

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Центр детского технического творчества**

ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ

**по теме: «Введение в образовательную программу»
(программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо»)**

Подготовил:
Садковский
Евгений Алексеевич,
педагог высшей
квалификационной категории

Тип занятия - вводное занятие

Вид занятия – занятие сообщения и усвоения новых знаний

Цель: формирование устойчивого интереса к занятиям самбо

Задачи:

1. Познакомить с историей борьбы, видом спорта самбо, специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.
2. Развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость;
3. Воспитывать дисциплинированность, спортивное трудолюбие.

Возраст детей: 7 лет

Форма организации обучения: групповая

Место проведения: спортивный зал

Методическое оснащение:

методы обучения: словесный (беседа, рассказ, объяснение, диалог,); наглядный (показ движений, демонстрация презентации «Самбо-наука побеждать»); практический (подвижные игры, работа в группах,); метод проблемного обучения (постановка проблемных вопросов, поиск ответов с использованием «опор» - правил, отбор аргументов, фактов, доказательств, анализ).

техническое оснащение: ноутбук; музыкальный центр; диски с музыкой, мультимедийная установка, экран, стенд.

инвентарь, реквизит: бейджи, таблички с правилами (Приложение №1), разрезанные образцы заданий с режимом дня (Приложение №2).

План занятия:

I этап. Организационно-подготовительный и диагностический - 5 минут.

1. Приветствие.
2. Построение.
3. Эмоциональный настрой на занятие.
4. Сообщение цели и задач занятия.

II этап. Конструирующий: основной и систематизированный - 35 минут.

1. Активизация познавательной деятельности. Краткий рассказ - знакомство с историей борьбы.
2. Построения.
3. Игра «Займи свое место».
4. Игра «Лови, бросай – упасть не давай».
5. Игра «Веселые жучки».
6. Практическое задание.
7. Творческое задание.

III этап. Итоговый: аналитический, рефлексивный, информационный – 5 минут.

1. Итог занятия
2. Рефлексия.
3. Информация.

Ход занятия (45 минут)

I этап. Организационно-подготовительный и диагностический - 5 минут.

1). Подготовительный этап.

Педагог заранее оформляет спортивный зал наглядным материалом и видеооборудованием. (слайд 1)

2). Организационный этап.

Приветствие.

Педагог: Здравствуйте! Меня зовут Евгений Алексеевич Садковский. Я - педагог Центра детского технического творчества городского округа город Выкса, руководитель творческого объединения «Самбо».

Построение.

Педагог: Любое занятие в спортивном зале начинается с построения, поэтому я прошу вас построиться по росту.

Дети: (строятся)

Эмоциональный настрой на занятие.

Педагог: Давайте поближе познакомимся с вами:

- сделайте один шаг вперед девочки, а теперь мальчики;
- сделайте один шаг вперед, кто ни разу не опаздывал на уроки;
- сделайте один шаг вперед, кто любит подтягиваться;
- сделайте один шаг вперед, кто умеет кувыркаться;
- сделайте один шаг вперед, кто мечтает стать спортсменом.

Вот я уже больше узнал о вас. Улыбнемся друг другу и продолжим наше занятие.

Сообщение цели и задач занятия (слайд 2)

Педагог: Борьба – преодоление,

Победа – поражение,

Упорство, воля, мужество

Нужны нам для того,

Чтоб сильным стать и смелым,

Характером и делом

Заветного добиться своего.

Педагог: Если вы здесь, значит, вы хотите стать спортсменами, скажите, какими качествами должен обладать настоящий спортсмен?

Дети: Называют (смелый, сильный, мужественный и т.д.).

Педагог: (записывает все качества, которые назвали дети) Сегодня на занятии мы познакомимся с одним из древнейших видов спорта – борьбой, которая закаляет характер, делает человека сильным, ловким, смелым.

II этап. Конструирующий: основной и систематизированный - 35 минут.

- Активизация познавательной деятельности: (презентация)

Педагог: (слайд 3) До наших дней сохранились скульптуры борцов далекого прошлого. У них стройные, ладные фигуры, выпуклые мышцы, упрямы подбородки, подчеркивающие их сильный, мужской характер. *(слайд 4)* Борьба почти всегда входила в программу олимпийских игр древности и завершала классическое греческое пятиборье – пентатлон, куда кроме борьбы входили бег, метание копья, метание диска, прыжки. В 648 году до нашей эры борьба была включена в олимпийский комплекс состязаний панкратион (новый в то время вид спорта, сочетающий борьбу с кулачным боем). *(слайд 5)* В 284 году до нашей эры в Риме начали проводиться бои гладиаторов, которые готовили заранее в специальных школах, долго обучая трудному и опасному искусству самозащиты. В 394 году олимпийские игры были запрещены, но борьба не исчезла. Через некоторое время она возродилась, т.к. осталась любимым увлечением народа. *(слайд 6)* Сначала борцы стали принимать участие в представлениях бродячих цирков. С середины 19 века в отдельных городах Франции в цирках начали проводиться чемпионаты по борьбе. С появлением первых олимпийских игр современности (1896) и до наших дней борьба входит в программу этих увлекательнейших соревнований. *(слайд 7)* У каждой национальной борьбы свои особенности, свое название, свои правила. В России боролись «на поясах», «в схватку» или «за вороток». *(слайд 8)* В Молдавии борьба называется «трынь-дряпте» и проходит всегда под национальную музыку. А грузинская национальная борьба «чиадаоба» имеет в своем арсенале великое множество бросков при помощи ног. *(слайд 9)* В Якутии любят борьбу «хапсагай» и для победы достаточно сбить соперника на ковер, заставив его коснуться земли любой частью тела. В Армении национальная борьба называется «кох». Она проводится в два действия. В первом борцы показывают свое искусство в танце, затем во втором отделении – борьба. *(слайд 10)* После Октябрьской революции 1917 года перед народной милицией нашей страны встала важная задача: защитить народ, государство от разного рода жуликов и бандитов. Но выяснилось, что при столкновении с преступниками действовать только боевым оружием не всегда удобно, да и носить постоянно с собой оружие не всегда сподручно. Поэтому в организованном в 1923 году спортивном обществе «Динамо» была создана группа по изучению существующих систем самозащиты. Возглавил ее офицер еще царской армии Виктор Афанасьевич Спиридонов. Группа приступила к изучению самой популярной тогда японской борьбы джиу-джитсу. Первые же уроки по применению японской системы показали, что ее надо совершенствовать. Поэтому добавлены были приемы французской, затем вольно-американской борьбы, потом многочисленные

приемы национальных видов борьбы народов СССР. Вскоре стали вырабатываться правила состязаний в искусстве рукопашной схватки, которая называлась тогда САМ. После нескольких лет тщательного отбора наиболее эффективных приемов рукопашного боя против противника выяснилось, что некоторые приемы являются опасными и влекут за собой различные повреждения. (слайд 11) Пришлось всю систему самозащиты разделить на две части: боевую, состоящую из опасных приемов, и спортивную, куда вошли все безопасные приемы. Боевое самбо изучали сотрудники НКВД, впоследствии КГБ И ФСБ, пограничники, милиция, различные специальные службы, а спортивное – все, кто хотел стать сильным, смелым, ловким, то есть настоящим спортсменом.

Педагог: Вы все еще хотите стать спортсменами?

Дети: Да

Построения

Педагог: Прежде всего, спортсмен должен быть дисциплинированным, поэтому я сейчас буду давать команды, а вы их должны выполнять.

Построились по росту, налево, шагом марш; шагом: на носках, на пятках, руки на поясе, в стороны, за спиной, вверх; приставным шагом в сторону, вперед, назад; на внешнем крае стопы, на внутреннем крае стопы, в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра. Молодцы!

Педагог: А теперь посмотрим на стенд, на котором мы в начале занятия записывали качества спортсмена. Каким он должен быть?

Дети: Быстрым

Игра «Займи свое место». (Дети садятся по кругу. Преподаватель называет имена двух рядом сидящих детей. Они встают, выходят за круг и становятся спинами друг к другу. Остальные дети вместе с преподавателем, хлопая в ладоши, говорят: «Раз, два, три – беги!». И пара бежит: один в одну сторону, другой – в другую. Выигрывает тот, кто быстрее добегит до отправной точки.)

Дети: (выполняют) Игра повторяется 3-5 раз.

Педагог: Даже малыш должен знать,

Как важно бегать, прыгать

Мяч бросать.

Если мы все это будем делать, то какими станем?

Дети: Ловкими

Игра «Лови, бросай – упасть не давай». (Играющие становятся по кругу, в руках одного из них – мяч. Ребенок с мячом говорит: «Лови, бросай – упасть не давай» - бросает мяч, стоящему рядом. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.)

Педагог: Слово «спорт» все неизменно связывают со словом «сила». Сила, физическая сила, действительно играет в спорте важную роль.

Наша сила – в твердом убеждении,

Что терпенье – только лишь терпенье!-

И еще наш ежедневный труд

Всякую преграду перетрут.

Так каким еще должен быть спортсмен?

Дети: Сильным

Игра «Веселые жучки». (Играющие становятся в две шеренги и принимают положение – стойка в упоре на коленях, опираясь на кисти рук «на четвереньках». По команде преподавателя «Марш!» дети передвигаются на четвереньках до обозначенного места – кто быстрее.)

Педагог: Итак, для занятий самбо нужна сила. Физическую силу в процессе тренировок всегда можно нарастить. Можно ли укрепить силу воли? И как?

Дети: (отвечают)

Практическое задание

Педагог: (Педагог распределяет детей на четыре группы, каждой из которых достается одно правило, как укрепить силу воли. Группа читает правило, потом один из группы идет в другую группу и рассказывает то правило, которое он прочитал и слушает, что ему расскажут. Затем он идет в третью, рассказывает два правила, слушает третье. И так же в четвертую. Вернувшись в свою группу, он будет знать все правила так же, как и его группа) (Приложение №1).

Дети: (выполняют)

Педагог: Так какие правила нужно выполнять, чтобы стать волевым человеком?

Дети: (представитель каждой группы озвучивает свое правило): (слайд 12)

- Стать человеком слова,
- Научиться говорить «нет»,
- Сознательно поставить цель,
- Быть первым!

Педагог: И последнее правило: станьте человеком большой силы воли. «Мы согласны, - скажете вы, но с чего начать?» А вы уже начали.

Творческое задание

Педагог: Ты трудный выбрал путь.

Попробуй сам на это все взглянуть.

Теперь тебе придется каждый день

Зарядку делать, позабыв про лень,

Раз двести падать, столько же вставать,

Приняв вечерний душ, ложиться спать.

Все по режиму дня: подъем, зарядка

И процедуры утром по порядку.

Уроки в школе, дома подготовка,

В назначенное время тренировка.

Правильно составив режим дня, ты сразу решишь множество зависящих друг от друга задач. Я предлагаю вам составить режим дня. (Каждой группе выдаются образцы заданий: листочки, на которых обозначено время и листочки, на которых обозначены режимные моменты. Детям нужно правильно совместить время и режимный момент.) (Приложение №2).

Дети: (выполняют)

Педагог: А теперь проверьте себя, какой нужен распорядок дня спортсмену? (слайд 13).

Молодцы!

III этап. Итоговый: аналитический, рефлексивный, информационный – 5 минут.

Аналитический этап.

Педагог: Наше занятие подошло к концу и пора подводить итоги.

Ребята, каким должен быть спортсмен?

Дети: Ответ (сильным, выносливым, смелым, быстрым и т.д.)

Педагог: А что мы делали, чтобы стать такими?

Дети: Ответ (выполняли упражнения, играли в различные игры, познакомились с распорядком дня юного спортсмена).

Педагог: Хотели бы Вы и дальше заниматься самбо?

Дети: Да!

Педагог: (слайд 14) Среди самбистов много достойных примеров для подражания. Самбо воспитало и закалило характеры этих замечательных людей, помогло им достичь многого в жизни. Стремись и ты занять достойное место в шеренге сильнейших.

Рефлексивный этап.

Педагог: Ребята, а вам понравилось то, чем мы сегодня занимались? Покажите мне это:

- если вы остались равнодушными – просто похлопайте в ладоши, чтобы поблагодарить друг друга за общение.

- если вы просто остались довольны общением со мной - похлопайте и улыбнитесь;

- если вам было очень интересно – похлопайте в ладоши, потопайте ногами и широко улыбнитесь.

Информационный этап.

Педагог: (слайд 15) Сегодня мы вместе с вами попробовали окунуться в мир спортсмена. Дерзай и ты, стремись получить звание самого сильного и ловкого! У нас в городе в Центре детского технического творчества есть секция «Самбо», куда вы можете прийти учиться бороться.

Правила, укрепляющие силу воли

1.	Стань человеком слова Постарайся поменьше обещать. Но если пообещал – сделай. К примеру, ты взял у товарища почитать книжку. Читаешь ты быстро, книга небольшая, ее можно прочесть часа за три. Попроси книгу на три дня. Это не значит, что ты будешь читать ее по буквам. Просто лучше сдержат слово и возвратить книгу раньше, чем оправдываться и держать ее дольше обещанного. Есть еще один недостаток, с которым волевой человек умеет бороться, откладывание дел «на завтра». Слово «потом» - очень вредное слово. Оно неконкретно.
2.	Научись говорить слово «нет» Если ты чувствуешь, что выполнить просьбу трудно, то лучше отказать. Человек тогда не будет рассчитывать на тебя и, может быть, справится самостоятельно. А если ты пообещаешь и не сделаешь, подведешь товарища.
3.	Сознательно поставь цель Волевой человек всегда четко представляет свою цель, ставит перед собой большие задачи. Его цель не расплывчата, а конкретна. Его цель не лежит в несбыточном завтра и не придумана на досуге. Она поставлена сознательно. Давайте сравним волевого и безвольного человека с грамотным и неграмотным шахматистом. Первый с удовольствием пожертвует пешку или даже ладью, чтобы через несколько ходов поставить мат, одержать победу. Второй пожелает немедленно «съесть» фигуру, не задумываясь о последствиях. Первый спокойно отойдет от телевизора, чтобы вовремя сделать уроки и пойти на тренировку. Второй будет упорно сидеть в кресле весь вечер и смотреть, как тренируются и соревнуются другие. Первый делает то, что заранее задумал, второй – что придет в голову в данную минуту.
4.	Будь первым Не хватайся за любое попавшееся под руку дело, а выбери занятие по душе. Взявшись даже за самое незначительное, простое дело, не бросай его, пока не исполнишь полностью. Не бойся ошибаться и проигрывать. Сильного человека ошибки только закаляют. Верь в себя и не отступай от намеченного, смело иди вперед.

Режим дня

6.30	Подъем
6.30 – 6.45	Умывание, заправка кровати
6.45 – 7.15	Зарядка
7.15 – 7.45	Завтрак
8.00 – 13.00	Учеба в школе
13.30 – 14.30	Обед
14.30 – 15.30	Отдых
15.30 – 16.45	Приготовление уроков
17.00 – 19.00	Тренировка
19.00 – 20.00	Свободное время
20.00 - 20.30	Ужин
20.30 – 21.00	Приготовление ко сну
21.30	Отбой