений</p> <p>Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам</p> <p>Взаимодействие со сверстниками и на принципах взаимоуважения и взаимопомощи</p> <p>Внимательное отношение к собственным переживаниям и переживаниям соперников</p>
--	--	--	--	---	--

<p><u>Заключительный-рефлексия</u> (5мин)</p> <p>Упражнения на восстановление(гибкость). -Ну а пока вы отдыхаете, я расскажу Вам о знаменитых спортсменах - самбистах*. (Информация о В. В. Путине, Ф. Емельяненко).</p> <p>Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание.</p> <p>Учитель задает вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - что нового узнали на уроке? - что понравилось? - оцените свою работу на уроке. - оцените своё отношение к уроку <p>Напомнить фразу Фёдора Емельяненко : «Всё, чего я добился, досталось мне большим упорством и трудом. Я считаю, что самое главное в любом человеке – это не то, насколько он одарён, а то, насколько он трудолюбив».</p>	<p>Восстанавливаем пульс, дыхание.</p> <p>Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ</p> <p>Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм.</p> <p>Ставим УЗ на дом</p>	<p>Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.</p> <p>Осознать необходимость домашнего задания</p>	<p>Условия, необходимые для достижения поставленной цели</p> <p>Определить смысл поставленной на уроке УЗ</p> <p>Оценивают свою работу на уроке, прослушиваю т оценку учителя</p>	<p>Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ</p> <p>Обсуждают работу на уроке.</p> <p>Повторяют новые полученные знания на уроке.</p> <p>Оценивают свою деятельность.</p>	<p>Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей</p> <p>Отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на уроке</p>
---	--	--	---	---	---

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

1. Чем отличается самбо от боевого самбо, в чём разница?
2. Отработка техники захватов и бросков с родителями или родственниками.
3. Виды борьбы в спорте.
4. Разновидности танца самба.

Дополнительная информация:

❖ Федор Емельяненко — уроженец украинского города Рубежное Луганской области. Он родился в 1976 году в семье Ольги Федоровны и Владимира Александровича Емельяненко. Вторым ребенком в семье, он жил на Украине до двух лет вместе с родителями и своей старшей сестрой Мариной. После переезда в 1978 году в Россию, г. Старый Оскол Белгородской области в семье Емельяненко появились на свет еще два сына — Александр (1981 г.р.) и Иван (1988 г.р.).

Спортивное увлечение Федора борьбой началось с занятий самбо и дзюдо в секции, под руководством Василия Ивановича Гаврилова. Уже через год Федор был принят в спортивный класс, комплектовавшийся Вороновым Владимиром Михайловичем, тренером, который работает с ним и по сей день на базе ДЮСШОР имени А. Невского. Школу Федор Емельяненко окончил в 1991 году и поступил в профессиональное училище, которое в 1994 году закончил с отличием. С 1995 по 1997 г служил в рядах Российской армии, где самостоятельно продолжал заниматься спортом. В 1999 г. женился на Оксане, в этом же году в его семье родилась дочь Маша.

Спортивные вехи Федора Емельяненко:

1997 г. Выполнил норматив мастера спорта России по самбо, (Санкт-Петербург). Спустя 2 месяца выиграл международный турнир (Курск) и стал мастером спорта по дзюдо.

1998 г. Получил звание мастера спорта международного класса России по самбо, завоевав первое место на престижном международном турнире класса «А» в Москве. Также в 1998 г. стал чемпионом России и бронзовым призером чемпионата России по дзюдо (Кстово), а также бронзовым призером чемпионата России по самбо (Калининград). В этом же году завоевал звание чемпиона в своей весовой категории и стал серебряным призером в абсолютной весовой категории среди вооруженных сил России.

1999 г. Победил в международных турнирах по самбо (Москва), стал бронзовым призером международных турниров класса «А» (Москва, София). В командном чемпионате Европы российская команда, в составе которой был Федор Емельяненко, заняла первое место (Стамбул).

2000 г. Одновременно с занятиями борьбой начал изучать ударную технику рук и ног в ДЮСШОР «Золотые перчатки». Тренер Мичков Александр Васильевич.

2000 г. Занял третье место на чемпионате России по самбо. В этом же году перешел в бои в бойцовской версии «Рингс», где добился высоких результатов.

2001 г. Стал чемпионом мира в этой версии в тяжелой весовой категории.

2002 г. Стал чемпионом в абсолютной весовой категории и перешел в самую престижную версию боев без правил «Прайд». В этом же году выиграл чемпионат России по боевому самбо (Москва). Стал первым на чемпионате мира по боевому самбо в тяжелом весе (Салоники, Греция), был капитаном команды, которая в общем зачете заняла первое место. Выиграл чемпионат мира по боевому самбо в абсолютной весовой категории (Панама).

2003 г. Пройдя отбор и выиграв у Сэма Шилта (Голландия) и Хиз Хиринга (США), вышел на чемпиона мира версии «Прайд» бразильца Антонио Родриго Нагьера, у которого забрал чемпионский титул и пояс. В этом же году одержал победы в «Прайде» над такими известными бойцами как Казуюки Фуджита (Япония) и Гари Гудридж (Канада).

2004 г. Провёл пять боёв в PRIDE (соперники Марк Колман, Кевин Рендлеман, Наоя Огава, Антонио Ногуйейра), и в канун нового 2005 года, выиграв Гран-при, стал обладателем двух титульных поясов — «Чемпион Гран-при» и «Чемпион мира» по боям версии «PRIDE».

2005 г. Участвовал в турнирных боях «PRIDE» (три боя). В титульном бое с Мирко КроКопом (август), одержал победу, став трёхкратным чемпионом мира по боям этой версии.

В октябре 2005 года на чемпионате мира по боевому самбо в Праге (Чехия) одержал победу в двух боях, завоевав звание трёхкратного чемпиона мира.

2006 г. Из-за серьезной травмы руки смог выступить лишь в двух турнирах «PRIDE» и одержал в них победу, в том числе в титульном бою с Марком Хантом 31 декабря 2006 года. По итогам боя Фёдору Емельяненко присвоено звание четырёхкратный чемпион мира по боям версии «PRIDE».

2007 г. Федор удостоен национальной премии «Золотой пояс» в номинации «Самая яркая победа года».

2008 г. Федор получил премию «Собака. Ru. ТОП-50 Самые знаменитые люди Петербурга».

В ноябре 2008 года Федор занял третье место на чемпионате мира по боевому самбо.

В январе 2009 года стал обладателем чемпионского пояса WAMMA в бою с Андреем Арловским.

В ноябре 2009 года защитил титул и подтвердил звание сильнейшего бойца планеты, нокаутировав Бретта Роджерса во втором раунде.

❖ **Владимир Владимирович Путин** родился 7 октября 1952 года в Ленинграде. Его отец – Владимир Спиридонович защищал родину на полях великой Отечественной войны, а мать в это время работала на заводе в блокадном Ленинграде. Дед по отцовской линии был известным поваром, готовившим для высшего политического эшелона, в том числе лично для Ленина и Сталина.

Маленький Володя любил смотреть фильмы о разведчиках и мечтал сам защищать безопасность страны, а потому активно занимался в спортивных секциях. С 1973 года имеет звание мастера спорта по самбо, а с 1975 года еще и по дзюдо. Увлекается горными лыжами.

С 1970 по 1975 год обучался в Ленинградском государственном университете им. Жданова (ныне Санкт-Петербургский государственный университет СПбГУ) по специальности юрист-международник. Затем приступил к работе в органах КГБ СССР в качестве сотрудника Первого отдела Ленинградского управления. В 1985 году окончил еще один институт – Краснознаменный им. Андропова.

В 1984 году Путина командируют в Германию, где он в течение четырех лет исполняет обязанности директора дрезденского Дома советско-германской дружбы. После окончания заграничной командировки и возвращения в СССР, по словам Путина, он добровольно отказался от перехода в центральный аппарат внешней разведки КГБ СССР в Москве и вернулся в штат первого отдела (разведка с территории СССР) Ленинградского управления КГБ.

С начала весны 1990 года основным официальным местом его работы был Ленинградский государственный университет им. Жданова. В ЛГУ Путин стал помощником ректора Станислава Меркурьева (по международным вопросам).

В июне 1991 года, после избрания Анатолия Собчака на пост мэра, Путин получил должность председателя Комитета по внешним связям мэрии Санкт-Петербурга. В круг его обязанностей входили вопросы привлечения инвестиций в Петербург, сотрудничества с иностранными компаниями и организации совместных предприятий.

В августе 1996 года приглашен в Москву на должность заместителя управляющего делами президента РФ. А с 26 марта следующего года стал заместителем руководителя администрации президента и начальником Главного контрольного управления. С мая 1998 года – первым замглавы кремлевской администрации. В июле 1998 года Путин стал директором Федеральной службы безопасности. В августе 1999 года он был утвержден председателем правительства РФ.

После того, как первый российский президент Б. Н. Ельцин 31 декабря 1999 оставил свой пост, Владимир Владимирович был назначен его преемником - и.о. президента России. Миллениум стал знаковым в его судьбе – 26 марта Путин победил на всенародных выборах, став вторым президентом РФ. 7 мая 2000 года официально вступил в должность Президента Российской Федерации, на которой пробыл два срока, до 7 мая 2008 года.

С 2008 по 2012 год занимал пост Председателя Правительства РФ. А 4 марта 2012 года победил на выборах (за Путина проголосовали 63,6% избирателей) и 7 мая вновь стал во главе российского государства до 2018 года.

Владимир Владимирович был женат на Людмиле Александровне, их брак длился 29 лет. В 2013 году было заявлено о разводе с Людмилой Путиной. У Владимира Путина две дочери: Мария (р. 1985, родилась в Ленинграде) и Катерина (р. 1986, родилась в Дрездене) — учились в СПбГУ. Мария на биолого-почвенном, Катерина — на Восточном факультете.

Увлечения

Мастер спорта по самбо (1973), по дзюдо (чёрный пояс) (1975). Являлся неоднократным чемпионом Ленинграда по самбо.

Подвижная игра «Регби на коленях с набивным мячом»

Две равные по силам и различающиеся по цвету формы (куртки, рубашки) команды становятся на колени с разных сторон ковра, на середину которого кладут мяч.

По свистку играющие на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи друг другу, игроки стараются приблизиться к краю ковра на стороне противника и мячом коснуться ковра за лицевой чертой (можно коснуться мата, чучела за ковром — по договоренности). Задача другой команды — перехватить мяч и сделать то же самое.

Игра продолжается 5 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом ковра или предмета на стороне противника.

Разрешается передвижение только на коленях или кувырками. Не разрешается захватывать противника, не владеющего мячом, проводить болевые приемы, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы ковра. За нарушения мяч передается противнику. Близок по характеру к этой игре «Ручной мяч» на ковре. Цель игры заключается в том, чтобы попасть мячом (команды разыгрывают его между собой) в набивной мяч или гирю, установленные за лицевой линией противника.

В отличие от игры «Регби на коленях» здесь игрокам разрешается продвигаться не только на коленях или кувырками, но и разыгрывать мяч в стойке.