

Информационная карта учебного занятия

№	Разделы	Содержание
1.	Учреждение дополнительного образования	МБУДО ДЮСШ единоборств №3
2.	Тренер-преподаватель	Рыбкин Андрей Викторович
3.	Направленность	Физкультурно-спортивная
4.	Образовательная программа, срок реализации	Киокусинкай каратэ: дополнительная предпрофессиональная программа Б-4
5.	Возраст учащихся	11-12 лет
6.	Количество человек в группе	12 человек
7.	Продолжительность учебного занятия	90 минут
8.	Тема учебного занятия	1.Совершенствование техники ударов ой-цуки, гяку-цуки по макиваре; 2.Совершенствование удара маваши-гери гедан по макиваре; 3.Учебно-тренировочные поединки.
9.	Место данного учебного занятия в программе детского объединения	Раздел: «Совершенствование техники ударов рук и ног».
10.	Тип учебного занятия в зависимости от дидактического цикла	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:	<u>Обучающие</u> : совершенствовать ударную технику; <u>Развивающие</u> : улучшить физические качества (силу, быстроту двигательных навыков, морально-волевую подготовку); <u>Воспитательные</u> : воспитывать чувство ответственности, интерес к занятиям каратэ, лидерские качества.
14.	Методы:	<u>Словесные</u> : беседа, рассказ, объяснение, пояснение, обсуждение, поощрение. <u>Наглядные</u> : показ. <u>Практические</u> : индивидуальные задания на отработку техники ударов, передвижение в стойках, разбор индивидуальных ошибок.

15.	Перечень вводимых понятий	Ой-цуки, гяку-цуки, маваши-гери гедан.
16.	Результат занятия	<u>Знать</u> : правильность выполнения техники ударов. <u>Уметь</u> : правильно перемещаться в стойке, выполнять технику ударов.
17.	Средства обучения	Татами, макивары, набивные мячи.

Технологическая карта учебного занятия

Тема:	Совершенствование ударной техники.
Цель:	Совершенствование ранее полученных знаний, умений и навыков
Задачи:	
Образовательные:	Совершенствовать ударную технику руками и ногами.
Развивающие:	Улучшить физические качества (силу, быстроту двигательных навыков, морально-волевую подготовку);
Воспитательные:	Воспитывать чувство ответственности, интерес к занятиям каратэ, лидерские качества.
Личностные универсальные учебные действия	Анализировать и контролировать мышечную работу тела.
Регулятивные универсальные учебные действия	Вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей, находить способы их устранения.
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.
Планируемые результаты Предметные: знать: уметь:	Правильное выполнение техники ударов. Правильно перемещаться в стойке, уметь выполнять технику ударов.

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. Совершенствование одиночных ударов ой-цуки, гяку-цуки по макиваре.	Показ удара на месте	Учащиеся выполняют удар по макиваре в парах.	Словесные: рассказ, объяснение, беседа, пояснение, поощрение. Наглядные: показ выполнения упражнения.	Совершенствовать технику выполнения ударов. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств спортсмена. Следить, чтобы учащиеся держали руки у головы, вкручивали корпус, выполняли поворот опорной ноги при ударе ног.
2.1.1. Совершенствование комбинации ой-цуки + гяку-цуки по макиваре	Показ комбинации на месте	Учащиеся выполняют комбинацию по макиваре в парах.		
2.2. Совершенствование удара мавашигери гедан по макиваре	Показ удара на месте	Учащиеся выполняют удар по макиваре в парах. 1.Три удара правой ногой бьют учащиеся, три удара левой ногой 2.Скоростная работа: партнер работает “взрывами” на каждую ногу по 30 секунд с отдыхом.	Практические: выполнение заданий тренера	

2.3. Учебно-тренировочные поединки	Показ основных ошибок при ведении поединка.	Провести учебно-тренировочные поединки. Исправить свои основные ошибки. 1.Поединки руками. 2.Поединки ногами. 3.Поединки по правилам “киокусинкай”.		Совершенствовать технику и тактику учебно-тренировочных поединков.
2.4. Развитие общей физической подготовки.	Контролировать и давать команды во время выполнения упражнений.	Учащиеся выполняют упражнения с максимальным усилием. Работа проходит в паре и тройках.		
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.	