

Технологическая карта занятия по ушу

Педагог: Хавраев А.И.

Предмет: ушу

Тема занятия: базовые упражнения техники ушу

Тип занятия: образовательно-тренировочной направленности

Формы работы: фронтальная, поточная, индивидуальная.

Цель урока: овладение позиционной базой на уровне выполнения первого тренировочного комплекса

Задачи:

- 1) актуализация знаний о необходимости грамотной разминки перед проведением занятий по ушу;
- 2) актуализировать знания о базовой технике спортивного ушу;
- 3) совершенствовать физические качества: гибкость, сила, выносливость;
- 4). формировать универсальные учебные действия

Время урока: 40 минут

Дата проведения: _____

Образовательные ресурсы: ковровое покрытие

Планируемые результаты занятия:

Личностные	Метапредметные	Предметные
По отношению к предметным ЗУНам: -формирование самооценки и личностное самоопределение к видам деятельности; -формирование умения проявлять	Регулятивные универсальные учебные действия: -развитие умения планировать, контролировать и давать оценку своим	-совершенствовать способы ведения. Передачи мяча в парах; -закреплять понятия физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость;

дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	двигательным действиям; -коммуникативные: формирование умения общаться со сверстниками при выполнении заданий в группах; -познавательные: развитие умения осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме	-укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств.
--	---	--

Этапы занятия	Взаимодействие		Результат
	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	
Организационный момент	Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового предмета. Построение; приветствие. Настроить детей на работу.	Слушают и обсуждают тему урока. Обучающиеся проверяют подготовку мест к занятиям.	Личностные: самооценка готовности к уроку, учебно-познавательный интерес к уроку
Актуализация знаний	<u>Беседа по теме: Ребята</u> почему важно заботиться о своем здоровье? Что необходимо сделать для того, чтобы тренировки по ушу повышали	Отвечают на вопросы, вспоминая рассказ и показ движений учителя.	Познавательные: <i>Обще-учебные</i> – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; Личностные: осознают свои возможности в

	<p>уровень здоровья человека? Ребята, какие технические элементы ушу Вы знаете? -Молодцы ребята. - Сегодня мы будем с вами изучать элементы позиционной базы ушу. Что означает термин "базовая техника ушу"? Почему именно с разучивания базовых элементов начинается обучение в ушу? <u>Повторение правила Т/Б на занятиях ушу</u> *проведение упражнений суставной гимнастики для мышц шеи, плечевого сустава, поясничного отдела позвоночника * направо, ходьба по залу с дистанцией 2 шага на носках (руки на пояс, спина прямая). * на пятках (руки за головой, спина прямая)</p>		<p>укреплении здоровья и освоении техники ушу; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывают успехи с усилиями, трудолюбием. Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>
--	--	--	--

	<p>* бег в равномерном темпе</p> <p><u>Выполнение команд.</u></p> <p>Построение и перестроение. Даёт команды: «На первый – второй рассчитайсь!», «Первые – один шаг, вторые – четыре шага вперед шагом марш!», «На руки в стороны разомкнись!».</p>		
<p>Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач</p>	<p>Объясняет технику правильного выполнения элементов и показ более подготовленным учеником позиционной базы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мабу; -гунбу; -тиси; -чабу; -суйбу. 	<p>Образно воспринимать двигательное действие, выделяя более сложные элементы техники выполнения упражнения.</p>	<p>Познавательные:</p> <p><i>Обще-учебные</i>– извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта;</p> <p><i>логические</i> – осуществляют поиск необходимой информации.</p>
<p>Открытие нового знания</p>	<p>Формулирует задание, осуществляет контроль.</p> <p>Даёт команду построиться.</p>	<p>Выбирать более эффективные способы решения задач.</p> <p>Прогнозировать свою</p>	<p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров;</p>

	<p><u>Проводит подготовительные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * отдельно разбирается правильное положение спины, * правильная работа стоп и бедер особенно при выполнении смены позиций, * отдельно разбирается техника работы руками <p>Обратить внимание на положение спины.</p> <p>Объясняет технику выполнения.</p> <p>Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет индивидуальный контроль.</p>	<p>деятельность.</p> <p>Слушают, выполняют упражнение</p> <p>Договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности в группах.</p>	<p>адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.</p> <p>.</p>
<p>Самостоятельное творческое использование сформированных УУД.</p>	<p>Помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки. Контролирует технику безопасности.</p> <p>Выполнение элементов позиционной базы в различных</p>	<p>Выполняют учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности.</p> <p>Слушают, выполняют упражнение</p>	<p>Познавательные: восстановить навык в выполнении базовых технических элементов. Закрепление техники выполнения позиционной базы.</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной</p>

	<p>комбинациях, без использования техники рук, используя технические элементы рук, как самостоятельно обучающимися, так и в подгруппах.</p> <p>Ориентировать учащихся на правильность выполнения технических действий.</p>		<p>деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера</p>
<p>Первичное осмысление и закрепление</p>	<p>Проводит круговую тренировку. Поясняет задание, контролирует его выполнение. Содействует развитию у обучающихся навыков самоконтроля и самооценки, взаимооценки, организации взаимооценки в парах.</p> <p>- Что будем оценивать?</p> <p>- Добрались ли поставленной цели?</p>	<p>Выполняют упражнения, контролируют работу в парах, проговаривают критерии оценки,</p>	<p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера</p>
<p>Рефлексия. Итоги урока.</p>	<p>Игра на внимание «Группа смирно!»</p> <p>Построение в одну шеренгу и</p>	<p>Выполняют игру.</p> <p>Оценить процесс и результаты своей деятельности</p>	<p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности.</p>

	<p>подведение итогов занятия. - молодцы! Вы сегодня показали, что действительно очень подготовленная группа. На занятии была хорошая дисциплина. Обобщить полученные на уроке сведения. Проводит беседу по вопросам: - Чему новому Вы сегодня научились? – Какие технические элементы вы знаете? – Как правильно выполнить разученные технические элементы? <i>/отвечают по поднятой руке/</i> Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся. Домашнее задание</p>	<p>Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. Осуществлять контроль и самоконтроль, ставят оценку.</p>	<p>Регулятивные: действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его.</p>
--	---	--	--

Литература.

1. Гагонин, С.Г. Эволюция спортивно-боевых единоборств / С.Г. Гагонин // Вопросы укрепления здоровья населения, теории, методики и психофизиологии физического воспитания и спорта. - Чебоксары : Изд-во ЧГПИ, 1995. - С. 123-127.
2. Основы ушу : учеб. пособие для отделений ушу ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП, техникумов и ин-тов физ. культуры / Г.Н. Музруков. -Москва : Независимое изд-во «Пик», 2001. - 623 с. : ил.