

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани**

**План-конспект открытого занятия
«Техника круговых ударов ногами в средний
уровень. «маваши гери чудан хайсоку»**

**Педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Файзуллин Эдуард Завдатович**

февраль, 2024 год

Тема занятия: «Техника круговых ударов ногами в средний уровень» «маваши гери чудан хайсоку»

Возраст учащихся: 8-11 лет

Тип занятия: учебно-тренировочное занятие

Цели и задачи занятия

Цель: Обучение технике выполнения ударов ногами

Задачи:

Образовательные:

- научить выполнять удары ногами, используя положение тела, конечностей и траектории движения;
- научить применять полученные знания при самостоятельной работе и в парах;

Воспитательные:

- воспитывать собранность, самоорганизацию;
- воспитывать вежливость, уважение к педагогу и напарнику.

Развивающие:

- развивать физические данные воспитанников;
- способствовать развитию концентрации внимания;
- развивать координацию движения, память;
- укрепление связок и мышц тела

Форма занятия: обучающее занятие с учащимися 6-9 лет, проводимое в спортивном зале в группе из 15 человек

Методы: наглядные методы: демонстрация ударов ногами инструктором по воздуху, по «макиваре-подушке», по напарнику; словесные методы и приемы: рассказ, вопросы-ответы; практические методы: повторение за инструктором, выполнение задания перед зеркалом, дыхательная гимнастика, расслабление;

Раздаточный материал: распечатка ударов ногами «хиза-гери», «кин-гери», «мае-гери».

Использованная литература: Танюшкин «Школа Кекусинкай»

№ п/п	Этапы занятия	Содержание этапа
1	Организационный этап	<p>Цель для воспитанника: «Ребята, сегодня мы с вами будем изучать круговые удары ногами в средний уровень из стойки «фудо-дачи». Это самые первые и самые простые приемы ногами в каратэ. Путем многократных усердных повторений будем достигать поставленных целей. Выучив эти удары, вы сможете атаковать соперника ногами в корпус и вести условный бой. Но надо всегда помнить, что первым нельзя применять каратэ на улице или с друзьями. Всё чему мы учимся в спорт.зале старайтесь применять только для своей защиты или защиты слабого»</p> <p>Цель для педагога: концентрация внимания ребенка, стимулирование интереса к предстоящей деятельности.</p> <p>Критерии: активное включение воспитанника в процесс занятия.</p>

		Методы: методы ближайших перспектив, методы личной заинтересованности
2	Опрос воспитанников по заданному на дом материалу	<p>Цель для воспитанника: «Прежде, чем мы приступим к изучению новой темы, давай вспомним какие ударные части тела (рук и ног) вы знаете? Какие уязвимые точки на теле вы помните?»</p> <p>Цель для педагога: Актуализация имеющихся знаний по материаловедению</p> <p>Критерии: Активное включение в беседу с педагогом, развернутые ответы воспитанников на вопросы педагога</p> <p>Методы: повторение материала предыдущих занятий, наводящие вопросы, использование окружающей среды в демонстрации различий ударных частей рук и ног</p>
3	<p>Изучение нового материала Цель для воспитанника: «Самые первые и простые удары ногами в корпус это «хиза-гери»-удар коленом, «кин-гери- удар подъемом стопы и «мае-гери» - удар подушечками пальцев ног»</p> <p>Цель для педагога: Научить воспитанников выделять ударные части ног при выполнении приема, сохранять траекторию движения и баланс тела.</p> <p>Формы и методы изложения: рассказ и наглядная демонстрация</p> <p>Формы и методы организации деятельности: Метод активного слушания, выполнение действий под счет педагога.</p> <p>Критерии определения уровня внимания и интереса: Интерес воспитанников к изучаемому материалу, активное повторение за педагогом.</p> <p>Методы стимулирования учебной активности ребенка: Стимулирование практической заинтересованности воспитанников в выполнении задания</p>	<p>Содержание занятия:</p> <p>Рассказ о круговых ударах ногами в средний уровень из стойки «фудо-дачи», дословный перевод названий с японского языка: «хиза-гери»-удар коленом, «хайсоку кеаге, тйсоку кеаге -удары стопой «уширо маваши гери» удар с разворотом через спину</p> <p>2. Демонстрация ударов</p> <p>В течение занятия обязательное проведение дыхательной гимнастики, расслабление.</p>
4	Закрепление учебного материала	<p>Содержание занятия: 1. Повторение правил по технике безопасности</p>

	<p>Цель для воспитанника: «Сегодня мы прошли круговые удары ногами в средний уровень. Сейчас вам надо самостоятельно в парах выполнить удары по «макиваре-подушке».</p> <p>Цель для педагога: закрепить первоначальные знания у воспитанников, контроль и оценка уровня усвоения материала</p> <p>Формы и методы закрепления материала: практическая работа со снарядом</p> <p>Критерии усвоения: активное включение в практическую работу, наличие стремления не допустить ошибки.</p>	<p>2. Практическая работа</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнение удара воспитанниками по команде педагога; • самостоятельное выполнение ударов ногами по воздуху на один счет с попеременной сменной ног
5	<p style="text-align: center;">Задание на дом</p>	<p>Цель для воспитанника: «В начале урока я говорила о том, что выучив круговые удары ногами, вы будете учиться вести условный бой. Я даю вам задание, подумайте каким блоком надо защищаться, когда вас будут бить ногами в корпус»</p> <p>Цель для педагога: активизация самостоятельности воспитанников в овладении новой темой.</p>
6	<p>Заключение. Анализ занятия.</p>	<p>«Сегодня мы с вами изучили самые первые и самые простые удары ногами в средний уровень из основной стойки «фудо-дачи». Узнали, какие ударные части тела участвуют в этих ударах, вспомнили уязвимые точки в нашем теле. Выполняли удары ногами под счет медленно и быстро с «киай».</p>