

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского (юношеского) технического творчества г. Пензы**

Конспект

учебно-тренировочного занятия по Каратэ Киокусинкай
группы учебно-тренировочной подготовки 4 года обучения

Тема занятия: «Базовая техника, Идо гейко, Ката Пннан соно ичи»

Педагог дополнительного образования:
Ефремов О.С.

Пенза 2023г.

Ефремов Олег Станиславович

Педагог дополнительного образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центра детского (юношеского) технического творчества г. Пензы

Физкультурно-спортивный отдел
Объединение «Каратэ Киокусинкай»

Предмет: физическая культура

Конспект занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Каратэ Киокусинкай»

Возраст учащихся 9-18 лет.

В группе УТГ- 4 года обучения

Тема занятия: «7 кю Тема №4 Базовая техника, Идо гейко, Ката Пинан соно ичи»

Время проведения: Два академических часа по 45 минут.

Цель занятия: ознакомление учащихся с базовой техникой каратэ киокусинкай в перемещении и ката пинан соно ичи,

Задачи занятия:

Образовательные:

- изучить базовые техники каратэ киокусинкай в перемещении и ката пинан соно ичи;
- овладеть особенностями спортивной тренировки и методикой физической подготовки.

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств с акцентом на координацию движений; - развить наглядно-образное, логическое, стратегическое, тактическое и комбинаторное мышление.
- развить память, внимание, воображение. Содействовать гармоничному, интеллектуальному и духовному развитию.

Воспитательные:

- сформировать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни;
- воспитать стремление к достижению спортивных результатов, привить навыки самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- воспитать волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых людей, привить патриотизм и общекультурные ценности

Количество обучающихся: 15 человек

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин.	Методические указания
Вводная	Построение, постановка задачи на занятие.	3	Проверить гигиеническое состояние занимающихся.
	Ритуал	2	Обратить внимание на прямое положение спины
Подготовительная	Комплекс разминочных, общеукрепляющих упражнений.	10	Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием.
	Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды начальных элементов базовой техники). Дзедан уке - гяку цуки, сото уке- гяку цуки учи уке- гяку цуки гедан барай- гяку цуки Комплекс ОФП	15	Подготовительные упражнения выполняются медленно. Занимающиеся громко проговаривают название упражнения.
Основная.	<u>Идо гейко: (в движении)</u> дзенкуцу дачи, саннин дачи, кокуцу дачи Дзедан уке - гяку цуки, + сото уке- гяку цуки + учи уке- гяку цуки+ (маватэ)гедан барай- гяку цуки Комплекс ОФП	20	Базовые элементы отрабатываются под счет.
	<u>Ката</u> , Пннан соно ичи.	20	Базовые элементы ката отрабатываются по разделению, под счет.

Заключительная	Комплекс ОФП	20	Игры подбираются в соответствии с возрастом как из общего курса, так и специализированного. В заминке темп выполнения упражнений спокойный.
	Игра или упражнения на развитие быстроты и ловкости.		
	Заминка: упражнения на гибкость, расслабление, беседа, замечания по итогам занятия.		
	Построение, ритуал.		
Итого		90	

Группа 4-1

7 кю Тема №4 Построение, ритуал, разминка

Базовая техника из санчин- дачи, кибя- дачи, дзенкуцу дачи, кокутсу дачи, цуруаши дачи. Удары и блоки руками **Идо гейко:** Дзедан уке - гяку цуки, + сото уке- гяку цуки + учи уке- гяку цуки (маватэ)гедан барай- гяку цуки(в дзенкуцу дачи. санчин дачи, кокуцу дачи)

Ката , Пннан соно ичи.

Упражнения и игры на развитие силы, гибкости, ловкости, скорости (быстроты). проверка пульса

Заминка: упражнения на гибкость, расслабление, беседа, замечания по итогам занятия. **Построение, ритуал.**