|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы**  **урока** | **Обучающие и развивающие-**  **Компоненты, задания и упражнения** | **Деятельность**  **учителя** | **Деятельность**  **учащихся** | **Формы**  **совзаимо**  **действия** | **Универсальные**  **учебные действия** | **Виды контроля** |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* |
| 1. **Подготовительная часть (5 мин.)** | Построение учащихся. Приветствие.  Пробуждение познавательного интереса к виду восточного единоборства - тхэквондо, по средством, создания проблемной ситуации: «Знаете ли вы как можно себя защитить?» Сообщение целей и задач урока. | Организует построение, проверяет готовность детей к занятию, ставит задачи, раскрывает содержание занятия по самообороне. Знакомит с правилами техники безопасности. Дает краткую историческую справку о самообороне и борьбе тхэквондо. | Построение в шеренгу, приветствие.  Поиск решения проблемной ситуации, ответы на вопросы. | Фронтальная | **Предметные**: Знать правила поведения учащихся во время занятия по самообороне.  **Регулятивные:** формулировать задачи в учебной и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности. Прогнозирование результатов деятельности на уроке.  Познавательные: устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение | Выполнение действий по инструкции.  Опрос. |
| **2. Актуализация знаний (10минут)** | Развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, вестибулярная устойчивость и кондиционных (скоростно-силовых, силовых и силовой выносливости) способностей учащихся посредством выполнения комплекса общеразвивающих  упражнений в движении и на месте.  Вводит понятие «Гибкость», какие виды гибкости существуют, необходимость развития гибкости на уроках единоборств. | Проведение общеразвивающих упражнений  **ОРУ в движении**   * Бег (60 сек.). * Приставные шаги правым и левым боком с чередованием (30 сек.). * Бег с захлестом голени (30 сек.). * Бег с высоким подниманием бедра (30 сек.). * Бег на прямых ногах (30 сек) * Бег с выпрыгиванием на одной ноге (30 сек.). * Упражнения на восстановления дыхания (30 сек.).   **ОРУ для развития гибкости и вестибулярной устойчивости**  И.П. – стойка ноги врозь, левая рука согнута назад за спиной, правой захватить локоть левой руки  1 – потянуть правой локоть левой рукой вправо  2 – И.П.  То же правой рукой И.п. -- стойка ноги врозь, руки на поясе.1-3 -- правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево,4 -- и.п.,5-8 – в другую сторонуИ.п. -- стойка ноги врозь1-пружинящий наклон туловища к правой ноге, 2 - пружинящий наклон туловища к левой ноге,3 -4 и.п.И.п. -- сед ноги врозь.1 - наклон туловища к правой ноге,2 - к левой,3 --вперед,4 - и.п.И.п. -- сед ноги вместе, руки сзади.1-3 -- пружинящие наклоны туловища вперед,4 -- и.п. И.П. – выпад правой, левое колено на полу, руки в упоре слева  1–7 – пружинящие покачивания в выпаде  8 – И.П.  То же с левой ноги  И.П. – выпад правой  1 – наклон туловища вперед, руки на правом бедре  2 – И.П.  То же с левой ноги  И.П. – упор лежа,  1 – разгибание рук  2 – И.П.  И.П. – О.С.  1 – мах правой назад, руки  дугами вперед, вверх  2 – мах правой вперед, руки  вперед  3 – 1  4 – И.П.  5 – 8 – то же другой ногой  И.П. – стойка ноги врозь  1 – прыжком ноги вместе,  руки на пояс  2 – прыжком ноги врозь,  руки вверх  3 – прыжком ноги вместе,  руки на пояс  4 – И.П. | Выполнение ОРУ в движении с соблюдением методических указаний:  Выполнение широким шагом, постановка ноги на переднюю часть стопы, полное выпрямление ноги в момент отталкивания от земли и выносом бедра другой ноги вперед-вверх, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.  Начинается скользящим движением ноги в сторону с легким сгибанием ног в коленях, затем толчок и отрыв от пола. Приземление бесшумное, перекатом с носка, мягко сгибая колени  Касание пятками ягодиц с максимальной частотой шага и минимальным продвижением вперед. Руки могут двигаться согнутые в локтях или же быть сомкнуты за спиной. Ошибки: постановка ноги на всю стопу, быстрое продвижение, зажатость рук , задержка дыхания и маленькая амплитуда  Отталкиваясь опорной ногой, поднять бедро маховой ноги до прямого угла. Следить за высокой частотой подъемов ног. Плечи во время движения расслаблены, руки согнуты в локтях. Опорная нога и туловище создают одну линию. Спина прямая. ошибки: постановка ноги на всю стопу (работают только носки), излишнее приседание, закрепощенность рук.  Ноги прямые, работают «ножницами». Приземление на переднюю часть стопы. Быстрое продвижение вперед, туловище слегка подается назад, руки работают активно; ошибки: сгибание ног, малая скорость, приземление на пятку.  Толчковая нога прямая, опорная нога сгибается в колене до прямого угла. Толкаться вверх, Ошибки: малая амплитуда, пассивность рук, прыжки вперед.  Удерживать положение 1 в течение 30 с  По 2–3 повторения каждой рукой. На счет 1 – выдох  4 раза. Наклон выполняется точно в сторону. Спина прямая. 4 раза. При наклонах стараться достать кончиками пальцев или ладонями рук пола, ноги в коленях не сгибать 4 раза. Положение сед принять как можно шире, ноги не сгибать, спина прямая 4 раза. Стараться достать грудью колени ,ноги прямые. 8 раз. Бедром левой ноги максимально тянуться к полу, правая нога согнута под углом 90°  8 раз. Во время наклона пятку левой ноги от пола не отрывать  10 раз. Руки согнуты, локти назад (прижаты к туловищу)  При разгибании руки полностью не выпрямлять  8 раз. Мах выполнять прямой ногой. Спина прямая.  10 раз. Следить за мягкостью приземления, правильным дыханием. | Поточная  Фронтальная | **Регулятивные УУД:** оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;  осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.  **Личностные УУД:** Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Умение правильно взаимодействовать с партнерами  **Предметные УУД:** Знать понятие «Гибкость», виды гибкости. Значение развития физического качества гибкость для занятий единоборствами.  выполнять организующие строевые команды и приёмы, ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.  **Коммуникативные:** работать индивидуально и в группе: | Выполнение действий по инструкции |
| **3. Основная часть. (20 минут)** | Освоение базовых команд.  ***Игра «Наступи сопернику на ногу» Цель игры:*** развитие скоростно-силовых качеств, быстроты  перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умения вести единоборство. | Построить детей по пять человек с интервалом и дистанцией 2-3 шага.  Дать команды:   * Чарёд (Смирно) * Чумби (Готовность) * Ап-соги (Основная стойка из которой выполняются упражнения ногами) * Прямой мах ногой. * Мах по кругу ногу назад. * Снова дать команды * Чарёд (Смирно) * Чумби (Готовность) * Чучум-соги (Основная стойка из которой выполняются упражнения руками) * Удар рукой(1 счет, 1 удар) * Удар рукой(1 счет, 2 удара) * Аре-маки (Нижний блок) (1 счет, 1 блок) * Снова дать команду * Чарёд (Смирно)   Проведение игры.  При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих. После окончания игры и выявления победителя, играющие меняют «крестовой» захват за пояс и игра возобновляется вновь. | Стараться правильно выполнять новые для себя упражнения.  Соблюдать все указания преподавателя. Концентрировать внимание при выполнении упражнений. Четко соблюдать дисциплину.  ***Правила игры***: Играющие входят в начерченный мелом (или заранее подготовленный круг) становятся друг против друга, осуществляя «крестовой» (правосторонний или левосторонний) захват руками за пояс (рис. 9). Задача играющих наступать на стопы соперника большее количество раз. Разрывать захват и выходить за пределы круга играющим запрещается. | Групповая | **Регулятивные УУД**: Анализировать и объективно оценивать свои действия, действовать с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя**.**  **Предметные УУД:** ориентироваться в базовых командах тхэквондо: «Чарёд»,«Чумби»,«Чучум-соги»,«Ап-соги», «Аре-маки»; выполнять организующие строевые команды и приёмы, ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.  **Личностные УУД:** Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Умение правильно взаимодействовать с партнерами | Выполнение действий по инструкции |
| **4. Итоги урока. Рефлексия (10 минут)** | ***Игра «Собери кегли»***  Цель игры: развитие физических качеств занимающихся, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умения вести единоборство.  Инвентарь: Кегли (могут использоваться конусы, малые мячи,  стойки для обводки и т.д.)  Стрейтчинг для снижения активности и нормализации пульса,  Обобщение полученных сведений на уроке. | Проведение игры. При осуществлении движения соперников  спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент  осуществить страховку играющих.  Организует построение,  Вопросы:   * Что мы сегодня прошли на занятии? * Хотели бы вы заниматься единоборствами? | Играющие становятся спиной друг к другу, захватив одноименными руками за пояс (хват сверху). Перед играющими, на одинаковом друг от друга расстоянии, чертятся линии, на которых, расставляются кегли Задача играющих, одной рукой - тащить соперника, другой - собирать кегли. Разрывать захват играющим запрещается. После окончания игры и выявления победителя, играющие осуществляют захват другой рукой за пояс, и игра возобновляется вновь    Правильно выполнять наставления учителя.  Внимательно слушают тренера, задают вопросы. | Групповая | **Коммуникативные:** находить общее решение на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение  **Личностные результаты:** Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному модулю «Самооборона». Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.  **Предметные:** выявлять связь занятий физической̆ культурой̆ с деятельностью направленную на самооборону, отбирать из предложенных физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств, выполнять базовую технику самообороны на примере борьбы тхэквондо. | Выполнение действий по инструкции.  Оценить детей за работу на уроке. |

**Технологическая карта урока физической культуры на тему:**

**«Единоборства. Технико-тактические действия при самообороне**

**на примере борьбы тхэквондо»**

Авторы:

Полянская Ольга Федоровна, учитель физической культуры

муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей № 8 «Олимпия» Дзержинского района Волгограда»  
Гудзев Константин Константинович, студент

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

"Волгоградский социально-педагогический колледж**"**

Волгоград, 2017

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс В.И. Лях, А.А.   
2. Место и роль урока в изучаемой теме: урок модуля «Единоборства». Номер урока в модуле - первый  
3. Тема: Единоборства. Технико-тактические действия при самообороне на примере борьбы тхэквондо  
4. Задачи:

1. Пробудить познавательный интерес к виду восточного единоборства - тхэквондо, посредством показа приемов самообороны
2. Обучение технико-тактическим приемам самообороны на примере борьбы тхэквондо
3. Развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, вестибулярная устойчивость) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых и силовой выносливости) способностей учащихся.
4. Воспитание волевых качеств: смелости, решительности, уверенности. Содействие овладению учащимися жизненно-важными навыками единоборств.

|  |  |
| --- | --- |
| **Цели деятельности учителя** | Знакомство обучающихся с видом восточного единоборства - тхэквондо; с технико-тактическими приемами самообороны на примере борьбы тхэквондо. Обучение простым комбинациям передвижений, ударов, блоков ударов. Содействие овладению учащимися жизненно-важных навыков единоборств посредством борьбы тхэквондо. |
| **Тип урока** | Урок освоения нового знания |
| **Планируемые образовательные результаты** | **Метапредметные:**  **Ученик научится:** ориентироваться в базовых командах тхэквондо: «Чарёд»,«Чумби»,«Чучум-соги»,«Ап-соги», «Аре-маки»; выполнять организующие строевые команды и приёмы, ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.  ***Ученик получит возможность научиться:***выявлять связь занятий физической̆ культурой̆ с деятельностью направленную на самооборону, отбирать из предложенных физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств, выполнять базовую технику самообороны на примере борьбы тхэквондо.  **Личностные результаты:** Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному модулю «Самооборона». Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.  **Регулятивные:** соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией  **Коммуникативные:** работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение |
| **Методы обучения**  **Формы обучения** | Словесная, наглядная, практико-ориентированная деятельность, игровая деятельность  Фронтальная, групповая, поточная |