**Текст к презентации.**

**Митяев Александр Александрович** - учитель физической культуры МБОУ СОШ №72 г. Брянска.

Тема моего урока: Основная ударная техника для самозащиты.

Данный вид программного материала включен в базовую часть рабочей программы по физической культуре авторской программы В.И. Ляха 10-11 класс. Тема предусмотрена в разделе «Элементы единоборств», и часы раздела могут быть увеличены за счет вариативной части для изучения различных видов единоборств, включая восточные, при соответствующей подготовке учителя.

Целью занятий единоборствами является приобщение детей и подростков к занятиям спортом, повышение уровня физической подготовки, ведение здорового и безопасного образа жизни. Занятия с использованием элементов единоборств также содействуют воспитанию волевых качеств личности: смелости, решительности, а так же уверенности в себе.

Самозащита актуальна еще с 30-х гг., когда она входила в сдачу нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». На данный момент самозащита также является одной из дисциплин по выбору.

В настоящее время в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», государственной программой Российской Федерации «Развитие образования», реализованы мероприятия II этапа Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательные организации. В Брянске на сегодняшний день существуют площадоки реализации данного проекта.

Пройдя переподготовку на базе БГУОР, учителя становятся тьютерами по физкультурно-спортивной направленности «Элементы самбо», и учитывая интересы детей, реализую данный проект в школах, в целях обучения самозащите.

Самозащита это всегда ответное действие или комплекс противодействий, направленных на защиту себя и окружающих. В этом и есть философия самозащиты.

Цель моего сегодняшнего урока – освоение навыков самозащиты.

Задачи, которые я перед собой ставлю:

1. Обучить основной ударной техники руками и ногами.

2. Развивать основные двигательные навыки.

3. Содействовать воспитанию волевых качеств.

А решить данные задачи, на мой взгляд, позволяет система занятий ТАЙ-БО, универсальная по своему содержанию.

Тай-бо – это боевой фитнес. Комплекс проводится под энергичную музыку. Так как тай-бо основано на танцевальных упражнениях и включает в себя несколько видов боевых единоборств, а также элементы боевого самбо, то можно не только научиться элементам самозащиты, но и сбросить лишние килограммы. Комплекс позволяет улучшить координацию движений, справиться с гиподинамией, улучшить эмоциональный настрой. Тай-бо легко освоить. Для занятия вам не понадобятся громоздкие, дорогие тренажеры. Боевой фитнес не предусматривает контактный бой, поэтому исключен риск травм. Эта система занятий не похожа ни на одну другую.

Но, как и в любом виде единоборств, есть свои ограничения:

* Сколиоз.
* Травмы опорно-двигательного аппарата на стадии восстановления.
* Тяжелые нарушения работы сердечнососудистой системы.

Урок физической культуры имеет три части.

1. Подготовительная часть урока. Она включает в себя разминку и ОРУ, направленные на подготовку организма для дальнейшей работы.

2. Основная часть урока. Знакомство с комплексом тай-бо и практическое его применение, при котором будет учитываться индивидуальный подход, выполнение от простого к сложному. В итоге мы соединим несколько элементов в единую комбинацию.

3. Заключительная часть урока. Восстанавливаем организм после нагрузки. Учитель демонстрирует упражнение, направленное на формирование и укрепление ударной поверхности рук для дальнейшего изучения комплекса. Подводим итоги урока.

Планируемые результаты на уроке:

1. Знать понятия самозащиты, тай-бо и название ударов.

2. Уметь выполнять основную ударную технику руками и ногами, применять её в целях самозащиты при необходимости.

В заключении каждый ребенок получит свой комплекс упражнений согласно своему уровню физической подготовки.

Не все люди целенаправленно, систематически занимаются физической культурой, тем более не все осваивают навыки единоборств, но каждый человек может взять для себя немного полезной информации о самозащите. Может быть, она ему когда-нибудь пригодится и даже спасет жизнь себе и другому.

Спасибо за внимание.

**Урок.**

1. Здравствуйте! Меня зовут А.А.

Как настроение?! Отлично.

2. Для начала измерим ваш пульс (за 15 сек). Кстати ваша норма в покое 60-80 ударов. Поднимите руки у кого пульс меньше 15, у кого до 20, у кого больше 20?

3. Ребята у кого подготовительная группа здоровья? Есть ли те, кому противопоказаны большие физические нагрузки?

4. Наш урок начнём с того, кто знает какие-либо боевые единоборства? Какие?

5. Сегодня на уроке самозащита, но в нестандартной форме, в виде фитнеса, а слышали вы про боевой фитнес? Этот вид называется – ТАЙ-БО.

6. Вы готовы попробовать?

7. ОРУ на месте:

- Сжать кисть в кулак, разжать.

- Круговые вращения кистями.

- Круговые вращения предплечьем.

- Круговые вращения руками.

- Наклоны в четыре стороны.

- Выпады в центр.

- Выпад на правую (левую) в сторону.

- Перекаты на стопах.

12. Основная часть. Сейчас мы будем выполнять большую нагрузку. Пусть каждый из вас для себя определит ту нагрузку, которая соответствует вашему состоянию на данный момент.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Прыжки вперёд, назад. По 8 раз. |
| 2. | Джеп на месте правой (левой). По 8 раз. |
| 3. | Кросс на месте правой (левой). По 8 раз. |
| 4. | На месте джеп, кросс. По 8 раз. |
| 5. | На месте хук, кросс. По 8 раз. |
| 5. | На месте кросс с уклоном. Всего 16 раз. **Переход** |
| 6. | В четыре стороны джеп, кросс и уклон с поворотом вправо. То же влево. 2 повторения. |
| 7. | Уклон вправо, влево. Джеп, кросс, хук. По 8 раз на каждую ногу. **Переход** |
| 8. | На месте – хидза гери. По 8 раз. Быстро 8раз. |
| 9. | На месте – хидза гери левой, правой. По 8 раз. |
| 10. | Джеп, кросс, задней ногой хидза гери, шаг вперед. По 6-8 раз. |
| 11. | Мая - гери левой с выпадом назад. По 8 раз. **Переход** |
| 12. | Уширо – гери правой. Подставить, шаг левой вперед. По 8 раз. |
| 13. | Левая впереди – джеп, кросс. Правой уширо гери. Левой хидза гери По 8 раз. |
| 14. | Джеп, кросс, джеп, хук. Левой хидза гери, правой уширо гери, левой мая гери. По 8 раз. |

13. Ребята, а давайте измерим ваш пульс после нагрузки и сравним с тем какой у вас был в покое (за 15 сек). У кого до 30, у кого до 40, у кого свыше 40.

14. Ребята, как вы думаете, какое упражнение способствует формированию и укреплению ударной поверхности рук, а также с помощью этого упражнения можно укрепить весь организм в целом. Правильно - отжимание. Я вам покажу несколько видов отжиманий. А вы посчитайте, сколько видов отжиманий я выполнил, а вы посчитайте, сколько смогли бы выполнить вы.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Узкий хват. | 8. Рука на руку. |
| 2. Широкий хват. | 9. На пальцах с прыжками 5,4,3,2. |
| 3. С хлопками. | 10. На правой. |
| 4. С хлопками по бедрам и плечам. | 11. На левой. |
| 5. На кулаках узкий. | 12. На кистях. |
| 6. На кулаках широкий с переходом. | 13. Переходы. |
| 7. На кулаках с хлопком. | 14. На кистях с прыжком. |

15. Пульсометрия.

16. Сегодня вы познакомились с боевым фитнесом. А кто мне напомнит, как он называется? Правильно – ТАЙ-БО. Скажите, а кто из Вас заинтересовался и хотел продолжить занятия?

Ребята, спасибо за урок, всего вам самого доброго!

**Список методической литературы.**

1. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий – Под ред. Е.С. Крючек, С-Петербург, 1999г.
2. Бакулев С. Е. Теория и методика обучения кикбоксингу: Учебно-методическое пособие / С.Е.Бакулев, М.В. Назаренко. – СПБ.: издательство СПБГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005.
3. Бернштейн Н.А. Избранные труды по биомеханике и кибернетике / Н.А.Бернштейн:– Ред. сост. М.П.Шестаков. ─ М.: СпортАкадемПресс, 2001. ─ 296 с.
4. Возрастная физиология физических упражнений, ред. В.М.Волков. — Смоленск, 1978.— 330 с.
5. Волостных В.В., Ишков А.В. Спорт XXI века: Универсальные единоборства. Разделы технико-тактических действий в партере (на примере боевого самбо) / Учебное пособие ─ М.: Издательство МЭИ, 2003. ‒ 104 с.
6. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: монография / Ю.К. Гавердовский. — М.: Физкультура и спорт, 2007. — 912 с.
7. Гальперин П.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий / П.Я. Гальперин // Исследование мышления в советской психологии: сб. науч. тр. – М., 1966. – С.236–277.
8. Гордеев Г.В. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. - М.: Вече, 2001. - С. 61 80.
9. Иванова О.А. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех / Иванова О.А., Дикаревич Л.М. // Здоровье. - 1993. – N 1. - С.42-43.
10. Каращук А.Ф. Особенности структурного анализа описаний выполнения удержания сбоку ведущих тренеров-преподавателей по борьбе / А.Ф. Каращук, А.А. Бобров // Актуальные проблемы спортивных единоборств. — М.: ФОН, 2000. — Вып.2. — С. 59–63.
11. Королёв, Сергей Обучение технико-тактическим действиям в восточных единоборствах / Сергей Королёв. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2017. - 192 c.
12. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б.Сологуб. — М.: Олимпия Пресс, 2005. — С. 444.
13. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. профессора Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
14. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо / Е.М.Чумаков. Под ред. С.Е. Табакова. — М., 1998. — 400 с.
15. Шулика, Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. - М.: Ростов н/Д: Феникс, 2019. - 224 c.