#### Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

#### «Средняя общеобразовательная школа с. Лазарево»

Конспект урока по предмету физическая культура во 2 классе

модуль: «Самбо (введение)»

по теме:

***«***Прием самостраховки: перекат на спину».

Учитель физической культуры:

Куриленко Тамара Сунсиновна

с. Лазарево 2023 г.

Класс*: 2*

УМК*: «Школа России».*

Продолжительность урока: *40 мин.*

***Тема урока*** Модуль*: «Самбо (введение)».* ***«****Прием самостраховки: перекат на спину».*

Номер урока в данной теме: *первый урок.*

Тип урока: *Урок введения новых знаний (урок с образовательно-обучающей направленностью).*

***Цель:***создание условий для формирования у учащихся представления о технике выполнения самостраховки на спину.

**Планируемые результаты:**

**Предметные универсальные учебные действия :** Знать и соблюдать технику безопасности на уроках по самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки.

**Личностные универсальные учебные действия:** Развивать мотивацию достижения и готовности к преодолению трудностей.

Формировать положительную мотивацию и устойчивый учебно-познавательный интерес к виду спорта «Самбо».

.**Метапредметные универсальные учебные действия:**

**Регулятивные универсальные учебные действия:** определять цель урока, оценивать правильность выполнения учебной задачи; осуществлять самоконтроль.

**Познавательные универсальные учебные действия:** знакомиться с техникой выполнения упражнений, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, делать выводы.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:** организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в парах.

***Оборудование :*** гимнастические маты, свисток.

**Технологическая карта урока.**

**Формируемые УУД:**

**личностные-** установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, развитие мотивации.

**метапредметные-** прогнозирование результата усвоения изучаемого материала.

**предметные-** ознакомление с техникой выполнения группировки, перекатов из разных положений;

развитие физических качеств (гибкость, координация).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Деятельность учителя** | **Дозировка нагрузки** | **Деятельность учащихся** |
| 1. Этап мотивации (самоопределения) к учебной деятельности. | Учитель приветствует учащихся, создает эмоциональный настрой на урок.  ***Повторение теоретических сведений о самбо, как о виде спорта..***   * Что такое самбо? * Как можно расшифровать это слово?   Напоминает технику безопасности на уроке физкультуры. Самбо.  Чтобы избежать травм, нужно научиться падать правильно. Умение падать пригодится и на улице, не только на тренировках в зале. Главное, при любом падении – сгруппироваться и погасить удар. Добиться этого можно тремя путями: использовать руки и ноги в качестве амортизаторов; уменьшить энергию падающего тела за счет переката; нанести встречный резкий удар по ковру всей поверхностью прямых рук – удар от падения гасится встречным ударом. При падении нужно задержать дыхание. Обязательно. Падение на выдохе, и еще хуже – на вдохе, обеспечит довольно неприятные ощущения. И самое главное – не бойтесь падать! Чтобы быстрее научиться этому искусству, мы сегодня начнем этому учиться. Чтобы избежать травм, нужно научиться падать правильно. Умение падать пригодится и на улице, не только на тренировках в зале. Главное, при любом падении – сгруппироваться и погасить удар. Добиться этого можно тремя путями: использовать руки и ноги в качестве амортизаторов; уменьшить энергию падающего тела за счет переката; нанести встречный резкий удар по ковру всей поверхностью прямых рук – удар от падения гасится встречным ударом. При падении нужно задержать дыхание. Обязательно. Падение на выдохе, и еще хуже – на вдохе, обеспечит довольно неприятные ощущения. И самое главное – не бойтесь падать! Чтобы быстрее научиться этому искусству, мы сегодня начнем этому учиться.  **(см. Приложение №1)**. | 3 мин. | Озвучивают тему и  задачи урока.  Вступают в диалог. |
| **II.** Этап актуализации и пробного учебного действия. | **Проводит разминку:**  ***Упражнения для профилактики плоскостопия:***   * ходьба на внешней стороне стопы; * ходьба на внутренней стороне стопы; * ходьба на носках; * ходьба на пятках.   ***Бег:*** 2 круга. Темп медленный. Техника бега на короткие дистанции.  ***Восстановление дыхания.***  Перестроение из колонны по одному, в колонну по два через середину зала.  Проводит ОРУ в движении, на месте **(см. Приложение №2)**. | 4 мин. | Повторяют ТБ при выполнении разминки.  Выполняют блок ходьбы.  Выполняют бег.  Восстанавливают дыхание:  1-руки вверх, вдох,2- руки вниз, выдох. 3-руки вверх, вдох,4- руки вниз, выдох.  Перестраиваются из колонны по одному, в колонну по два через середину зала.  Выполняют комплекс физических упражнений по заданному эталону. |
| **III.** Этап выявления места и причины затруднения.      **IV.** Этап построения проекта выхода из затруднения.  **V.** Этап построенного проекта и решения исходной задачи.  **VI.** Этап первичного закрепления с комментированием.  **VII**. Этап самостоятельной работы с самопроверкой по эталону.  **VIII**. Этап включения в систему знаний и повторения. | Напоминает технику безопасности во время выполнения перекатов  **Выполнение группировки:**  **Упражнение №1**  Сесть на гимнастический мат, поджав ноги и взяться руками за середину голеней, подтянуть ноги к груди, подбородок прижать к груди прижать локти к туловищу,согнув возможно больше спину, сделать на ней перекат от ягодиц до лопаток и обратно. Если группировка тела сделана правильно, то перекат будет мягким, толчки ощущаться не будут;  **Упражнение№2**  Из положения присед , взяться руками за середину голеней, подтянуть ноги к груди, подбородок прижать к груди прижать локти к туловищу,согнув возможно больше спину, сделать на ней перекат от ягодиц до лопаток и обратно. .При этом упражнении садиться надо возможно ближе к пяткам;  Если группировка тела сделана правильно, то перекат будет мягким, толчки ощущаться не будут;    **Упражнение№3**  Исходное положение — основная стойка. Сделав полный присед и обхватив ноги, сделать перекат до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.  Контролирует технику выполнения группировки.  Контролирует технику выполнения перекатов.    **Изучение положения ног при падении на спину.**  ***Основным элементом почти всех способов самостраховки является группировка.***  Группировка лёжа на спине.  **Базовые положения группировки:**   * **учащийся *лежит* на спине** * ***ноги* согнуты** * ***бёдра* плотно прижаты к туловищу** * ***колени* разведены** * ***пятки* прижаты к ягодицам** * ***подбородок* прижат к груди** * ***руки* обхватывают и плотно фиксируют одноимённые голени**   Согнуть ноги, колени развести, пятки прижать к ягодицам. подбородок прижать к груди,*руками* обхватить и плотно зафиксировать одноимённые голени  Перекат вперёд-назад лёжа на спине..  **Изучение положения рук при падении на спину.**  Лечь спиной на мат, прижав подбородок к груди. Вытянуть руки прямо вверх и сделать ими сильный удар по ковру. В момент удара руки должны быть вытянуты, а ладони направлены вниз; угол между туловищем и руками должен составлять примерно 40-50°.  **Приём** самостраховки на спину перекатом.  Самостраховка на спину применяется, когда спортсмен падает на спину после броска.  **Базовые положения :**  1.спортсмен лежит на спине  2.ноги согнуты  3.бёдра плотно прижаты к туловищу *колени* разведены  4.пятки прижаты к ягодицам  5.подбородок прижат к груди  6. руки вытянуты, а ладони направлены вниз; угол между туловищем и руками должен составлять примерно 40-50°.  7.плечи отведены под углом 45 градусов  **Показ** приёмов самостраховки на спину перекатом.  **Приём самостраховки на спину перекатом из положения сед.**  Сесть на мат и поджать ноги, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд. Сделать перекат на согнутой спине, не изменяя положения группировки. Коснувшись мата лопатками, ударить по нему вытянутыми руками. В момент удара руками крестец должен быть приподнят над матом.  Организовывает работу учащихся :  приём самостраховки на спину перекатом и положения сед.  **Приём самостраховки на спину перекатом из положения присед.**  Организовывает работу учащихся :выполнение самостраховки на спину перекатом из положения присед.  **Приём самостраховки на спину перекатом из положения полуприсед.**  Организовывает работу учащихся : выполнение самостраховки на спину перекатом из положения полуприсед.  Приём самостраховки на спину перекатом из положения основная стойка.  Организовывает работу уч*а*щихся :  приём самостраховки на спину перекатом и положения основная стойка.  **Самостоятельная работа с самопроверкой по эталону.**  Из положения основной стойки.  Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд. Из этого положения сделать плавный переход в присед, затем сесть на мат и, не прерывая движения, закончить его перекатом на спину с ударом рук о мат или вытягиванием их вперед–вверх.  Организует ситуацию успеха, мотивирующей учеников в дальнейшую познавательную деятельность.  **Работа в парах.**  Организует повторение и закрепление изученного (перекат на спину).     * Приём самостраховки на спину перекатом из положения сед. * Приём самостраховки на спину перекатом и положения присед. * Приём самостраховки на спину перекатом и положения полуприсед. * Приём самостраховки на спину перекатом и положения основная стойка.   **Проводит игру «Земля, огонь, вода»**  Правила игры «Огонь, земля, вода».  По команде учителя игроки меняют прием самостраховки- перекат на спину на гимнастическом мате : огонь – прием самостраховки перекат на спину из положения сед , земля – прием самостраховки перекат на спину из положения присед, вода – прием самостраховки перекат на спину из положения основная стойка.  Проводит релаксацию.  Звучит музыка.  Создает эмоциональный настрой и обеспечивает мотивацию выполнения. | 4 мин.  4 мин.  5 мин.  4 мин.  3 мин.  5 мин.  4 мин.  1 мин. | Вступают в диалог.  Выполняют перекат в группировке и из различных положений в соответствии со счетом учителя.  Соблюдают технику безопасности и действуют в соответствии со счетом учителя.  Выбирают способ и определяют средства- алгоритмы изучения положения ног при падении на спину, обращают внимание на положение ног и группировку.  Выполняют группировку, лёжа на спине.    Выбирают способ и определяют средства- алгоритмы изучения положения рук при падении на спину, обращают внимание на положение рук и группировку.  Выполняют перекаты вперёд-назад.    Выполняют базовые положения.  Учащиеся выполняют способ действий, предложенный учителем для решения исходной задачи. Уточняют общий характер нового знания и стараются преодолеть возникшие затруднения при выполнении переката на спину из положения сед.    Решают типовые задания с проговаривают алгоритм и выполняют перекат на спину, вытягивая руки вперед–вверх из положения приседа (или полуприседа).      Учащиеся самостоятельно выполняют задания нового типа и осуществляют самопроверку, пошагово сравнивая с эталоном.    Учащиеся самостоятельно выполняют задания нового типа и осуществляют взаимопроверку, пошагово сравнивая с эталоном.  Выполняют :   * приём самостраховки на спину перекатом и положения сед; * приём самостраховки на спину перекатом и положения присед; * приём самостраховки на спину перекатом и положения основная стойка.   Анализ выполненного упражнения, исправление ошибок.  Учащиеся выполняют прием самостраховки: перекат на спину по команде учителя :   * из положения сед; * из положения присед; * из положения основная стойка.     Принимают положение лёжа на гимнастических матах. |
| **IХ.** Этап рефлексии учебной деятельности на уроке. | Дает команду: «Класс в одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!» «Вольно»  Обобщает полученные знания учащихся на уроке:   1. Какие физические упражнения учились выполнять на уроке? 2. Оцените свою работу на уроке.   Домашнее задание: выполнить упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и на развитие силы рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа девочки- 15раз мальчики-20раз); повторить перекат на спину из положения сидя. | 3 мин. | Вступают в диалог с учителем.  Оценивают свою деятельность на уроке. |

**Приложение №1**

**Техника безопасности на уроках физкультуры.**

• внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;

• брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

• во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

• выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

**Инструктаж по соблюдению правил техники безопасности на уроке самбо.**

Чтобы избежать травм, нужно научиться падать правильно. Умение падать пригодится и на улице, не только на тренировках в зале. Главное, при любом падении – сгруппироваться и погасить удар. Добиться этого можно тремя путями: использовать руки и ноги в качестве амортизаторов; уменьшить энергию падающего тела за счет переката; нанести встречный резкий удар по ковру всей поверхностью прямых рук – удар от падения гасится встречным ударом. При падении нужно задержать дыхание. Обязательно. Падение на выдохе, и еще хуже – на вдохе, обеспечит довольно неприятные ощущения. И самое главное – не бойтесь падать! Чтобы быстрее научиться этому искусству, мы сегодня начнем этому учиться.

**Приложение №2**

***Комплекс ОРУ.***

***В движении:***

1. И.п. Руки на поясе.

1-наклон головы вперед,

2-наклон головы назад,

3-наклон головы влево,

4-наклон головы вправо.

1. И.П. руки на плечи

1-2 – круговые движения руками вперед,

3-4 –круговые движения руками назад.

***На месте:(со скакалкой)***

1. И.п.- ноги на ширине плеч, руки вверх,  
   1-2- наклон влево,

3-4 – наклон вправо.

4. Наклоны к правой ноге по середине, к левой.

И. п. – широкая стойка ноги врозь.

1- наклон к правой ноге; 2 – по середине; 3 – к левой ноге; 4 – и. п.

5. И.п. – руки на пояс, ноги на ширине плеч,

1.– присед, 2.– наклон вперёд, 3 - присед, 4 – и.п.

6. Прыжки через скакалку.( 15 сек)

7. Упражнения в движении на восстановление дыхания – руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.

**Приложение №3.**

Правила игры «Огонь, земля, вода».

По команде учителя игроки меняют прием самостраховки: перекат на спину на гимнастическом мате : огонь – прием самостраховки: перекат на спину из положения сед , земля – прием самостраховки: перекат на спину из положения присед, вода – прием самостраховки: перекат на спину из положения основная стойка.

Учащиеся выполняют прием самостраховки: перекат на спину по команде учителя :

* из положения сед;
* из положения присед;
* из положения основная стойка.