Министерство образования и науки Оренбургской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Гайского городского округа Оренбургской области



**План-конспект открытого занятия**

**«Совершенствование базовой**

**техники киокусинкай»**

**(методическая разработка)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | подготовил:  тренер-преподаватель  Валеев Роберт Фиргатович |

г.Гай, 2016

**Тема занятия:** Совершенствование базовой техники киокусинкай.

**Задачи :**

**1.Образовательная задача:**

-закрепление изученной техники ударов руками и ногами. с помощью изучения технических приемов ката «Текки соно ичи».

**2.Оздоровительная задача:**

-формирование волевых и физических качеств, развитие реакции, гибкости, закаливание, восстановление с помощью дыхательных упражнений, чувство дистанции.

**3.Воспитательная задача:**

-формирование стойкого интереса к избранному виду спорта.

- укрепить морально волевые качества воспитанников.

**Дата проведения:** 25.10.2016 г.

**Место проведения:** спортивный зал МАОУ «СОШ №7»

**Инвентарь:** татами

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Части занятий | Дозировка | Примечание |
| 1 | **Разминка**  в том числе:  - обшеразвивающие упражнения  - упражнения на растяжку  - гимнастические упражнения (кувырки, перекаты, акробатические прыжки)  - силовые упражнения   * Отжимание * Приседания * Сгибание и разгибание туловища | **15 мин.**  3 мин.  4 мин.  4 мин.  4 мин. | Проведение разминки «сверху в низ» с постепенным увеличением нагрузки. |
| 2 | **Основная часть**  **Общая физическая подготовка:**  Упражнения для развития мышц ног:  - различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;  - выпады с пружинящими движениями и поворотами;  - выпрыгивание из глубокого приседа;  - прыжки вперед, в стороны, из положения присев;  - бег с высоким подниманием бедра.  **Техническая подготовка.**  **Изучение ката Тайкёку Соно сан:**  - выполнение ката по элементам;  - выполнение ката в замедленном темпе;  - выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения.   * Разбор возможных ошибок | **50 мин.**  15 мин.  15 мин. | Контроль за дыханием.  Темп выполнения упражнения равномерный. Интенсивность средняя.  Контроль стоек, положение рук, постановка ног.  Выполнение данных элементов в разных темпах (медленно, в среднем и в быстром темпах), |
|  | **Учебные бои, в том числе:**  - работа в парах с распределением ролей;  - работа в парах с использованием набивных щитов и макивар; | 20 мин. | Контроль стоек, положение рук, постановка ног. |
| 3 | **Восстановительная часть**  в том числе:  - упражнения на восстановление дыхания,  - упражнения на растягивание  - разгрузочные (расслабляющие упражнения). | **20 мин**  5 мин.  10 мин.  5 мин | Постепенное замедление тренировочного процесса. |
| 4 | **Заключительная часть**  - подведение итогов занятия,  - домашнее задание | **5 мин** | Разбор ошибок каждого обучающегося, индивидуальное задание на их исправление. |

Ход занятия:

**Организационный момент**

**Спортсмены:**занимают места согласно своему уровню  
**Тренер:**Отогай ни рэй! Взаимный поклон. Напоминание, объяснение того что каждый человек находящийся в зале, достоин огромного уважения и признательности. Он достоин этого как личность, единственная и неповторимая. Через уважение к себе необходимо понимать уважение к другим людям! Если ты уважаешь себя, а тебя окружают твои единомышленники, в общество которых ты стремишься, значит все они уважаемые тобой люди. Каждый имеет своё неповторимое мнение о жизни, и он обязан уважать чужое мнение как своё. Каждый должен усвоить культуру взаимодействия с другими людьми для получения пользы от общения и сохранения своего душевного равновесия. И каждый должен понимать физическую культуру развития и сохранения своего физического здоровья.  
**Спортсмены:**ОСС! (знак понимания, одобрения, уважения)  
**Тренер:**Шомен ни рэй!Шомен – почётное место в зале, как правило, это передняя стена, противоположная входу.На ней обычно размешают портрет основателя школы. Поклон означает признание и принятие всего лучшего из наследия каратэ.  
**Спортсмены:**ОСС! (знак понимания, одобрения, уважения)  
**Старший ученик:** Сенсей ни рэй! Сенсей – дословно, человек родившийся ранее вас (учитель), смысл поклона заключается в том, чтобы стараться научиться использовать знания и умения более опытных людей.  
**Все:**ОСС!(знак понимания, одобрения, уважения)

1. **Разминка**

Общеразвивающие упражнения без предметов, разминка суставов.

Бег с изменением темпа:

- в медленном темпе, в среднем темпе, ходьба.

Общие методические указания: «Вдох носом, выдох ртом!» «Руки работают вдоль туловища, спина прямая!»

Перестроение в две шеренги.

Упражнение на восстановление дыхания «ногарэ»

Упражнение на развитие гибкости:

Исходное положение: стойка - ноги врозь шире плеч, руки на бедрах.

- наклоны туловища вправо, влево по 10 раз;

- наклоны туловища вперед 10 раз;

- змейка вперед 10 раз;

- руки перед собой на полу, разворот в бедре вправо, влево;

1. **Основная часть:**

**Повторение (закрепление) домашнего задания:**

Исходное положение: стойка «Дзенкуцу дачи», шаг вперед с блоком «гэдан барай» и ударом «мае гэри джодан» -3шага вперед, поворот, 3 шага назад;

Исходное положение: стойка «Дзенкуцу дачи», шаг вперед с блоком «джодан уке» и ударом «маваши гэри джодан» -3шага вперед, поворот, 3 шага назад;

Исходное положение: стойка «Дзенкуцу дачи», шаг вперед с блоком «гэдан барай» и ударом «мае гэри джодан» - 1 счет, 2 счет -«джодан уке» и ударом «маваши гэри джодан», 3 счет - «учи уке» и ударом «учи маваши гэри джодан» - 3шага вперед, поворот, 3 шага назад;

Общие методические указания: следить за осанкой, длинной и шириной стойки, правильностью выполнения ударов и блоков.

«Наорэ» - принять исходную стойку «Футу дачи»;

Разделение на две группы подготовительная и старшая.

**Старшая группа :**

Изучение технических приемов:

Выполнение ката «Тэки ката сонно ичи» ;

Выполнение ката под счет, пояснение блоков, ударов и стоек, с показом;

Выполнение ката под счет, без пояснения, с показом;

Закрепление ката без показа.

Общие методические указания: следить за правильностью стоек, ударов, блоков, дыханием, осанкой.

**Подготовительная группа :**

Общая физическая подготовка:

Кувырок вперед

Кувырок назад

Страховка левая, правая;

Построение

Приседания 10 раз

Упражнение на пресс 10 раз

4Упражнение на развитие гибкости

Общие методические указания: во время кувырка на голову не становиться, группировка во время кувырка, соблюдение дистанции, следить за дыханием.

**Старшая группа :**

Общая физическая подготовка: скоростно-силовая подготовка:

Исходное положение: Основная стойка «Футу дачи», присед, упор лежа, отжимание о пола, Исходное положение: удар правой и левой рукой - 5 раз.

Упражнение на восстановление:

Выполнение дыхательного ката «Тэншо-но ката»

Общие методические указания: правильное выполнение дыхания – быстрый вдох, медленный выдох.

Упражнения на развитие гибкости:

Исходное положение: ноги шире плеч – наклоны туловища к левой и правой ноге.

**Общее построение.**

**Спаринговая техника в парах:**

Исходное положение: Лицом друг к другу боевая стойка «Джю-камае», первый, подшаг, атака руками ОЙ-ЦКИ, ГЯКУ-ЦКИ, второй защита ОЙ- СОТО УКЕ, ГЯКУ СОТО УКЕ, затем второй атака, первый защита. Повторение 8-10 раз.

Исходное положение: Лицом друг к другу боевая стойка «Джю-камае», первый, подшаг, атака руками ОЙ-ЦКИ, ГЯКУ-ЦКИ, второй защита ОЙ- СОТО УКЕ, ГЯКУ СОТО УКЕ, контратака ШИТО-ЦКИ (под руку), затем второй атака, первый защита. Повторение 8-10 раз.

Общие методические указания: соблюдение стойки, защита головы, точность нанесения ударов, правильность выполнения блока.

1. **Восстановительная часть**

- упражнения на восстановление дыхания,

- упражнения на растягивание

- разгрузочные (расслабляющие упражнения).

1. **Заключительная часть:**

Построение в шеренгу.

Разбор ошибок. Похвала.

Церемониальный поклон.

Организационные моменты.

Организованный выход из зала.