

Развернутый план-конспект занятия.

Место проведения: МБУ ДО «ССШ»

Тренер-преподаватель Соловьев В.А.

Группа СОГ

Количество обучающихся: 15 человек

Продолжительность занятия: 2 ч(90м)

Задачи:

1. Отработка кихона на 9 кю (белый пояс).
2. Изучение удара ёко гери кеаге.
3. Развитие силовой выносливости (ОФП).

Частные задачи занятия	Средства	Дозировка	Методические указания
<i>1 часть подготовительная (разминка) 16 м</i>			
1. Сформировать осмысленное и ответственное отношение к учебной деятельности на занятии	1. Построение, переключка, медитация, сообщение задач занятия.	2м	
2. Формировать практический опыт коллективных отношений	2. Перестроение в колонну по одному в движении поворотом на «Лево»	30с	
	В движении		
3. Формирование Выносливости, быстроты, координации	3. Бег 4. Бег приставными шагами правым, левым боком. 5. Бег, высоко поднимая бедро		Руки на поясе Руки перед собой ладони вниз, коленями коснуться ладоней
4. Подготовить организм учащегося к основной части	6. Бег, сгибая ноги назад		
	7. Прыжки на правой, левой ноге		
	8. Бег с движением прямых ног	20с	Ноги отрывать от пола на 15-20 см, ноги прямые носки оттянуты
	9. Бег с разворотом на 180 ⁰ в противоположную сторону		Во время выполнения задания подается сигнал «хлопком»
	10. Ходьба (восстановление дыхания)	30с	Вдох носом руки на реверс, выдох ртом
	11. Руки в сторону ходьба на носочках		руки прямые, ладони вниз
	12. Руки на поясе ходьба		спина прямая

	на пяточках		
	13. Выпад на каждый шаг, попеременно (левой-правой)		Впереди стоящая нога согнута, сзади стоящая прямая
	14. Ходьба полуприсяди		Руки на поясе спина прямая подбородок приподнят
	15. Перестроение из колонны по одному в колонну по три на лево		
	На месте		
	1. Прыжки на месте - Вверх - вперед, назад - Влево, вправо	счет 5 раз 5 раз 5 раз	
	Восстановление дыхания	20с	Вдох носом полной грудью с задержкой дыхания выдох ртом
Развитие гибкости подготовка к основной части	2. И.п. Основная стойка руки на поясе. Круговые вращения головой	Счет 4 раза в одну сторону, 4 в др.	Корпус на месте Вращения только головой. Выполняется в медленном темпе
	3. И.п. Основная стойка руки к плечам. Круговые вращения 4 вперед, 4 назад	4 раза	
	4. . И.п. Стойка ноги врозь руки перед грудью. 1-2 рывок перед грудью, 3 разворот влево руки в сторону, 4 вправо	4 раза	
	5. И.п. Стойка ноги врозь левая на поясе правая вверху 1-2 наклон корпуса влево, 3-4 вправо	4 раза	Наклоны ниже
	6. И.п. Широкая стойка. 1 наклон влево, 2 посередине, 3 вправо, 4 исходное положение	4 раза	Наклоны ниже, ноги прямые
	6. . И.п. Основная стойка 1 упор присев, 2 упор лежа, 3 упор присев, 4 исходное положение	4 раза	
	В упоре сидя		
	1. И.п. упор сидя ноги вместе. 1-3 наклоны вперед, 4 исходное	4 раза	Наклоны ниже, пальцами рук коснуться пальцев

	положение		ног, ноги не сгибать
	2. И.п. упор сидя ноги врозь. 1 наклон влево, 2 посередине, 3 вправо, 4 исходное положение	4 раза	Наклоны ниже, ноги прямые, носки вытянуты
	3. И.п. упор сидя ноги вместе. 1 упор прогнувшись, 2 наклон вперед, 3 упор прогнувшись, 4 исходное положение	4 раза	Таз выше, голову назад, наклоны ниже
	4. И.п. упор сидя ноги вместе. 1 Сет углом, 2 ноги к себе, 3 сет углом, 4 и. п.	4 раза	Ноги прямые, носки вытянуты, пола не касаются
	Махи ногами из упора стоя. Попеременно левой-правой. (в перед, в сторону, назад)	5 раз	Ноги прямые, махи выше, опорная нога от пола не отрывается, стопа сформирована правильно. Дыхание
	Восстановление дыхания	15с	Вдох носом полной грудью с задержкой дыхания выдох ртом
2. Основная часть (68м)			
1. Отработка передвижений в стойках с ударами блоками, разворотами	<u>Кихон</u> <u>(отработка)</u>		
2. Устранение недочетов отработка базовой техники каратэ	<i>В дзенкуцу дачи</i> 1.передвижение вперед с ударом дзюн цки чудан	10 раз	Впереди стоящая нога согнута, сзади стоящая прямая. Удар в центр, дыхание.
	2. Передвижение с ударом гьяку цки	20 раз	Упражнение разбивается на 2 фазы
	3. Передвижение с блоком аге уке	10 раз	Первые 5 счетов упражнение разбивается на 3 фазы
	4. Передвижение с блоком сото уке	10 раз	Первые 5 счетов упражнение разбивается на 3 фазы
	5. Передвижение с блоком гедан барай	10 раз	Первые 5 счетов упражнение разбивается на 3 фазы
	6. Передвижения вперед с ударом мае гери чудан	20 раз	Первые 5 счетов упражнение разбивается на 4 фазы
	Восстановление дыхания	15с	
Отработка разворотов на месте с блоками (маватэ)	И.п. Стойка дзенкуцу дачи. Разворот	6 раз	При развороте

	оставлением сзади стоящей ноги, назад с блоком гедан барай		смотрим через плечо. Одновременно с отставлением ноги складываются руки на замах
	<i>Перерыв</i> (изучение)	3 м	
Изучение передвижения с ударом еко гери кеаге	И.п. Стойка кибо дачи. 1. зашагиваем правой ногой вперед. Промежут. ст. кэса дачи, 2 поднимаем ногу, 3 выполняем удар, 4 снел, 5 и.п.	6 раз	Показ тренером Передвигаемся боком, корпус при передвижении вперед не наклоняем, Спина прямая, стопу формируем правильно. При ударе корпус подается в сторону удара
	Восстановление дыхания	15с	
	Физические упражнения для развития трицепс, пресса, ног	7 м	
Развивать силовую выносливость.	Сгибание разгибание рук, в упоре лежа (на кулаках, на пальцах)	По 2 подхода на каждое упр. По 20 раз	
	Перекаты с ноги на ногу	30 раз	Нога распрямляется до конца, руками пола не касаемся
	И.п. Упор углом движение ногами (ножницы)	30с 2 подхода	
3. Заключительная часть (4м)			
Подвести итоги занятия Сообщить домашнее задание.	Построение (санрецу) Домашнее задание - отработать дома перед зеркалом удары, блоки на месте из ст. хейко дачи. Напомнить правила этикета на занятии. Медитация.	4 м	Оценивается успеваемость учащихся на занятии

Тренер-преподаватель: _____ Соловьев В.А.
Дата: _____ 2023г

Развернутый план-конспект занятия каратэ-до.

Место проведения: «Северо-Енисейская ДЮСШ»

Тренер-преподаватель Соловьев В.А.

Группа СОГ (каратэ)

Количество учащихся: 15 человек

Продолжительность занятия: 2 ч

Задачи:

1. Отработка кихона
2. Изучение удара мае гери
3. Отработка ударов, блоков в парах
4. Развитие силовой выносливости

Частные задачи занятия	Средства	Дозировка	Методические указания
<i>1 часть подготовительная (разминка) 18 м</i>			
1. Сформировать осмысленное и ответственное отношение к учебной деятельности на занятии	1. Построение, переключка, медитация, сообщение задач занятия.	2м	
2. Формировать практический опыт коллективных отношений	2. Перестроение в колонну по одному в движении поворотом на «Лево»	30с	
	<i>В движении</i>		
3. Формирование Выносливости, быстроты, координации	4. Бег 5. Бег приставными шагами правым, левым боком. 6. Бег, высоко поднимая бедро		Руки на поясе Руки перед собой ладони вниз, коленями коснуться ладоней
4. Подготовить организм учащегося к основной части	6. Бег, сгибая ноги назад		
	7. Прыжки на правой, левой ноге		
	8. Бег с движением прямых ног	20с	Ноги отрывать от пола на 15-20 см, ноги прямые носки оттянуты
	9. Бег с разворотом на 180 ⁰ в противоположную сторону		Во время выполнения задания подается сигнал «хлопком»
	10. Ходьба (восстановление дыхания)	30с	Вдох носом руки на реверс, вдох ртом
	11. Руки в сторону ходьба на носочках		руки прямые, ладони вниз
	12. Руки на поясе ходьба на пяточках		спина прямая
	13. Выпад на каждый шаг, попеременно (левой-правой)		Впереди стоящая нога согнута, сзади стоящая прямая
	14. Ходьба полуприсяди		Руки на поясе спина

			прямая подбородок приподнят
	15. Перестроение из колонны по одному в колонну по три на лево		
	<i>На месте</i>		
	3. Прыжки на месте - Вверх - вперед, назад - Влево, вправо	счет 5 раз 5 раз 5 раз	
	Восстановление дыхания	20с	Вдох носом полной грудью с задержкой дыхания выдох ртом
Развитие гибкости подготовка к основной части	4. И.п. Основная стойка руки на поясе. Круговые вращения головой	Счет 4 раза в одну сторону, 4 в др.	Корпус на месте Вращения только головой. Выполняется в медленном темпе
	3. И.п. Основная стойка руки к плечам. Круговые вращения 4 вперед, 4 назад	4 раза	
	4. . И.п. Стойка ноги врозь руки перед грудью. 1-2 рывок перед грудью, 3 разворот влево руки в сторону, 4 вправо	4 раза	
	5. И.п. Стойка ноги врозь левая на поясе правая вверху 1-2 наклон корпуса влево, 3-4 вправо	4 раза	Наклоны ниже
	6. И.п. Широкая стойка. 1 наклон влево, 2 посередине, 3 вправо, 4 исходное положение	4 раза	Наклоны ниже, ноги прямые
	7. И.п. Стойка ноги врозь руки на посе. Круговые движения в тазобедренном суставе	4 раза	
	8. И.п. Основная стойка 1 упор присев, 2 упор лежа, 3 упор присев, 4 исходное положение	4 раза	
	<i>В упоре сидя</i>		
	1. И.п. упор сидя ноги вместе. 1-3 наклоны вперед, 4 исходное положение	4 раза	Наклоны ниже, пальцами рук коснуться пальцев ног, ноги не сгибать
	2. И.п. упор сидя ноги врозь. 1 наклон влево, 2 посередине, 3 вправо, 4 исходное положение	4 раза	Наклоны ниже, ноги прямые, носки оттянуты
	3. И.п. упор сидя ноги вместе. 1 упор	4 раза	Таз выше, голову назад,

	прогнувшись, 2 наклон вперед, 3 упор прогнувшись, 4 исходное положение		наклоны ниже
	4. И.п. упор сидя ноги вместе. 1 Сет углом, 2 ноги к себе, 3 сет углом, 4 и. п.	4 раза	Ноги прямые, носки оттянуты, пола не касаются
	5. И.п. упор сидя ноги вместе. 1 упор углом, 2 упор углом ноги врозь, 3 ноги вместе, 4 исходное положение	4 раза	Ноги прямые, носки оттянуты
	Махи ногами из упора стоя. Попеременно левой-правой. (Вперед, в сторону, назад)	5 раз	Ноги прямые, махи выше, опорная нога от пола не отрывается, стопа сформирована правильно. Дыхание
	Восстановление дыхания	15с	Вдох носом полной грудью с задержкой дыхания выдох ртом
2. Основная часть (67м)			
1. Отработка передвижений в стойках с ударами блоками, разворотами	<u>Кихон</u> <u>(отработка)</u>		
2. Устранение недочетов отработка базовой техники каратэ	<i>В дзенкуцу дачи</i> 1.передвижение вперед с ударом дзюн цки чудан	10 раз	Впереди стоящая нога согнута, сзади стоящая прямая. Удар в центр, дыхание.
	2. Передвижение с ударом гьяку цки	20 раз	Упражнение разбивается на 2 фазы
	3. Передвижение с блоком аге уке	10 раз	Первые 5 счетов упражнение разбивается на 3 фазы
	4. Передвижение с блоком сото уке	10 раз	Первые 5 счетов упражнение разбивается на 3 фазы
	Восстановление дыхания	15с	
	<i>Перерыв</i> <i>(изучение)</i>	3 м	
Изучение передвижения с ударом мае гери	И.п. Стойка дзенкуцу дачи. 1. поднимаем сзади стоящую ногу, 2 выполняем, 3 снесп, 4 и.п.	20 раз	Показ тренером Передвигаемся вперед, корпус при передвижении вперед не наклоняем, Спина прямая, стопы формируем правильно. При ударе таз подается в сторону удара
	Восстановление дыхания	15с	
Развитие координации, ловкости.	<i>Игра: «Вороной конь»</i>	3м	Соблюдать правила игры, не нарушать

			дисциплину и правила техники безопасности
	Восстановление дыхания	15с	
Заложить представление о технике защиты, атаки	<i>Работа в парах на месте</i> И.п. Ст. хейко дачи Ака: наносит удары дзюнци дзедан Широ: выполняет блок аге уке.	10 раз С каждой руки	Замахи, контроль удара, дыхание.
	Физические упражнения для развития трицепс, пресса, ног	6 м	
Развивать силовую выносливость.	Сгибание разгибание рук, в упоре лежа (на кулаках, на пальцах)	По 2 подхода на каждое упр. По 15 раз, девочки 10 раз	Корпус опускается, поднимается равномерно, на пол не ложимся.
	Перекаты с ноги на ногу	20 раз	Нога распрямляется до конца, руками пола не касаемся
	И.п. Упор углом движение ногами (ножницы)	20с 2 подхода	
3. Заключительная часть (4м)			
Подвести итоги занятия Сообщить домашнее задание.	Построение (санрецу) Домашнее задание - отрабатывать дома перед зеркалом удары, блоки на месте из ст. хейко дачи. Напомнить правила этикета на занятии. Медитация.	4 м	Оценивается успеваемость учащихся на занятии