

План-конспект заняття
секції кіокушинкай карате

Керівник гуртка Уханов Б.М.

Дата проведення: 20 листопада 2017 року

Місце проведення: спортзал № 2 ЗОШ № 3

Тривалість заняття: 45 хв., 5 хв. – перерва, 45 хв.

Тема: Техніка захисних дій проти ударів руками і ногами (старша група)

Тип заняття: вивчення і закріплення нових знань

Форма заняття: групове

Мета: Надати загальні поняття захисних дій (технік) проти ударів руками і ногами в кіокушинкай карате

Завдання заняття:

Освітні: вивчення та закріплення захисних дій (технік) проти ударів руками і ногами в кіокушинкай карате.

Виховні: формування навичок самоорганізації, відповідального ставлення та наполегливості в досягненні поставлених завдань; рішучості та стійкого інтересу до обраного виду спорту.

Оздоровчі: загально-фізичне оздоровлення організму при виконанні фізичних і спеціальних вправ, зміцнення кістково-м'язового каркаса організму при «загартуванні» ударних частин тіла (рук, ніг та тулуба).

Розвиткові: розвиток логічного мислення, підвищення загального інтелектуального рівня при вивченні техніки захисних дій кіокушинкай карате, розвиток комунікативності, розвиток здібностей до співпраці, вміння працювати в колективі.

Обладнання:

Стандартне: захисні накладки на руки, маківари - 12 шт.

Нестандартне: амортизаційні палиці - 6 шт.

Частина заняття	Зміст навчального матеріалу	Час виконання	Організаційно-методичні вказівки
1. Підготовча	<p>1.1. Шикування. Опитування вихованців про самопочуття.</p> <p>1.2. Повідомлення мети заняття. Етикет додзю.</p> <p>1.3. Інструктаж з техніки безпеки. Правила поведінки у спортивній залі під час проведення занять.</p> <p>1.4. Розминка:</p> <p>1.4.1. ЗРВ в русі.</p> <p>1.4.2. ЗРВ на місці.</p> <p>1.4.3. Розтяжка.</p>	<p>2 хв.</p> <p>2 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>3 хв.</p>	<p>Звернути увагу на зовнішній вигляд вихованців, наявність спортивного одягу, стан здоров'я дітей.</p> <p>Потоковий метод організації діяльності вихованців. Темп середній. Контролювати дотримання дистанції та правильне виконання команд. Демонстрація вправ.</p>
2. Основна	<p>2.1. Захисні дії (техніки) проти ударів руками. Етапи вивчення:</p> <p>2.1.1. Вивчення і відпрацювання захисних дій (технік) проти прямих ударів руками на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостійно; - самостійно за контратакою; - в парах; - в парах з контратакою. <p>Атака (торі): спочатку проводить напад на місці одиничними, подвійними або потрійними ударами.</p> <p>Контратака на початковому етапі повинна бути аналогічна попередній атаці.</p>	<p>10 хв.</p>	<p>Демонстрація вправ.</p> <p>Стойка для вивчення: дзію-камае. Темп середній. Контролювати дотримання дистанції та правильне виконання команд.</p> <p>Відпрацювання на місці здійснюється в лівосторонній стійці.</p> <p>Атакуючий удар руками: прямий удар на середньому рівні (груди - чудан цукі).</p> <p>Захист від прямого удару в груди здійснюється блоком-сото- уке (рукою навпроти).</p> <p>Кулак, який не блокує руку, повинен знаходитися біля голови на рівні очей.</p> <p>При блокуванні важливий поворот корпусу в сторону блокування.</p> <p>Кулак блокуючої руки повинен бути стиснутий для уникнення пошкодження.</p>

<p>2.1.2. Вивчення і відпрацювання захисних дій (технік) проти прямих ударів руками в русі:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостійно; - самостійно за контратакою; - в парах; - в парах з контратакою. <p>Атака (торі): спочатку проводить напад в русі одиничними, подвійними або потрійними ударами.</p> <p>Контратака на початковому етапі повинна бути аналогічна попередній атаці.</p>	10 хв.	<p>Демонстрація вправ.</p> <p>Стійка для вивчення: дзію-камае. Темп середній.</p> <p>Контролювати дотримання дистанції та правильне виконання команд.</p> <p>Відпрацювання на місці здійснюється в лівосторонній стійці.</p> <p>Атакуючий удар руками: прямий удар на середньому рівні (груди - чудан цукі).</p> <p>Захист від прямого удару в груди здійснюється блоком-сото- уке (рукою навпроти).</p>
<p>2.2. Робота в парах і на маківарах (з палицями).</p> <p>Атака (торі): тримає в одній руці маківару, в іншій палицю. Палицею атакує в корпус (груди) партнера імітуючи прямий удар руками.</p> <p>Захист: застосовує захисну техніку (сото- уке) і контратакує прямими ударами руками (чудан цукі) в маківару.</p> <p>Виконується по черзі через 10-15 атак.</p>	5 хв.	<p>Демонстрація вправ.</p> <p>Стійка для вивчення: дзію-камае. Темп середній.</p> <p>Контролювати дотримання дистанції та правильне виконання команд.</p> <p>Відпрацювання на місці здійснюється в лівосторонній стійці.</p> <p>Звернути особливу увагу вихованців на техніку безпеки при роботі в парах з палицею.</p> <p>Виконання вправ відбувається виключно під рахунок.</p>
2.3. Рухлива гра «Квач».	5 хв.	
2.4. Розтяжка.	5 хв.	<p>Контролювати правильне виконання команд.</p> <p>Демонстрація вправ.</p>
Короткий відпочинок учнів (5 хв)		

	<p>2.6. Захисні дії (техніки) проти ударів ногами. Етапи вивчення:</p> <p>2.6.1. Вивчення і відпрацювання захисних дій (технік) проти прямих ударів ногами на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостійно; - самостійно за контратакою; - в парах; - в парах з контратакою. <p>Атака (торі): спочатку проводить напад на місці одиничними, подвійними або потрійними ударами.</p> <p>Контратака: 2-3 прямих удари руками в корпус партнера на середньому рівні (чудан цукі).</p>	<p>10 хв.</p>	<p>Демонстрація вправ.</p> <p>Стійка для вивчення: дзію-камае. Темп середній. Контролювати дотримання дистанції та правильне виконання команд.</p> <p>Відпрацювання на місці здійснюється в лівосторонній стійці.</p> <p>Атака: прямиий удар ногою на середньому рівні в живіт (чудан мае-гері).</p> <p>Захист від прямого удару здійснюється блок- гедан бараі (рукою навпроти).</p> <p>Кулак, який не блокує руку, повинен знаходитися біля голови на рівні очей. При блокуванні важливий поворот корпусу в сторону блокування.</p> <p>Кулак блокуючої руки повинен бути стиснутий для уникнення пошкодження.</p>
	<p>2.6.2. Вивчення і відпрацювання захисних дій (технік) проти прямих ударів ногами в русі.</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостійно; - самостійно за контратакою; - в парах; - в парах з контратакою. <p>Атака (торі): прямиий удар ногою в живіт (чудан мае-гері) одним або двома ударами ногами.</p> <p>Захист: блок - гедан бараі (рукою навпроти).</p> <p>Контратака: два- три прямих удари руками в корпус партнера на середньому рівні (чудан цукі).</p>	<p>10 хв.</p>	<p>Демонстрація вправ.</p> <p>Стійка для вивчення: дзію-камае. Темп середній. Контролювати дотримання дистанції та правильне виконання команд.</p> <p>Відпрацювання на місці здійснюється в лівосторонній стійці.</p> <p>Атака: прямиий удар ногою на середньому рівні в живіт (чудан мае-гері).</p> <p>Захист від прямого удару здійснюється блок- гедан бараі (рукою навпроти).</p> <p>Кулак, який не блокує руку, повинен знаходитися біля голови на рівні очей. При блокуванні важливий поворот корпусу в сторону блокування.</p> <p>Кулак блокуючої руки повинен бути стиснутий для уникнення пошкодження.</p>

	<p>2.6.3. Робота в парах і на маківарах, з палицями. Атака (торі): тримає в одній руці маківару (подушку), в іншій палицю. Палицею атакує в корпус (груди) партнера імітуючи прямий удар ногами. Захист: застосовує захисну техніку (сото- уке) і контратакує прямими ударами руками (чудан цукі) в маківару. Виконується по черзі через 10-15 атак.</p> <p>2.7. Рухлива гра «Квач» (з ускладненням).</p>	<p>5 хв.</p> <p>5 хв.</p>	<p>Демонстрація вправ. Стійка для вивчення: дзію-камае. Темп середній. Контролювати дотримання дистанції та правильне виконання команд. Відпрацювання на місці здійснюється в лівосторонній стійці.</p> <p>Звернути особливу увагу вихованців на техніку безпеки при роботі в парах з палицею. Виконання вправ відбувається виключно під рахунок.</p>
<p>III. Заклучна</p>	<p>3.1. Шикування 3.2. Вправи на відновлення для всіх систем організму та приведення його до стану спокою. Розтяжка 3.3. Підведення підсумків заняття, домашнє завдання. 3.4. Правила поведінки у роздягальні після закінчення заняття. 3.5. Етикет додзе. Організований вихід зі спортивної зали</p>	<p>1 хв. 7 хв.</p> <p>4 хв.</p> <p>2 хв.</p> <p>1 хв.</p>	<p>Візуальний контроль.</p> <p>Самоаналіз заняття.</p> <p>Аналіз (виконання завдань, зауваження, визначення найкращих вихованців).</p>