

КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия по каратэ

спортивно-оздоровительная группа второго года обучения

Выполнил: педагог дополнительного образования Чуриков С.А.

Возраст обучающихся: – 10-12 лет, количество обучающихся 15

Классификация урока: «систематизация знаний», длительность 90 минут.

Тема: Базовая техника первого уровня: кихон.

Цель: Закрепить базовую технику первого уровня: кихон.

Общие задачи:

1. Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, мышечной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- развитие физических способностей для освоения техники каратэ;
- развитие координации движений, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.

2. Образовательные задачи:

- обучить принципам и методам техники восточных единоборств;
- обучить методам изменения тренировочных нагрузок;
- научить двигаться ритмично, красиво и технически грамотно.

3. Воспитательные:

- выработать дисциплинированность и трудолюбие;
- научить основным навыкам работы в команде.

Задачи по теме занятия:

1. Повторить блок гедан-барай на месте;
2. Отработать технику блока гедан-барай в движении;
3. Закрепить технику ката хейан-шодан;
4. Закрепить технику элементов поединка стоя на месте на прямых ногах в стойке хачи-дачи;
5. Закрепить технику элементов поединка в движении: атака прямым ударом рукой гьяку-цуки в средний уровень, защита блоком сото-укэ, контратака гьяку-цуки.

Используемый инвентарь: протекторы на кисти.

Используемая терминология: Японская терминология:

«Отогай ни рэй!» - взаимный поклон, «ОСС!» - знак понимания

ката – бесконтактный поединок без партнёра;

гедан-барай - блок, защита нижнего уровня;

хейан Шодан – название бесконтактного поединка без партнёра, ученическое ката;

чоку-цуки – прямой удар рукой стоя на месте на прямых ногах в стойке хачи-дачи;

хачи-дачи – стойка на месте на прямых ногах, ширина стойки – ширина бёдер;

стойка дзенкуцу-дачи – позиция упора на переднюю ногу;

гьяку-цуки – прямой удар рукой в стойке дзенкуцу-дачи, с поворотом бёдер, рука разноимённая с ногой (нога правая - рука левая и наоборот);

аге-укэ – верхний блок, защита от дара в голову;

сото-укэ - средний блок, защита от удара в средний уровень;

ой-цуки – прямой удар рукой в движении в стойке дзенкуцу-дачи, где рука одноимённая с ногой (нога правая - рука правая и наоборот);

мае-гэри – прямой удар ногой.

Ход урока (тренировки):

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
---	------------	-----------	--------------------------------------

I	<p>Подготовительная часть: (22 минуты)</p> <p>Построение, приветствие Организационный момент</p>	2 мин	<p>Построение в одну линию, взаимный поклон «Отагай-ни- рэй!». «ОСС!»</p> <p>Этикет:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. При входе в спортивный зал обязательное приветствие. 2. Уважительное отношение к месту, в котором проходят занятия: - поддержание дисциплины в зале до занятия и во время его проведения. 4. Обучающийся должен быть аккуратным и приходить в форме для занятий «кимоно». 5. Обучающийся должен быть внимательным, уметь слушать педагога (тренера). 6. При перемещении в зале и при выполнении упражнений должен уметь соблюдать дистанцию, чтобы не задеть товарища. 7. Ребята должны уважительно относиться к старшим, помогать родителям, заботиться о младших, быть добрыми, смелыми, целеустремлёнными. 8. Обучающиеся не должны пропускать занятия! <p>Для мотивации смотрим видео-шоу приветствия:</p> <p>ЭОР 1</p> <p>«Приступим к занятию!»</p>
	<p>Разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба <ul style="list-style-type: none"> -на носках; -на внешней стороне стопы; -перекатом с пятки на носок 1. Бег вокруг зала <ul style="list-style-type: none"> -на носках; -перемещение боком приставным шагом: сначала правым плечом вперёд, потом левым, затем чередование – два раза левым, два раза правым; -чередование бега с подъёмом коленей (два раза) и бега с подъёмом пяток до ягодиц (два раза); -в медленном темпе, ходьба <p>3.Комплекс ОРУ</p> <p>Комплекс ОРУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.п.: стойка - ноги врозь, руки на поясе. <p>1,2-поворот головы вправо, влево;</p> <p>3,4-наклоны головы вперед, назад;</p>	20 мин.	<p>«В обход налево шагом марш!»</p> <p>«Руки вверх»</p> <p>«Руки к плечам»</p> <p>«Руки на пояс»</p> <p>Вдох носом, выдох ртом!»</p> <p>«Руки работают вдоль туловища, спина прямая!»</p> <p>«Вдох носом, выдох ртом! Успокаиваем дыхание».</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Повороты коленей в наклоне вперёд - положение ноги вместе (по 10 раз в одну и др. стороны) и ноги врозь (10 раз внутрь, 10 раз наружу); • Приседания при наклонном положении корпуса, руки на коленях («быстрые приседания»); • «Наклоны корпуса в стороны» <p>И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1-наклон вправо;</p> <p>2-и.п.;</p> <p>3-наклон влево;</p> <p>4-и.п.;</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Наклоны к ногам в положении сидя». <p>И.п.: ноги вместе, наклон корпусом к ногам, задержка в исходном положении на 10 сек.</p> <p>И.п.: ноги в стороны.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания <p>И.п.: упор лёжа</p> <p>1- упор на ладонях, 10 отжиманий</p> <p>2- упор на пальцах - 10 секунд, упор на ладонях, 10 отжиманий,</p> <p>3- упор на обратных сторонах ладоней- 10 секунд, упор на ладонях, 10 отжиманий</p>		<p>«Наклониться, руки держим на коленях!»</p> <p>«Ноги в коленях прямые, наклоняемся только туловищем!»</p> <p>«Все сели. Ноги вместе. Наклон к ногам. Колени не сгибать».</p> <p>«Наклон к одной ноге, посередине, к другой ноге».</p> <p>«Корпус прямо, голову, живот вниз не опускать».</p>
II	<p>Основная часть: (55 мин)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повторение блока гедан-барай (защита нижнего уровня) на месте, ноги на ширине бёдер. Вначале выполнение без использования рук, т. к. в действии важно правильно использовать точку опоры. <p>Затем блок с руками, делаем смену рук, соблюдая при этом полную концентрацию сил в последний момент.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отработка блока гедан-барай в движении. Вначале делаем не быстро, «продумываем» каждое 	25 мин.	<p>«Стойка ноги на ширине бёдер», - показываю сам, - «Сначала делаем поворот корпуса без рук, пятки от пола не отрывать, поворачиваем в первую очередь бёдрами; делаем вместе, плечи расслабить; поворот не полный».</p> <p>«Упор на впереди стоящую ногу, не ставим ноги на одной линии».</p> <p>«Соблюдаем поворот бёдер (всё показываю сам), упор на впереди стоящую ногу, носок держать под коленом»</p>

	<p>движение, затем увеличиваем скорость.</p> <p>Всего 5 раз в одну и другую сторону быстро, 5раз медленно.</p> <p>Отработка остальных технических действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - верхний блок (аге-укэ) – 5 раз - средний блок (сото-укэ) – 5 раз - прямой удар рукой (ой-цуки) – 5 раз - прямой удар ногой (мае-гери) – 5 раз. <ul style="list-style-type: none"> • Отработка бесконтактного поединка (ката Хейан Шодан) – 5 раз. <p>Первый раз делаем медленно, чувствуем каждое движение.</p> <p>Второй раз делаем с паузой между движениями.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отработка элементов поединка стоя на месте на прямых ногах в стойке хачи-дачи: атака прямым ударом рукой чоку-цуки в нижний уровень, защита блоком гедан-барай, контратака гьяку-цуки. <p>Сначала атакует одна сторона, потом стороны меняются.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отработка элементов поединка в движении: атака прямым ударом рукой гьяку-цуки в средний уровень, защита блоком сото-укэ, контратака гьяку-цуки. <p>Сначала атакует одна сторона, потом стороны меняются.</p>	<p>Смотрим видео ЭОР 2</p> <p>«Делаем под счёт, сначала медленно, чувствуем каждое движение»</p> <p>«Теперь делаем каждое действие быстрее; упор на впереди стоящую ногу, сзади нога прямая, при развороте не поднимаемся».</p> <p>«При развороте делаем сразу переход в стойку кокутцу дачи, сразу оставляем вес на задней ноге»</p> <p>«Поддерживаем дистанцию вытянутой руки, ниже делаем выпад при ударе».</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин</p>	
III	<p>Заключительная часть: (13 мин)</p> <ul style="list-style-type: none"> • На завершение занятия делаем упражнения ОФП: <ul style="list-style-type: none"> - лодочка (лёжа на полу лицом вниз); - самолётик; - мостик (прогиб спины); - отжимания с хлопками -крокодильчик (подпрыгивание на носочках и 	<p>10 мин</p>	<p>«В завершение давайте выполним ряд упражнений, сделаем упор лёжа, начали».</p>

	<p>ладонях в положении упор лёжа, животом пола не касаться).</p> <p>Подведение итогов занятия.</p> <p>Домашнее задание.</p>	<p>3 мин</p>	<p>«Молодцы! Дома повторить блок гедан-барай, поработать над ошибками. Похлопали друг другу. До свидания».</p> <p>ЭОР 3</p>
	<p>Итого: 90 минут</p>		