

Информационная карта учебного занятия

№	Разделы	Содержание
1.	Учреждение дополнительного образования	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 5»
2.	Тренер-преподаватель	Урсова Кристина Вадимовна
3.	Направленность	Физкультурно-спортивная
4.	Образовательная программа, срок реализации	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Киокусинкай», 4 год обучения
5.	Возраст учащихся	12-14 лет
6.	Количество учащихся	18 человек
7.	Продолжительность учебного занятия	45 минут
8.	Тема учебного занятия	Ката «Пинан соно ни» как соревновательная дисциплина
9.	Место данного учебного занятия в программе детского объединения	Раздел «Киокусинкай» (предметная область «Вид спорта»)
10.	Тип учебного занятия в зависимости от дидактического цикла	Закрепление знаний и совершенствование способов деятельности
11.	Форма учебного занятия	Комбинированное
12.	Цель учебного занятия	Совершенствование техники исполнения ката «Пинан соно ни» как соревновательной дисциплины
13.	Задачи учебного занятия:	Обучающие: – закрепить базовую технику исполнения ката «Пинан соно ни» посредством расшифровки элементов ката; – совершенствовать технику исполнения ката «Пинан соно ни» в моделируемых условиях соревнований; – обучить практическому применению ката «Пинан соно ни» как средству самообороны. Развивающие: – формировать жизненно важные двигательные умения и навыки; – развивать физические качества (гибкость, силу, скорость, координацию в пространстве и др.); – развивать коммуникативные навыки. Воспитательные: – воспитывать моральные, волевые и эстетические качества; – воспитывать чувство ответственности и дисциплинированность; – формировать интерес к занятиям.
14.	Методы:	Словесные:

		– объяснение; – пояснение; – обсуждение; – стимулирующее оценивание; – поощрение. Наглядные: – иллюстрация; – демонстрация. Практические: – строго регламентированное упражнение; – расчленено-конструктивное обучение; – частично-поисковый; – моделирование условий соревнований.
15.	Перечень вводимых понятий	Сюто маваши уке, тецуи еко учи дзедан, какуцо дачи, дзенкуцо дачи, ой цуки тюдан
16.	Результат занятий	Овладение ката «Пинан соно ни» на максимально высоком техническом уровне (с учетом индивидуальных возможностей). Готовность демонстрировать ката «Пинан соно ни» на соревнованиях. Овладение умением проявлять физические и моральные качества, демонстрировать двигательные навыки, анализировать результаты деятельности.
17.	Средства обучения	Медиапроектор, экран, ноутбук, координационная лестница, гимнастическая скамейка, повязка на глаза.

Технологическая карта учебного занятия

Тема	Ката как соревновательная дисциплина
Цель	Совершенствование техники исполнения ката «Пинан соно ни» как соревновательной дисциплины
Задачи:	
Образовательные	– закрепить базовую технику исполнения ката «Пинан соно ни» посредством расшифровки элементов ката; – совершенствовать технику исполнения ката «Пинан соно ни» в моделируемых условиях соревнований; – обучить практическому применению ката «Пинан соно ни» как средству самообороны.
Развивающие	– формировать жизненно важные двигательные умения и навыки; – развивать физические качества (гибкость, силу, скорость, координацию в пространстве и др.); – развивать коммуникативные навыки.
Воспитательные	– воспитывать моральные, волевые и эстетические качества; – воспитывать чувство ответственности и дисциплинированность; формировать интерес к занятиям.
Личностные универсальные учебные действия:	– осознанное выполнение упражнений, умение концентрировать внимание, принимать правильные решения в моделируемых и реальных ситуациях
Регулятивные универсальные учебные действия:	– умение давать адекватную самооценку своим действиям, проявлять волевые усилия, определять последовательность действий
Коммуникативные универсальные учебные действия:	– умение дать правильную оценку действиям партнёра; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, вести диалог
Познавательные универсальные учебные действия:	– умение выделять информацию, формулировать мысли, решать поставленные задачи
Планируемые результаты	
Предметные:	– владеть техникой исполнения ката «Пинан соно ни» на максимально высоком техническом уровне (с учетом индивидуальных возможностей).
Знать:	– усвоить особенности исполнения ката «Пинан соно ни»; – знать терминологию киокусинкай
Уметь:	– демонстрировать ката «Пинан соно ни» на соревнованиях; – проявлять физические и моральные качества; – применять полученные навыки в стандартных и вариативных условиях (учебное занятие, соревнование, жизненная ситуация); – демонстрировать двигательные навыки, анализировать результаты деятельности

Этапы занятий	Деятельность педагога	Деятельность учащихся	Методические приемы	Образовательный результат
1.Подготовительный этап				
1.1. Организационный момент	Построение. Сообщение цели и задач занятия. Проведение разминки: ОРУ. ОФП.	Построение по поясам. Выполнение заданий тренера-преподавателя	Словесные: объяснение; пояснение; обсуждение; стимулирующее оценивание.	Физическая и психологическая готовность к основному этапу учебного (тренировочного) занятия Отслеживается по наблюдениям тренера-преподавателя
1.2. Мотивация учащихся на плодотворную учебную и творческую деятельность	Создание благоприятной эмоциональной атмосферы	Осознанное выполнение заданий тренера-преподавателя	Наглядные: демонстрация	
1.3. Актуализация опорных знаний и опыта обучающихся	Анализ выполнения подготовительных упражнений, расстановка акцентов, предупреждение ошибок	Исправление ошибок, стремление к качественному исполнению. упражнений		
2. Основной этап				
2.1. Закрепление базовой техники исполнения ката «Пинан соно ни» как соревновательной дисциплины	Постановка задачи перед учащимися. Демонстрация ката на экране с использованием медиапроектора.	Учащиеся просматривают видео с эталонным исполнением ката. Отвечают на вопросы тренера-преподавателя об особенностях исполнения ката.	Словесные: объяснение; пояснение; обсуждение; стимулирующее оценивание, поощрение.	Овладение ката «Пинан соно ни» на максимально высоком техническом уровне (с учетом индивидуальных возможностей). Готовность демонстрировать ката «Пинан соно ни» на соревнованиях. Овладение умением проявлять физические и моральные качества, демонстрировать двигательные навыки,
2.1.1. Упражнение в парах. Срыв захвата противника.	Объяснение и демонстрация срыва захвата противника.	Учащиеся выполняют упражнения в парах, добываясь желаемого результата	Наглядные: иллюстрация (просмотр видео); демонстрация техники исполнения упражнения.	
2.2.2. Отработка исполнения первой половины ката «Пинан соно ни».	Демонстрация ката	Учащиеся выполняют с озвучкой «Ос» под счёт		

2.2.3. Упражнение в парах. Блок сюто мавашу уке на практике с контратакой тецуи еко учи дзедан	Демонстрация блока	Учащиеся выполняют блок правой и левой рукой. Контролируют дистанцию до противника	Практические: строго регламентированное упражнение; расчленено-конструктивное обучение; частично-поисковый; моделирование условий соревнований	анализировать результаты деятельности. Отслеживается по наблюдениям тренера-преподавателя, оценке товарищей, самооценке
2.2.4. Отработка второй половины ката «Пинан соно ни»	Демонстрация ката	Учащиеся выполняют Ката с озвучкой «Ос» под счет и с полной концентрацией.		
2.2.5. Упражнение в парах. Блок учи уке как срыв захвата противника	Демонстрация блока	Учащиеся выполняют переходные позиция, тело должно быть собрано, мышцы напряжены.		
2.2.6. Исполнение ката Пинан соно ни целиком с озвучкой «Ос».	Демонстрация ката под счет	Учащиеся следят за возвратом в исходную точку ката.		
2.2.7. Закрепление изученного ката	Демонстрация ката под счет	Учащиеся выполняют ката, закрыв глаза повязкой, без опоры на зрение с использованием компенсаторных возможностей тела, кинестетических ощущений, следят за возвратом в исходную точку ката.		
2.2.8. Соревновательный прогон для любого желающего с тренировочным судейством		Учащиеся разбирают классические ошибки с использованием критериев оценивания ката.		

3. Заключительный этап				
3.1. Рефлексия	Тренер-преподаватель организует работу на восстановление дыхания,	Выполняют упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, медитацию	Словесные: обсуждение; стимулирующее оценивание, поощрение.	Нормализация основных функций организма
3.2. Подведение итогов	Тренер подводит итоги занятия. Отмечает положительные сдвиги в технике учащихся	Учащиеся высказывают мнение о тренировке, делятся собственными впечатлениями о занятии	Практические: упражнения на расслабление и восстановление.	