

### Информационная карта учебного занятия

| №   | Разделы                                                         | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Учреждение дополнительного образования                          | МБУДО ДЮСШ единоборств №3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2.  | Тренер-преподаватель                                            | Филаткин Алексей Сергеевич                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3.  | Направленность                                                  | Физкультурно-спортивная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 4.  | Образовательная программа, срок реализации                      | Всестилевое каратэ: дополнительная предпрофессиональная программа В-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5.  | Возраст учащихся                                                | 8-10 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 6.  | Количество человек в группе                                     | 12 человек                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7.  | Продолжительность учебного занятия                              | 45 минут                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 8.  | Тема учебного занятия                                           | Подготовка к аттестации, сдача на 9 и 10 кю                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 9.  | Место данного учебного занятия в программе детского объединения | Раздел: «Совершенствование техники перемещений в каратэ с ударами и блоками»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10. | Тип учебного занятия в зависимости от дидактического цикла      | Закрепление и совершенствование пройденного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 11. | Форма учебного занятия                                          | Комбинированное                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 12. | Цель учебного занятия                                           | Совершенствование ранее полученных знаний, умений и навыков, разбор частых ошибок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 13. | Задачи учебного занятия:                                        | <p><u>Обучающие</u>: закрепить базовую технику ударов и блоков на месте; усовершенствовать технику перемещения с ударами и блоками; начать разбор новой техники ката.</p> <p><u>Развивающие</u>: улучшить физические качества (гибкость, сила, скорость и координация в пространстве).</p> <p><u>Воспитательные</u>: воспитывать чувство ответственности, интерес к занятиям каратэ, лидерские качества.</p> |
| 14. | Методы:                                                         | <p><u>Словесные</u>: беседа, рассказ, объяснение, пояснение, обсуждение, поощрение.</p> <p><u>Наглядные</u>: показ.</p> <p><u>Практические</u>: индивидуальные задания на отработку техники ударов и блоков, выполнение стоек, разбор индивидуальных</p>                                                                                                                                                     |

|     |                           |                                                                                                                                                             |
|-----|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                           | ошибок при выполнении перемещении в стойках.                                                                                                                |
| 15. | Перечень вводимых понятий | Ой-цуки, аге-уке, дзенкуцу-дачи.                                                                                                                            |
| 16. | Результат занятия         | <u>Знать</u> : названия ударов и блоков, владеть терминологией.<br><u>Уметь</u> : правильно перемещаться в стойке, уметь выполнять технику ударов и блоков. |
| 17. | Средства обучения         | татами, фишки                                                                                                                                               |

### Технологическая карта учебного занятия

|                                                |                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема:                                          | Подготовка к аттестации, сдача на 9 и 10 кю                                                                                                                                         |
| Цель:                                          | Совершенствование ранее полученных знаний, умений и навыков                                                                                                                         |
| Задачи:                                        |                                                                                                                                                                                     |
| Образовательные:                               | закрепить базовую технику ударов и блоков на месте; усовершенствовать технику перемещения с ударами и блоками; начать разбор новой техники ката.                                    |
| Развивающие:                                   | улучшить физические качества (гибкость, сила, скорость и координация в пространстве).                                                                                               |
| Воспитательные:                                | воспитывать чувство ответственности, интерес к занятиям каратэ, лидерские качества.                                                                                                 |
| Личностные универсальные учебные действия      | анализировать и контролировать мышечную работу тела                                                                                                                                 |
| Регулятивные универсальные учебные действия    | удерживать баланс при выполнении стоек; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей, находить способы их устранения, поддерживать баланс |
| Коммуникативные универсальные учебные действия | уметь работать индивидуально, уметь работать в команде                                                                                                                              |
| Познавательные универсальные учебные действия  | уметь принимать правильные стойки, уметь самостоятельно контролировать баланс тела и выполнение ударов и блоков                                                                     |
| Планируемые результаты                         |                                                                                                                                                                                     |
| Предметные:<br>знать:                          | команды для выполнения ударов и блоков, владеть терминологией                                                                                                                       |
| уметь:                                         | правильно перемещаться в стойке, уметь выполнять технику ударов и блоков                                                                                                            |

| Этапы занятия                                                | Деятельность педагога                                                                            | Деятельность учащихся                                                                      | Методические приемы                                                                                                                            | Образовательный результат                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Подготовительный этап                                     |                                                                                                  |                                                                                            |                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |
| 1.1.Организационный момент                                   | Построение. Сообщение задач занятия, проверка готовности учащихся к занятию. Разминка. ОРУ. СБУ. | Учащиеся размещаются на татами, в кимоно. Выполняют задание тренера.                       | Словесные: рассказ, объяснение, беседа. Наглядные: показ.                                                                                      | Отслеживается по наблюдениям тренера-преподавателя                                                                                       |
| 1.2. Мотивация учащихся на плодотворную учебную деятельность | Создание благоприятной эмоциональной атмосферы                                                   | Внимательно слушают тренера                                                                |                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |
| 1.3. Актуализация опорных знаний и опыта учащихся            | Анализ заданий, форма выполнения, «Сложные моменты»                                              | Анализируют, делают выводы, исправляют ошибки                                              |                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |
| 2. Основной этап                                             |                                                                                                  |                                                                                            |                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |
| 2.1. Удар «Чоку-цуки» на месте                               | Показ удара на месте                                                                             | Учащиеся выполняют удар на месте, сохраняя мышечный баланс                                 | Словесные: рассказ, объяснение, беседа, пояснение, поощрение. Наглядные: показ выполнения упражнения. Практические: выполнение заданий тренера | Овладеть техникой выполнения стойек, ударов и блоков. Развитие скоростных качеств, координационных, скоростносиловых качеств спортсмена. |
| 2.2. Блок «Аге-уке»                                          | Показ блока на месте                                                                             | Учащиеся выполняют блок на месте, сохраняя мышечный баланс и натяжение рук                 |                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |
| 2.3. Удар «Ой-цуки» в перемещении в стойке «Дзенкуцу-дачи»   | Показ удара в стойке в перемещении                                                               | Учащиеся держат стойку. Обратит внимание на правильную постановку стопы и сгибание колена. |                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |
| 2.4. Челночный бег                                           | Контролировать и давать команды к началу упражнения                                              | Учащиеся выполняют упражнение с ускорением                                                 |                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |

|                        |                                                                                  |                                                                                          |                               |  |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|
| 2.5. Растяжка          | Показ и команда со счетом                                                        | Учащиеся выполняют упражнение с максимальным усилием                                     |                               |  |
| 3. Заключительный этап |                                                                                  |                                                                                          |                               |  |
| Рефлексия              | Тренер подводит итоги занятия. Отмечает положительные сдвиги в технике учащихся. | Учащиеся высказывают мнение о тренировке, делятся собственными впечатлениями и о занятии | Словесные: беседа, поощрение. |  |