

# **Методическая разработка занятия**

## **«Отработка ударов в кумитэ с использованием QR-кодов и специального оборудования» по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ»**

Садреев Рустем Альбертович,  
педагог дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности  
МАУДО «ГДТДиМ №1» г. Набережные Челны

### Пояснительная записка

Методическая разработка по каратэ предназначена для формирования у обучающихся навыков каратэ, а также навыков работы с цифровыми ресурсами и мотивации к систематическим занятиям спортом.

Несмотря на обширный рынок услуг восточных единоборств, интерес к занятиям каратэ остается постоянным. При систематических тренировках каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося развивается мотивация к познанию и творчеству, растет дисциплина. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно – происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения творческой самореализации личности. При систематических занятиях каратэ ведется общение не только с обучающимися, но и с их родителями, что благотворно сказывается на развитие личности ребенка в целом. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Применяемые на данном занятии современные образовательные технологии:

1. технология эвристической беседы: обсуждение предлагаемых педагогом вопросов; стимулирование активности обучающихся при усвоении теоретического и практического материала;
  2. технология «дети – детям»: взаимодействие более опытных и менее опытных обучающихся в освоении материала;
  3. здоровьесберегающая технология: включение в занятие упражнений на разминку, гимнастика;
  4. цифровая технология: использование мобильных телефонов, программы по считыванию QR-кодов.

## Информационная карта занятия

Тема занятия	«Отработка ударов в кумитэ с использованием QR-кодов и специального оборудования»
Регламент проведения занятия	90 минут
Реализуется по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, год обучения	«Каратэ», 4 год обучения
Возраст обучающихся	10-13 лет
Цель занятия:	Отработка ударов в кумитэ с использованием QR-кодов и специального оборудования
Задачи:	Обучающие: изучить удары в кумите каратэ; формировать умение читать QR-коды и умение

	применять этот навык в практике; Развивающие: развивать физические качества обучающихся, улучшать координацию работы ног, выносливость, скорость реакции, глазомер; Воспитывающие: воспитывать умение работать в паре, в группе; воспитывать целеустремленность и волю к достижению целей
Форма организации обучающихся	фронтальная, парная, индивидуальная
Характер работы	практическая, учебно-тренировочная работа
Обеспечение практического обучения	Оборудование: спортивный зал, защитное оборудование, лапы (для отработки ударов), координационная лестница  Материалы и инструменты: QR-код, устройство,читывающее QR-код, методические карточки  Учебно-методическое обеспечение: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ»

### Структура занятия

ход занятия	время	задача	форма проведения	цифровые технологии
Организационный момент	5 мин.	поприветствовать обучающихся, обозначить тему занятия	опрос	–
Актуализация знаний	18 мин.  2 мин.	проводить разминку: беговые упражнения, прыжки, вращательные движения и др.  выполнить упражнения со скакалкой	упражнение  упражнение	– –
Объявление цели занятия	2 мин.	обеспечить понимание обучающимися цели и задач занятия	объяснение, опрос	–
Основная часть	10 мин.	выполнить беговые упражнения с использованием координационной лестницы	объяснение, показ, упражнение	–
Усвоение новых	8 мин.	выполнить	объяснение,	QR-код с

знаний	5 мин.	упражнения с использованием QR-кодов  играть в «вопрос – ответ»	работа с цифровым ресурсом, упражнение  игра	текстовым материалом  –
Закрепление новых знаний	7 мин.	отрабатывать удары кумитэ	объяснение, упражнение	–
Практическая работа	20 мин.	практиковаться в применении ударов в кумитэ	упражнение, показ	–
Рефлексия	10 мин.	организовать рефлексию, подвести итоги, выполнить разминку, организовать игру «перестрелка»	опрос, беседа, игра	–

### Конспект занятия

Педагог: Постройся, становись, равняйсь, смирно. Подравнялись. Все готовы к началу занятия!

Педагог: Здравствуйте, юные спортсмены. Сегодня у нас мероприятие по совершенствованию ударов в кумитэ. Давайте вспомним, что такое удар? Какие виды ударов вы знаете? (*обучающиеся отвечают на вопросы*)

Педагог: Друзья, вы правы в каратэ много ударов. Сегодня мы их будем повторять и в дальнейшем применять.

Педагог: В какой стойке вы должны стоять перед боем, в какой стойке во время боя (*обучающиеся отвечают на вопросы*). Правильно, перед боем стоим в стойке Ёй-дати, во время боя в боевой стойке Камае-дати.

Дежурный обучающийся: Начинаем выполнять разминку: выполнение беговых упражнений: бег по кругу, бег правым боком, бег левым боком (приставными шагами), бег спиной, прыжки через друг друга, гусиным шагом, лягушкой, тараканчик и т.д. Вращательные движения для суставной разминки, растяжка, прыжки на скакалке (*обучающиеся выполняют упражнения под руководством дежурного обучающегося и педагога*)

Педагог: Сейчас мы будем выполнять упражнения на координационной лестнице.

*Далее педагог объясняет, как работать центром тяжести тела при беговых упражнениях на координационной лестнице, выбирает обучающегося, который начинает вести беговые упражнения с использованием координационной лестницы, другие повторяют за ним: бег, бег приставным шагом, бег спиной впереди и т.д.*

Педагог: Ребята, начинаем работу с QR-кодами. Приносим из раздевалки свои телефоны.

*Педагог раздаёт карточки с QR-кодами, дети их считывают и показывают упражнение теоретически и практически*

Педагог: Хорошо, ребята, молодцы! Теперь делимся по парам и проводим несколько боёв с применением усвоенного материала (*педагог распределяет детей по парам, чтобы у ученика была возможность поработать и с более опытным и с менее опытным соперником*)

Педагог: Итак, друзья, мы отработали технику кумитэ (*обучающиеся делают заминку и играют в перестрелки*)

*Педагог подводит итог занятия, собирает обратную связь. Примерный список вопросов:*

1. *Какие упражнения наиболее понравились?*
2. *Что вам было особенно трудным на этом занятии?*
3. *Что нового вы узнали о технике кумитэ?*

Педагог: Друзья, всем большое спасибо! До новых встреч!

#### Литература

1. Бойченко, С. Д. Особенности сопряженного проявления силовых и координационных способностей в единоборствах / С. Д. Бойченко // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Республиканский межведомственный сборник – Выпуск 22. – Минск : 1992. – С. 86-89.
2. Вайнбаум, Я. С. Дозирование физической нагрузки школьников / Я. С. Вайнбаум. – Москва : Просвещение, 2001. – 64 с.
3. Верхушанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва : ФиС, 1988. – 331 с.
4. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартынов. – Москва : Академия, 2000. – 288 с.
5. Головихин, Н. В. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств: учебное пособие/ Н. В. Головихин, С. В. Степанов. – Екатеринбург: УГГУ, 2007. – 130 с.