

# ПЛАН-КОНСПЕКТ ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ ПО КАРАТЭ ПО ТЕМЕ: «КАРАТЭ КИОКУСИНКАЙ»

Дата: 07.04.2020

Цель занятия: обучение удару ногой «мае гери».

## Задачи:

- научить прямому удару «мае гери»;
- закрепить ранее усвоенные технические приёмы - удары руками «Гяку цуки»;
- развивать двигательные качества – выносливость;
- воспитывать характер, чувство самоконтроля.

## Используемые педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- психолого-педагогические технологии;
- педагогические технологии: технология обучения здоровому образу жизни, укрепление физического здоровья детей;
- лично-ориентированные технологии:

## План занятия:

1. Организация начала занятий.
2. Разминка.
3. Объяснение и показ прямого удара «мае гери».
4. Закрепление практических навыков.
5. Подведение итогов занятий.

<i>Этапы тренировки</i>	<i>Ход тренировки</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
1 этап.  начало занятий  5 мин	Приветствие и эмоционально-психологический настрой воспитанников на занятие.	Подготовка воспитанников к занятию.
2 этап.  Подготовительный Разминка  10 мин	Сообщение темы, цели занятия.  Проведение разминки.   Выполнение в среднем темпе    Выполнение интенсивное, качественное.	ОРУ: -ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, в полуприседе; ОРУ в движении: -вращение кистей, вращение в локтевых суставах, в плечевых суставах; -подскоки, руки вверх; Бег: -обычный, галопом, правым боком, спиной вперёд, с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бёдер, ускорение по прямой, рваный бег, бег скрестным шагом, обычный бег с переходом на шаг.

		<p>ОРУ на развитие гибкости координацию движений:</p> <p>наклоны вперёд вниз,</p> <p>махи прямыми ногами перед собой,</p> <p>выпады вперёд с поворотами корпуса, руки в стороны.</p> <p>ОРУ</p> <p>И.П. стойка ноги врозь, руки вверх в стороны:</p> <p>пружинящие наклоны влево, вправо.</p> <p>И.П. стойка ноги врозь, руки в стороны: подача таза вперёд, руки вверх, таз в И.П.</p> <p>тоже руки в стороны.</p> <p>И.П. ноги врозь, упор руками в пол: два наклона к левой ноге, тоже вперёд, тоже к правой.</p> <p>И.П. сед ноги врозь: наклоны к левой ноге, правой ноге, вперёд.</p> <p>И.П. О.С. присесть, руки вперёд, И.П.</p>
<p>3 этап. Основной.</p> <p>Практическая деятельность.</p> <p>Закрепление полученных навыков.</p> <p>25 мин</p>	<p>Рассказ, показ удара ногой «мае-гери».</p> <p>Подводящие упражнения.</p> <p>Выполнение удара по частям на 3 счёта.</p> <p>Выполнение удара в целом. Корректировка неточностей, исправление ошибок.</p> <p>Повторение удара рукой Гяку-цуки.</p>	<p>Подводящие упражнения: хлёсты голенью, лёжа на спине, стоя, вынос колена из Дзэнкуцу-Дачи.</p> <p>И.П. стойка Дзэнкуцу-Дачи, вынос колена, хлёт и возврат голени, И.П.</p> <p>Из Джо-камаэ скручивание туловища, руки в стороны, тоже с ударом Гяку-цуки,</p> <p>И.П. стойка Дзэнкуцу-Дачи, ханми:гяку-цуки, гяку ханми, И.П.Тоже на 1 счёт, И.П. тоже с движением вперёд-назад (вход-выход).</p> <p>ОФП на развитие силы.</p> <p>ОФП на развитие выносливости: отжимание от пола, на ладонях, отдых, на кулаках, отдых, на пальцах, отдых.</p> <p>Пресс и спина: подъёмы ног к груди, подъёмы прямых рук лёжа на животе.</p> <p>Выпрыгивания вверх из упора-присева.</p>
<p>4 этап.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p> <p>5 мин</p>	<p>Разбор ошибок.</p> <p>Объявление задания на следующее занятие.</p>	<p>Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.</p> <p>Медленный бег.</p> <p>Мнение воспитанников о ходе занятия.</p>

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ ПО КАРАТЭ  
ПО ТЕМЕ:  
«СВЯЗКИ УДАРОВ РУКАМИ И НОГАМИ»**

**Дата: 08.04.2020**

**Цель:** изучить блок от атак на среднем уровне сото- удэ -уке и блок от атак на нижнем уровне - гедан- барай.

**Задачи:**

*Образовательные*

1. Закрепление выполнение ранее изученных ударов, комбинаций, связок
2. Изучение блоков от атак на среднем и низком уровне .

*Оздоровительные*

1. Содействовать развитию координации движений, гибкости суставов.
2. Развивать силы мышц спины, брюшного пресса, мышц пояса верхних и нижних конечностей.

*Воспитательные*

1. Формировать навыки согласованной работы при выполнении учебных заданий в группе.
2. Воспитывать трудолюбие и стремление выполнять в полном объеме нагрузку на уроке.

Место урока в теме «Элементы единоборств» - №9

Время проведения: 45 минут.

**Ход занятия**

Частные задачи	Содержание урока	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
<b>1. Подготовительная часть (15 мин.)</b>			
	<b>Комплекс общеразвивающих упражнений</b>	<b>3 мин</b>	Следить за правильным выполнением упражнений всеми учениками.
а) Способствовать общему разогреванию организма занимающихся, подготовить к предстоящей работе (нагрузке); б) Способствовать повышению подвижности в суставах, улучшению координации движений.	<b>1.</b> Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.) ноги врозь. - наклон головы вперед и назад.	6 раз	Коснуться подбородком груди.
	<b>2.</b> И.п.- о.с. руки на поясе. - наклон головы вправо-влево.	6 раз	Стараться коснуться ухом плеча.
	<b>3.</b> И.п.- о.с. руки на поясе. - поворот головы вправо-влево.	6 раз	Стараться коснуться подбородком плеча.
	<b>4.</b> И.п.- о.с. руки на поясе. - круговые движения головы вправо-влево.	12 раз	Медленно.
	<b>5.</b> И.п.- о.с. руки перед собой.	6 раз	

	- поочередные круговые движения кистей вправо-влево.		Больше амплитуду движения.
	<b>6. И.п.- о.с.</b> - круговые движения рук в локтевых суставах вперед-назад.	6 раз	Одновременно, поочередно.
	<b>7. И.п.- о.с.</b> - круговые движения рук вперед-назад.	12 раз	В локтях не сгибать
	<b>8. И.п.- о.с.</b> - круговые движения рук в разные стороны. - смена направления.	6 раз	Внимание на координацию движения
	<b>9. И.п.- о.с.</b> - круговые движения плеч вперед-назад.	6 раз	Спина прямая, смотреть прямо.
	<b>10. И. п. - о.с.-</b> руки перед грудью. -рывковые движения локтями назад.	6 раз	Соединяя лопатки. Выдох на рывок.
	<b>11. И.п.- о.с.</b> -махи двумя руками вверх-вниз	6 раз	Руки расслабить.
	<b>12. И. п. – о.с. -</b> руки на поясе . -круговые движения туловищем попеременно вправо-влево.	6 раз в каждую сторону	С большой амплитудой
	<b>13. И. п. – о.с. -</b> руки на поясе. - наклоны влево вправо туловищем.	6 раз в каждую сторону	С большой амплитудой
	<b>14. И. п. -</b> руки на коленях. - круговые движения в коленных суставах.	6 раз в каждую сторону	С большой амплитудой
	<b>15. И. п. – о.с.</b> Руки вдоль туловища. -наклоны туловища вправо-влево.	8 раз.	Наклон выполнять точно в сторону.
	<b>16. И. п. – о.с.</b> -приседания.	10 раз	На приседе руки вытянуть перед собой. Спина прямая.
	<b>17.И.п. - о.с.</b> руки на поясе. -глубокие наклоны туловища вперед.	10 раз	Спина прямая. Ладонями достать пол. Колени не сгибать
	<b>18. И. п. — о. с.</b> 1-2- Поднять руки вверх, сделать вдох, 3-4-расслабленно опустить руки, наклоняясь вперед и полуприседая, сделать выдох.	10 раз	
	<b>Комплекс упражнений для развития гибкости</b>	<b>4 мин</b>	
	<b>1. И.п. -</b> Широкая стойка ноги врозь. -Из широкого выпада вправо руки выпрямлены перед собой, перейти в широкий выпад влево.	12 раз	Колени прямые, максимальная амплитуда.
	<b>2. И.п. -</b> Широкая стойка ноги врозь. -Пружинящие приседания на одной ноге в глубоком выпаде, руки в стороны.	12 раз	Меняем стойку после каждого маха.
		12 раз	Достать ступней ладони.

<p>а) Способствовать развитию гибкости в суставах, подвижности позвоночника, улучшению деятельности внутренних органов, способности выполнять движения с большой амплитудой.</p>	<p><b>3.</b> И.п. - В поперечном (продольном) шпагате, касаясь ладонями пола. -Пружинящие покачивания вверх-вниз</p>	10 раз	Не вставать. Спина прямая.
	<p><b>4.</b> И.п. - Сед. Ноги вместе. -Наклоны туловища вперед.</p>	10 раз	Спина прямая. Смотреть прямо. Не наклоняться.
	<p><b>5.</b> И.п. - Сед. Ноги врозь. -Попеременные наклоны туловища вперед - в стороны.</p>	10 раз	Руками помогаем наклониться ниже. Достать кистями стопы.
	<p><b>6.</b> И.п. – Сед в положение «барьерного шага» - одна нога согнута в колене, другая выпрямлена. -Наклоны туловища плечом к выпрямленной ноге.</p>	10 сек	Руками помогаем наклониться ниже.
	<p><b>7.</b> И.п. – Сед на пятках. -Прогнуться назад, коснуться спиной пола.</p>	10 раз	Коснуться плечом ноги.
	<p><b>8.</b> И.п. - Сед. Ноги вместе. -Встряхивание мышц ног.</p>	20 раз	Руками помогаем наклониться ниже.
	<p><b>9.</b> И.п. – Лежа на спине. -Плавно поднимать вверх согнутую в коленном суставе ногу</p>	20 сек	Кистью руки тянуться к стопе.
	<p><b>10.</b> И.п. - Сед. Ноги вместе. -Встряхивание мышц ног.</p>	<b>4 минуты</b>	Задержаться в конечном положении.
	<p><b>Специально-подготовительные упражнения.</b> Выполнение команд:</p>		Расслабить мышцы.
	<p><b>1.</b> Ходьба в обход, обычный шаг.</p>	1 круг	Руками прижать ногу к груди. Задержать в конечном положении на 2 сек. Расслабить мышцы.
<p><b>2.</b> Медленный бег.</p>	1 круг		
<p><b>3.</b> Бег приставными шагами правым (левым) боком, поочередно.</p>	2 круга		
<p><b>4.</b> Бег скрестным шагом правым (левым) боком («забегание»).</p>	1 круг		
<p><b>5.</b> Бег с высоким подниманием бедра.</p>	30 сек	Разминаем кисти, стопы, плечи, растираем уши, нос, лицо.	
<p><b>6.</b> Бег с забрасыванием голени.</p>	30 сек	Дистанция 2 шага. Дыхание ровное.	
<p><b>7.</b> Бег с касанием ладонями стоп изнутри и снаружи.</p>	30 сек	Руки вдоль туловища. Поворот на счет раз-два.	
<p><b>8.</b> Бег с прямыми ударами руками.</p>	1 круг	Следить за правильным исполнением. Работа бедрами.	
<p>а) Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве и повышению функциональных</p>			

<p>возможностей организма. б) Укреплять мышцы сердечно-сосудистой системы. в) Содействовать развитию прыгучести и укреплению мышц ног.</p>	9. Бег с ударами руками правым (левым) боком.	1 круг	Руки согнуты впереди параллельно пола. Бедрями касаемся ладоней.	
	10. Бег с ударами руками снизу.	2 круга	Туловище наклонено вперед. Достать пятками ягодиц.	
	11. Бег с ударами руками спиной вперед.	1 круг	Спина прямо, не наклоняться.	
	12. Бег с вращением вокруг своей оси.	1 круг.		
	13. Касание в беге пола ладонью.	1 круг	Руки перед грудью, расслаблены.	
	14. Многократные прыжки, отталкиваясь одной ногой, с акцентом на продвижение вперед.	1 круг	Руки перед грудью. Поочередно, попеременно, одновременно.	
	15. Бег с ускорением	3 раза	Синхронное движение рук-ног. Руки в локтях не разгибать. Соблюдать дистанцию.	
	16. Медленный бег, переход на обычный шаг	2 круга		
	17. Ходьба с углубленным дыханием.	1 круг	В одну, другую сторону.  После каждого касания спину распрямлять полностью.	
	<b>Акробатическая часть тренировки</b>		<b>4 минут</b>	С выпрямлением противоположной руки
	<p>а) Содействовать развитию вестибулярного аппарата, гибкости, умения группироваться. б) Добиться мягкого переката и плотной группировки.</p>	1. Кувырок вперед.	6 раз	Максимально быстро.  Восстанавливаем дыхание. Сохраняем дистанцию.
		2. Кувырок назад.	6 раз	
		3. Кувырки боком.	6 раз	Поднять руки через стороны вверх и сделать вдох. Опустить руки с полунаклоном вперед, сделать выдох.
		4. Кувырок вперед через правое (левое) плечо.	6 раз	Выполнять упражнения фронтальным методом по три. Страховка. Подбородок плотно прижат к груди, зубы сжаты, спина округлена.
		5. Кувырок назад через правое (левое) плечо.	6 раз	Опрокидываясь на спину, не откидывать голову назад.
		6. Бег на коленях .	6 раз	Обхватить голени руками, не размыкать рук.
		7. Переворот боком («колесо»)	6 раз	
8. Медленный бег, переход на шаг.		2 круга		

			<p>Наклонить голову в сторону, подбородок прижать к груди.</p> <p>Кувырки выполнять поточно, следить за группировкой.</p> <p>Резко выстреливать ногами вертикально вверх.</p> <p>В обе стороны.</p> <p>Восстанавливаем дыхание.</p>
<b>3. Основная часть (25 мин.)</b>			
<p>а) Совершенствовать ранее изученные удары, блоки.</p> <p>б) Добиться правильного выполнения приемов.</p> <p>в) Добиваться быстрого нанесения ударов как одиночных, так и серий.</p> <p>г) Способствовать восстановлению сил и расслаблению мышц. приемы защиты с партнером.</p> <p>а) Добиваться быстрого нанесения ударов как одиночных, так и серий.</p> <p>б) Повысить специальную силовую выносливость, развить легкость в выполнении упражнения.</p> <p>в) Способствовать восстановлению сил и расслаблению мышц.</p> <p>а) Развивать силу мышц спины, брюшного пресса, мышц пояса верхних и нижних конечностей.</p>	<p><b>1. Закрепить выполнение ранее изученных ударов, комбинаций, комплекса упражнений. Продолжить изучение блоков и перемещений.</b></p> <p>1. Повторение ударов руками (гяку, кидзами-дзуки) в парах.</p> <p>2. Повторение блоков (гедан,сото).</p> <p><b>3. Изучение блока «Гедан- барай».</b></p> <p>4. Изучение блока «Сото- удэ –уке»</p> <p>5. Перемещение в челноке. Работа в парах</p> <p>6. Восстановление (отдых).</p> <p><b>2. Отработка ранее изученных атак.</b></p> <p>1. № 1</p> <p>2. № 2</p> <p>3. № 3</p> <p>Восстановление (отдых).</p>	<p><b>25 мин</b></p> <p><b>10 мин</b></p> <p><b>5 мин</b></p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p><b>10 мин</b></p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>В строю. Постановка задачи Подготовиться для выполнения упражнений.</p> <p>Держать корпус ровно, ноги на ширине плеч.</p> <p>Обратить внимание ,замах от плеча.</p> <p>Взгляд, угол блокирующей руки 90 градусов.</p> <p>Подготовиться для выполнения следующего упражнения.</p> <p>Постановка задачи</p>

б) Совершенствовать силовую выносливость мышц.			
<b>4. Заключительная часть 5 мин.</b>			
<p>а) Способствовать постепенному снижению нагрузки, приведению организма в состояние, близкое к норме, обучить умению произвольно выполнять движения с различной степенью напряжения, постепенно снижать силу, темп, скорость движений (упражнений); анализировать проделанную работу, переключать внимание на отдых.</p> <p>б) Организовать учащихся к проведению заключительной части урока.</p> <p>в) Способствовать восстановлению сил и расслаблению мышц.</p> <p>г) Подведение итогов урока</p>	<p><b>1</b> Восстановление</p> <p><b>2.</b> И.п. – о.с. - наклон вперед, скрестные махи руками поочередно.</p> <p><b>3.</b> И.п. – о.с. - наклон вперед – потряхивания руками, опущенными вниз</p> <p><b>4.</b> Полушпагат, руки на полу. - пружинистые движения.</p> <p><b>5.</b> Лежа на груди - упор на руках. - прогнуться в пояснице.</p> <p><b>6.</b> Лежа на животе, руки вытянуты вперед. - потянуться.</p> <p>1.Подведение итогов занятия, задание на дом.</p> <p><b>2.</b> Завершение урока</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Интервал на вытянутые руки.</p> <p>Спокойный, равномерный темп.</p> <p>Интервал на вытянутые руки.</p> <p>Расслабить мышцы плечевого пояса.</p> <p>Расслабить мышцы спины и плечевого пояса.</p> <p>Расслабить все мышцы. Прыжки на носочках, не высоко.</p> <p>Расслаблять руки на выпрямлении.</p> <p>Расслабить мышцы ног.</p> <p>Расслаблено. Дыхание свободно.</p> <p>Задержаться на 1 сек. в верхнем положении.</p> <p>Задержка на 2 сек. На вдох - потянуться, на выдох - расслабиться.</p> <p>Разобрать ошибки, ответить на вопросы по теме задания на дом: изучить презентацию» Каратэ. Блоки руками», посмотреть видео на сайте « Йога и боевые искусства»</p>