

**Структурное подразделение «ДЮСШ»  
ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово**

**Конспект открытого занятия по каратэ:**

**Тема: «Изучение комбинации рендзоку-ката-нидан».**

**Составил: Оськин И.А.**

**педагог дополнительного образования**

*Тема:* «Изучение комбинации рендзоку-ката-нидан»

*Тип занятия:* изучение нового материала и закрепление ранее изученного.

*Цель и задачи:*

- *Когнитивная цель*

Планируется, что к концу занятия обучающиеся:

- закрепят базовые теоретические и практические навыки по технике выполнения ката
- закрепят перемещения в ката (эмбусэн)
- научатся практически применять комбинации приёмов в реальном спарринге (бункай);
- научить детей применять базовые приёмы в комбинациях (рендоку-вадза) друг с другом, практически применять комбинации приемов в реальном спарринге (кумитэ).

Закрепление ранее изученных приемов;

Выявление и устранение ошибок при выполнении приемов.

- *Задачи личностного развития:*

Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств верхнего плечевого пояса, гибкости. Способствование развитию полноценной нравственной, воспитанной, здоровой личности при помощи «философии» боевых искусств.

Стимулирование желания стать лучше, добиться успехов в спорте.

Воспитание чувства товарищества, умения работать в группе.

*Учебно-методическое обеспечение:* спортивный зал, экипировка воспитанников.

*Место проведения:* ГБОУ СОШ «Центр образования» пос.Варламово.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. Вводная часть:

- Построение, поклоны, психологическая настройка, объяснение темы занятия.
- Разминка:
- разминка суставов;

- махи ногами;
- прыжковые упражнения;
- растяжка на шпагат.

## 2. Основная часть:

- Повторение комбинаций изученных на предыдущих занятиях;
- Изучение комбинации рендзоку-ката-нидан.

## 3. Заключительная часть:

- Качание брюшного пресса, проверка пресса;
- Ответы на вопросы детей;
- Домашнее задание;
- Построение, поклоны.

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

### 1. Вводная часть:

Построение, ритуальный полон залу (додзёрэй), поклон друг другу (отоганирэй), поклон основателям стиля (сито-рюрэй), поклон стоя (рицурэй).

Объяснение темы занятия:

На сегодняшнем занятии мы с вами повторим рендзоку-ката-сёдан и изучим комбинацию рендзоку-ката-нидан.

Разминка:

Исходное положение стойка сико-дачи.

Упражнение №1 - разминка суставов пальцев рук, руки взяли в замок, круговые вращения наружу, вовнутрь.

Упражнения №2,3,4,5,6 - разминка шейных позвонков, наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по часовой стрелке, против часовой стрелки.

Упражнения №7,8,9 – разминка позвоночника, повороты вправо, влево, круговые движения корпусом по часовой стрелке, против часовой стрелки. Переход в стойку мусуби-дачи – наклоны вперед.

Упражнения №10,11,12 – разминка суставов тазобедренной области, круговые движения тазом по часовой стрелке, против часовой стрелки. Приседания. Касание коленом плеча спереди и сзади

Упражнения № 13,14 - разминка суставов колен и ступней, поднять колени, круговое движение ногой в колене по часовой стрелке и против часовой стрелки. В том же положении круговое движение ступней по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Упражнения № 15,16,17,18,19 - махи ногами вверх, назад, в стороны, круговые махи изнутри наружу и наоборот

Примечание: - все упражнения выполняются поочередно правой и левой ногой, по 10 раз на каждую ногу.

Упражнения № 20,21 - прыжковые упражнения, из положения сидя на корточках прыжок вверх, в воздухе касание коленями плеч. В стойке хидари-дзэнкуци-дачи выполняем прыжковые упражнения на носочках, под счёт смена ног три раза.

Упражнения № 22,23,24,25,26,27 - растяжка на «шпагат»:

- исходное положение - сидя на полу, ноги в стороны, наклоны вперёд два раза;
- исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, наклоны вперёд два раза;
- исходное положение – пятки к «паху», наклоны вперёд два раза;
- исходное положение – «шпагат» на правую ногу, наклоны 10 раз;
- исходное положение – «шпагат» на левую ногу, наклоны 10 раз;
- исходное положение – поперечный «шпагат», наклоны вперёд с прогибом спины назад 10 раз;

## 2. Основная часть:

Упражнение №1- исходное положение – подняли колено правой ноги, удар ногой мая-гери, прыжок вперёд;

Упражнение №2 – исходное положение – подняли колено правой ноги, удар мавашигери-тюдан, прыжок вперёд;

Упражнение №3 – исходное положение – подняли колено правой ноги, удар мавашигери-дзёдан, прыжок вперёд;

Упражнение №4 – исходное положение – подняли колено правой ноги, удар Ура-мавашигеритюдан, прыжок вперёд;

Упражнение №5 – исходное положение – подняли колено правой ноги, удар Ур-мавашигери-дзёдан, прыжок вперёд;

Групповой повтор рендзоку-ката-сёдан, три раза.

А теперь перейдем к изучению рендзоку-ката-нидан:

*Первые три движения в ката рендзоку-нидан абсолютно идентичны ката рендзоку-сёдан.*

- исходное положение – хидари-мото-дати;

- с отшагом правой ногой назад выполнить левой рукой агэ-укэ;
- находясь в той же стойке, выполнить правой рукой тюдан-гяку-дзуки;
- с отшагом левой ногой назад, в хидари-мото-дати, выполнить хидари-гэдан-барай-укэ;
- с шагом правой ногой встать в стойку миги-дзэнкуцу-дати одновременно с ударом миги-ой-цуки;
- с отшагом правой ногой назад, встать в стойку миги-мото-дати одновременно с защитой хидари-тюдан-йоко-укэ;
- правая нога – на месте, левой выполнить тюдан-маэ-гери. Положение рук – как в предыдущей стойке;
- сразу после хики-аси, без постановки ноги, выполнить левой рукой дзёдан-ой-цуки;
- поставив левую ногу, встать в стойку хидари-дзэнкуцу-дати одновременно с ударом миги-тюдан-гяку-дзуки.

Каждое движение выполняется по три раза, под счёт сансэя.

В конце групповой повтор всего ката, три раза.

3. Заключительная часть:

- исходное положение – стойка йой-дачи, проверка пресса;
- ответы на вопросы детей;

- домашнее задание – повторение рендзоку-ката-сёдан и –нидан.

Построение, ритуальный полон залу (додзёрэй), поклон друг другу (отоганирэй), поклон основателям стиля (сито-рюрэй), поклон стоя (рицурэй).

Самоанализ проведенного занятия

Тема занятия: «Изучение комбинации рендзоку-ката-нидан». Цели занятия сформулированы четко и с учетом уровня физического развития обучающихся, достижимы за одно занятие.

По своим психолого-педагогическим особенностям обучающиеся группы в большинстве визуалы и аудиалы. При проведении занятий особое внимание уделяю особое внимание технике безопасности и здоровьесберегающим технологиям. План занятия составлен с учетом физиологических особенностей детей данной группы и соответствуют возрасту обучающихся, уровню развития, с тем, чтобы при получении наилучшего результата не навредить ребенку.

Вводно-подготовительная часть: Созданы условия для активного включения учащихся в работу, выполнены упражнения ОРУ, СФП.

Для полного разогрева мышц на обще-развивающие упражнения и упражнения комплекса СФП отвожу не менее 20-25 минут от общего времени занятия.

Основная часть занятия началась с закрепления ранее изученных приемов под счет сансэя. Изучение нового материала для обучающихся было интересным, поэтому эффективность выполнения данных приемов была весьма высокая. В целом, заинтересованность и активность воспитанников наблюдались в течение всего занятия.

После выполнения заданий обучающиеся построились в 4 шеренги, подведены итоги занятия, выявлены ошибки и недоработки, были даны оценки и рекомендации для эффективной реализации приемов. Также была проведена рефлексия обучающихся. Были заданы вопросы следующего содержания:

«Что особенно понравилось в занятии?»

«Что явилось для Вас самым сложным приемом?»

«Какой удар Вы считаете самым эффективным?»

Дано домашнее задание: повторение рендзоку-ката-сёдан и –нидан.