



*Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Звёздочка» г. Томска*

634012, г. Томск , ул. Елизаровых,2, тел. (8-3822) 42-52-33

ИНН 7017007832 ОКПО44240107

факс: (8-3822) 41-43-90, e-mail star@education70.ru, сайт: zvezdochka.edu.tomsk.ru

Сценарий занятия
по каратэ (первый год обучения)

Автор-составитель:

Мананков Григорий Сергеевич,
педагог дополнительного образования,

Томск-2023

Пояснительная записка

Данное занятие проводится в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Каратэ». Занятие является вводным для тех, кто только пришел заниматься в секцию. Тема занятия соответствует учебному плану и календарному учебному графику.

Занятие построено с помощью дидактических и общепедагогических принципов: непрерывности (занятие построено на основе предыдущих занятий и работает на последующие), вовлеченности (занятие позволяет проявить активность каждого обучающегося), доступности (занятие соответствует возрастным особенностям обучающихся), наставничества (в моделях «ученик-ученик», «ученик-педагог»), а также подходов: деятельностного и личностного. Методы и приемы обучения выбраны в соответствии с темой занятия: словесные (объяснение, рассказ, беседа, инструктаж), наглядные (выполнение упражнений «по образцу», копирование предложенного образца), практические (алгоритм выполнения упражнений); Технологии здоровьесберегающие, игровые, деятельностные.

Результативность применения выбранных методов и приемов обеспечивается эффективным сочетанием разнообразных форм организации учебно-познавательной деятельности.

Развитие образовательной самостоятельности обучающихся на основном этапе занятия осуществляется в групповой работе (общие задания с инвентарем и без из разных исходных положений). Что позволяет планомерно и равномерно развивать обучающихся в рамках одной группы и добиться максимального результата в будущем.

Применение здоровьесберегающих технологий реализуется через теоретические сведения и практические навыки.

Занятие носит прикладной характер, способствует укреплению физического здоровья обучающихся. А так же получение и освоение специализированных знаний и упражнений непосредственно по каратэ.

Таким образом реализуемые на занятии активные методы и приемы обучения, направлены на укрепление здоровья, развития различных спортивных качеств (гибкость, координация, скорость, реакция).

План тренировки по каратэ (первый год обучения)

Тема занятия: «Общие развивающие упражнения, специализированная техника, подвижные игры».

Возраст обучающихся: 7-8 лет.

Цель: дать детям объем необходимой моторной функции, разобрать технические аспекты специализированных упражнений каратэ, акцентируя работу на разработку реакции и внимания.

Задачи:

- 1) выполнение упражнений на ОФП (общей физической подготовки) и СФП (специальной физической подготовки).
- 2) выполнение комплекса координационных упражнений с координационными лесенками: прыжки на двух ногах, на одной, работа на патерн шага
- 3) обучение новым упражнениям со специальным тренажером BLAZE POD, направленным на развитие реакции обучающихся;
- 4) обучение игре: «Вышибалы».
- 5) развитие координации, гибкости, реакции, скорости, умение анализировать правильность выполняемых действий;
- 6) воспитание волевых качеств, дисциплинированности, доброжелательности, уважения к друг к другу, умения работать в группе.

На занятии используются современные образовательные технологии: здоровье сберегающие (выполнение дыхательных упражнений, чередование заданий высокой, средней и низкой степени двигательной активности, перемена исходных положений во время упражнений и заданий, использование координационных и формирующих мышечный корсет упражнений); игрового обучения (проведение Подвижные игры «Вышибалы»); Геймификация процесса (подавать материал тренировки в игровой, соревновательной форме, использование специального оборудования – BLAZE POD).

Занятие предусматривает формирование универсальных учебных действий: познавательные (находить вариативные способы движений в

заданиях и играх); регулятивные (планировать деятельность при работе с карточками, сверяясь с планом; подбирать альтернативные способы движений кроме предложенных); коммуникативные (уметь взаимодействовать с детьми, излагать свое мнение при анализе игр, проявлять дружелюбие); личностные (вырабатывать уважительно-доброжелательное отношение к другим обучающимся)

Формируются в процессе занятий коммуникация, кооперация (принятие общих дел), креативность, критическое мышление (учиться критически осмысливать свое поведение, поступки и анализировать ситуацию)

Используемый инвентарь: координационные лесенки, фишки, координационные дорожки, blaze pod.

Место проведения занятия: спортивный зал 5 х 6 м.

Дидактический материал: blaze pod, лесенки, фишки, координационные дорожки.

Диагностический материал: приложение blaze pod (Приложение 1).

Ход занятия

Части занятия и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам деятельности	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть 10 минут	Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию	1. Построение обучающихся	30 сек	Построились в одну шеренгу
	Настроить учащихся на достижение результатов в предстоящей деятельности	2. Сообщение задач занятия обучающимся с разъяснением правил техники безопасности при выполнении упражнений	1 мин 30 сек	Обеспечить лаконичность, конкретность и смысловую емкость задач урока и правил ТБ
	Содействовать постепенному введению организма учащихся в активную деятельность упражнениями, двигательными действиями. Содействовать оптимизации функционирования дыхательной системы	3. Беговые упражнения - Бегаем по кругу, на хлопок дети выполняют разные задания на реакцию (остановка, разворот в другую сторону, лечь, выпрыгнуть вверх и далее на усмотрение тренера)	5 мин	Акцентировать внимание на необходимость самоконтроля за техникой бега. Выполнять в умеренном равномерном темпе под руководством тренера
	Нормализовать работу сердечно-сосудистой системы, содействовать оптимизации ритма дыхания и ЧСС	4. Упражнения в ходьбе - идем на носочках - идем на пятках - идем на боковой стороне стопы - дыхательные упражнения	3 мин	Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания
Основная часть 45 мин	Содействовать постепенному введению организма учащихся в активную деятельность упражнениями, двигательными действиями	5. Суставная разминка Проработка суставов вращающими упражнениями, растяжка мышечных волокон	3 мин	Акцент внимания на командах тренера, работа под счет, работа на реакцию восприятия
	Развитие координационных способностей обучающихся,	6. Комплекс №1 на координационной лесенке/дорожке	7 мин	Обеспечить правильность выполнения упражнения,

	развитие патерна движения, образование правильного передвижения	- Шаг в каждый квадрат, одна нога всегда ведущая. - Боком тоже упражнение. Нога ближняя к лестнице, начинает движение, вторая подходит следом. - Боком, стоим напротив лесенки, передняя нога ведущая, заходит в квадрат, потом выходит из него, вторая нога всегда догоняет. - Спиной вперед, первое упражнение, одна нога ведущая.		регулировать очередность выполнения, следить за частотой и темпом выполнения
	Упражнения на снятие напряжения мышечных групп	7. Шпагат -упражнение на растяжку	30 сек	Не оказывая дополнительной нагрузки, помочь обучающимся правильно встать и обеспечить выполнение упражнения
	Развитие координационных способностей обучающихся, выполнение прыжковых элементов	8. Комплекс на координационной лесенке/дорожке - Прыжки в каждый квадрат широко-узко лицом вперед. - Прыжки в каждый квадрат широко-узко спиной вперед. - Прыжки в каждый квадрат двумя ногами одновременно лицом вперед. - Прыжки в каждый квадрат двумя ногами одновременно спиной вперед. - Прыжки двумя ногами вперед через один квадрат - Прыжки двумя ногами вперед через два квадрата	7 мин	Обеспечить правильность выполнения упражнения, регулировать очередность выполнения, следить за частотой и темпом выполнения
	Укрепление мышечного корсета	9. Планка - Планка в положении упор лежа	30 сек	Не оказывая дополнительной нагрузки, помочь обучающимся

				правильно встать и обеспечить выполнение упражнения
	Развитие скорости динамической реакции	10. BLAZE POD - Используя специальное оборудование включаем активную реакцию у детей	10 мин	Обеспечить очередность выполнения упражнения
	Укрепление мышечного корсета	11. Комплекс ОФП в 2 подхода - Отжимание с колен 10 раз - Приседание 10 раз - Пресс в парах 10 раз	5 мин	Обеспечить правильность выполнения упражнений
	Изучение специализации, формирование понимания выбранной спортивной направленности	12. Техника каратэ - Ноги на ширине плеч, две руки вытянуты вперед ладонями вниз, на первый счет одновременно сжимать кулаки и вращать предплечья ладонями вверх, локти тянуть к животу с усилием, на второй счет вернуть руки в исходное положение. - Ноги на ширине плеч, две руки вперед. На первый счет Возврат обеих рук одновременно в положение ХИКИТЭ, на второй счет вернуть обе руки в исходное положение. - Ноги на ширине плеч, две руки вперед. Выдергивание левой руки в положение ХИКИТЭ, вторая рука остается неподвижной. На второй счет возвращать левую руку в исходное положение. - Ноги на ширине плеч, две руки в положение ХИКИТЭ. На первый счет, левая рука делает удар вперед, акцент делать на вращение кулака, на второй счет возвращать левую руку в исходное положение.	7 мин	Обеспечить правильность выполнения упражнений, строгая организованность, упражнения направлены на развитие спец техники
Заключительная часть	Развитие реакции в игровой форме	13. Игра «Вышибалы»	5 мин	Обеспечить игру в рамках правил в соответствии с

5 мин				техникой безопасности без риска травм
-------	--	--	--	--

Список литературы

1. Масатоши Накаяма. Лучшее каратэ, Том 3, Кумитэ 1 // НИЦ «Ладомир» – 1997. – Т. 3.
2. Масатоши Накаяма. Лучшее каратэ, Том 4, Кумитэ 2 // НИЦ «Ладомир» – 1997. – Т. 4.
3. Макаридин Д. К. Методика подготовки спортсменов высокой квалификации в Каратэ WKF // Тгу – 2007. 203с

Ресурсы дистанционного взаимодействия с семьями

1. Канал по оздоровительной гимнастике на видеохостинге. – URL: <https://www.youtube.com/@FightScienceChannel/videos> . (дата обращения: 21.09.2023). – Текст электронный.
2. Ояма Масутацу. Философия каратэ. – URL: <https://mas-oyama.ru/filosofiya-karate/> (дата обращения 29.04.22). – Текст электронный.

Заключение

Все обучающиеся в равных условиях получают подготовку, которая в дальнейшем поможет формировать из них спортсменов – каратистов. Применяя современные методы и оборудование у тренера есть возможность интересно и легко проводить тренировки. На начальном этапе тренировочный процесс направлен на развитие необходимых качеств и фокусируется на основных аспектах спортивной направленности.

Приложение работы с тренажером
для реакции BLAZE POD

