

Слайд 1

Уважаемые председатель и члены Государственной аттестационной комиссии! Вашему вниманию предлагается работа на тему – «СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ПО «ЭЛЕМЕНТАМ ЕДИНОБОРСТВ» У ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА».

Слайд 2

Цель работы - выявление и систематизация специально-подготовительных упражнений с элементами единоборств для девушек 10-11 классов на основе техники самообороны.

Задачи работы представлены на слайде.

Слайд 3

В нашей работе применялись следующие методы:

- 1) анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение.
- 3) беседа.
- 4) анкетирование.

Слайд 4

Первоначально было проведено тестирование физических способностей старшеклассниц с целью получения первоначальных данных об их физической подготовленности.

Программа контрольных тестов была составлена из упражнений, с помощью которых определяется уровень физической подготовленности девушек учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы. В программу тестирования двигательных способностей вошли:

- Челночный бег.
- Прыжок в длину с места.
- Сгибание и разгибание рук в висе лежа.
- Наклоны вперед из положения сидя.
- Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.

Слайд 5

Предварительное тестирование помогло:

- определить уровень физической подготовленности учащихся путем сравнения данных старшеклассниц с нормативными требованиями;
- уточнить направленность средств, предназначенных для изучения и общей нагрузки на уроках по элементам единоборств;
- уточнить дозирование физической нагрузки на уроках по элементам единоборств.

Слайд 6

Основная часть занятия имела комплексный характер. В ее содержании решались несколько задач и основана на последовательном применении двух самостоятельных блоков физической нагрузки.

Первый блок решает частные задачи разучивания и совершенствования техники выполнения и тактики применения приемов самозащиты. Второй – задачи развития и воспитания спортивно-важных качеств, которые

определяют индивидуальную технико-тактическую подготовку учащихся к ведению схватки.

Основная задача заключительной части – обеспечение переключения функциональных систем организма на восстановительный режим. Плавный переход от интенсивной работы во время основной части занятия к отдыху предупреждает развитие всевозможных функциональных нарушений у девушек при резком прекращении учебного занятия.

Заключительная часть состояла из упражнений невысокой интенсивности: дыхательные и на гибкость.

Дополнительные самостоятельные занятия, продолжительностью 20-30 минут проводятся самостоятельно в домашних условиях. Цель – закрепление и совершенствование пройденных технико-тактических элементов рукопашного боя. Обязательное условие – использование зеркала, чтобы контролировать правильность выполнения своих действий.

Слайд 7

Для повышения эффективности освоения технико-тактических действий самообороны мы воспользовались матрицей содержания моделей общеподготовительных, специально-подготовительных и подводящих упражнений с направленностью на силу и быстроту представленной у С.И. Михеева. Курс обучения приемам самообороны у С.И. Михеева состоит из 3 модулей (тематических разделов), использованных в виде последовательного курса: базовая техника – 20 занятий, комбинационная техника контратакующих действий – 20 занятий, техника освобождения от захватов и техника самообороны для женщин – 20 занятий. Освоение технико-тактических действий каждого из модулей формирует определенный уровень подготовленности, создавая предпосылки для овладения последующим материалом.

Слайд 8

Конспект практического урока.

Тема: Формирование двигательных навыков применения техники освобождения от захватов, как приема самозащиты.

Цель: Повышение уровня физической подготовленности для овладения техники защитными приемами и приемами самозащиты как средства самообороны.

Задачи:

- 1) Образовательная: способствовать овладению техники освобождения от захватов.
- 2) Оздоровительная: содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата и координации движения.
- 3) Воспитательная: формирование навыков дисциплинированного поведения, воспитание у девушек норм поведения при опасных ситуациях (самоконтроль).

Место проведения: спортивный зал.

Время: 45 минут.

Слайд 9

План-конспект теоретического урока: «Правовые основы самозащиты».

Цели:

1. Формирование у учащихся мотивации к соблюдению законов, норм поведения.
2. Ознакомить с нормами права, способами обеспечения безопасной жизнедеятельности на основе применения правовых норм.
3. Совершенствование практического опыта применения правовых знаний для прогнозирования, профилактики, преодоления воздействия вредных для жизни факторов.

По окончании урока учащиеся должны знать:

- а) что такое необходимая оборона;
- б) в каких ситуациях возникает право на необходимую оборону;
- в) какие средства и способы самозащиты можно применять при нападении преступника;
- г) в чем проявляется превышение пределов необходимой самообороны;
- д) каковы признаки ситуации крайней необходимости.

Слайд 10

Таким образом, Цель работы достигнута. Спасибо за внимание! Доклад окончен.