

План-конспект открытого занятия
по каратэ
для групп 3-4 года обучения
по теме:
«Изучение техники тактических действий в парной отработке
приемов (рензоку-бункай) в ката «сейюнчин»

Составитель:
Харитонов Владимир Константинович –
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
отдела «Олимпиец»

г. Набережные Челны
2020 год

Информационная карта

I Наименование метод разработки	«Изучение техники тактических действий в парной отработке приемов (рензоку-бункай) в ката «сейюнчин»
II Направленность	Физкультурно-спортивная
III Сведения об авторе:	
ФИО Год рождения Образование Место работы Должность Электронный адрес контактный телефон	Харитонов Владимир Константинович, 25.05.1954 г. Высшее, Азерб.ГиФК им С.М.Кирова (Академия физической культуры республика Азербайджан), г. Баку, 1989г МАУ ДО «Городской Дворец творчества детей и молодежи» №1 (МАУДО ГДТДиМ №1) г. Набережные Челны Педагог дополнительного образования Kempo_88@mail.ru т: 8-9534928170
IV. Сведения о методической разработке	Методическая разработка составлена согласно авторской программы физического воспитания КЭМПО. Утвержденная ФГБОУ ВПО «НГПУ» в 2017 году. Разработка имеет разноуровневую направленность.
1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых»); Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р); Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет» ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.); Устав МАУ ДО ГДТДиМ №1

План-конспект открытого занятия
по каратэ
для группы третьего года обучения

Тема: «Изучение техники тактических действий в парной отработке приемов (рензоку-бункай) в ката «сейюнчин»

Тип занятия: изучение нового материала и закрепление ранее изученного.

Возраст занимающихся: 10-12 лет

Цель и задачи:

➤ *Когнитивная цель*

Планируется, что к концу занятия воспитанники:

- закрепят базовые теоретические и практические навыки по технике выполнения ката
- закрепят перемещения в ката (эмбусэн)
- научатся практически применять комбинации приёмов в учебном спарринге (бункай-кумитэ, рензоку).

Закрепление ранее изученных приемов и комбинаций;

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 избранном виде спорта.

Воспитание чувства товарищества, умение работать в группе.

Учебно-методическое обеспечение: спортивный зал, оборудованный зеркалами и хореографическим станком для растяжки, татами, координационная лестница, шведская лестница, скакалки, резиновые жгуты, экипировка воспитанников.

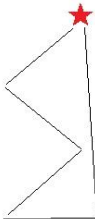
Время и место проведения: 21.10.2020 г. спортивный зал отдела «Олимпиец» МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодежи № 1» г. Набережные Челны

Этапы занятия	Время, мин	Деятельность педагога	Деятельность воспитанников	Методы, приемы и формы обучения	Прогнозируемый результат образовательной деятельности	Учебно-методическое обеспечение
1. Ориентировочно-мотивационный этап <i>1.1. Организационное начало занятия. Мотивация учебной деятельности.</i> <i>1.2. Объявление темы, цели и задач занятия</i>	5 1 4	<p>Создает условия для активного включения учащихся в работу. Построение, проверка группы</p> <p>Создает условия, обеспечивающие образовательную составляющую на занятии.</p>	<p>Воспитанники строятся.</p> <p>Слушают педагога.</p>	Словесная форма	Психологическая готовность учащихся на работу.	Свисток, секундомер
2. Операционно-познавательный этап <i>2.1. Целенаправленная познавательная деятельность учащихся по выполнению задания и закрепление навыков</i>	65 65	выполнение обще-развивающих упражнений, показ приемов СФП и ТТП.	Выполнение ОРУ СФП, ТТП	Практический метод	Выполнения упражнений	Беговые упражнения с использованием матов и координационной лестницы
3. Контрольно-коррекционный этап. <i>3.1. Самоконтроль учащихся, связанных с выполнением заданий</i> <i>3.2. Коррекция возможных ошибок учащихся</i>	5 3 2	<p>Создание условий для самоконтроля, самооценки усвоенных на занятии знаний, умений и навыков учащихся. Обеспечение корректировки нового материала</p>	Исправляют и обсуждают с педагогом ошибки, уточняют неверно выполненные задания.	Беседа, показ	Обнаружение воспитанниками своей компетентности или своих ошибок и затруднений, связанных с предложенными заданиями Исправление ошибок	Применение зеркал для самоконтроля выполняемых приемов и упражнений
4. Этап определения и формулировки домашнего задания	2	Инструктаж по содержанию домашнего задания			Самостоятельный выбор и осмысление учащимися характера и содержания домашней работы.	
5. Рефлексивный этап	3	Обеспечивает рефлексивный анализ деятельности учащихся.	Оценивают эффективность своей деятельности на занятии, анализируют полученные результаты, самоосознают возникшие трудности на занятии и способы их преодоления.		Осмысливают результаты своей работы на занятии, оценивают себя как субъекта деятельности	

Ход занятия

Таблица 2.

Часть занятия	Содержание	Время	Методические указания
1	Построение, проверка группы. Выполнение ритуальных приветствий каратэ. Объяснение целей и задач занятия.	5мин	Построение в 4 шеренги. Обратить внимание на внешний вид воспитанников.
2	ОРУ на месте и в движении: - Легкий бег с вращением в запястных и локтевых суставах. - Специальные беговые упражнения по координационной лестнице. Кувырки вперед, назад	5мин	Соблюдать ритм, дистанцию, следить за дыханием. Большая частота движений.
	ОРУ на месте: - И.П.: из стойки на ширине плеч («йой»), руки на поясе: - круговое вращение головой, в тазобедренных суставах.	5мин 2-5 вращательных движений	Медленно с напряжением. Следить за осанкой.
	-круговое вращение прямых рук в плечевом поясе.	5 кругов по часовой, 5 кругов против часовой	Выполнять с максимальной амплитудой.
	- круговое вращение предплечий руки в стороны наружу - вовнутрь	5 кругов по часовой, 5 кругов против часовой	Выполнять с максимальной амплитудой.
	- круговое вращение коленей внутрь - наружу корпус наклонен вперед, руки на коленях.	8-10 наклонов	
	- пружинистые наклоны корпуса вниз со скрещенными руками - достать локтями пол.	10 подходов	Во время приседа руки на коленях, ногу в коленях не сгибать.
	СФП: Приседы на счет до трех: И.П. стойка «шико-дачи» - стойка «всадника», руки в стороны. На каждый счет - приседы на правую и левую ногу поочередно.	10мин	
	Упражнения: махи ногами по разным направлениям стоя у станка или шведской лестницы или с упором о стену руками.	10 подходов на каждое направление маховых движений (вперед, назад, в сторону назад, по кругу наружу, вовнутрь)	Махи выполняются задней ногой с максимальной скоростью, ногу в колени не сгибать, стараться сохранить стойку.

3	<p>Основная часть - ТТП:</p>  <p>Эмбусэн этого ката выглядит в форме «зигзага»: Исходное положение: стойка <i>мусуби - дачи</i>, начало в центре зелёного круга: 1. Выполняем поклон «рэй» и преход в стойку <i>йой-дачи</i>; 2. Произносим название ката «Сейюнчин»; Вся ката разбивается на 5 микроформ-комплексов 3. Ката заканчивается взглядом вперёд, выполняя традиционный поклон- <i>рэй</i>. 4. После четкого выполнения формы ката группа разбивается на пары и выполняются выборочно расшифровка (бункай ката) приемов ката по заданию педагога</p>	25 мин	При исполнении ката необходимо: соблюдать правильную последовательность движений, ритм, перемещаться из стойки в стойку при устойчивости центра тяжести, контролировать дыхание, регулировать усилия и др. Ката выполняется в группе, три-четыре раза, под счёт
	<p>Перерыв регламентированный</p>	10 мин	Просмотр учебного видеофильма по ката
	<p>Расшифровка движений ката. Первая комбинация (рензоку) - освобождение от захвата за руку. Вторая комбинация - защита от удара ногой: Третья комбинация - освобождение от захвата за ногу. Четвёртая комбинация - защита от удара сверху рукой справа и слева. Пятая комбинация - завершающая - уход в сторону от удара рукой.</p> <p>В завершении проводится релаксация</p>	<p>17мин</p> <p>Все комбинации повторяются по 5 раз в каждую сторону и партнеры меняются ролями.</p> <p>3мин</p>	<p>Все комбинации выполняются по 3-5 раз, затем смена ролей.</p> <p>Релаксация проводится с музыкальным сопровождением</p>
4	<p>Построение и подведение итогов</p>	10мин	
	<p>Определение домашнего задания (повторить все приемы)</p>	2мин	
	<p>Рефлексия: определение трудных элементов, определение проблем, поиск методов их решения.</p>	2мин	Проводится рефлексивный самоанализ деятельности учащихся
	<p>Ритуальные традиционные поклоны, принятые в каратэ: поклон залу (додзё рэй), поклон друг другу (отогай-ни рэй), поклон стоя (рицу рэй)., учителю-тренеру</p>	1 мин	
5	<p>Общее время с учетом перерыва</p>	90 мин	

Самоанализ проведенного занятия

Тема занятия: «Изучение техники тактических действий ката «Сейюнчин». Цели занятия сформулированы четко и с учетом уровня физического развития воспитанников, достижимы за одно занятие, составлена технологическая карта занятия.

В группе всего 15 воспитанников, из них 2 девочки, 13 мальчиков. На занятии группа присутствовала 12 мальчиков. По уважительным причинам отсутствовали -3 воспитанника. Возраст детей от 10 до 12 лет.

На занятиях с детьми уделяю особое внимание соблюдению правил техники безопасности, особенностям психолого-эмоционального состояния, дисциплине, сосредоточении внимания на изучении нового материала.

Ход занятия составлен с учетом возрастных особенностей, уровня физической и тактической подготовки.

На ориентировочно - мотивационном этапе созданы условия для активного включения учащихся в работу.

На операционно - познавательном этапе усвоили техники и тактику выполнения ударов. Данная часть занятия прошла достаточно успешно. На ОРУ, СФП было затрачено 20 минут, этого времени вполне достаточно для подготовки организмов воспитанников к дальнейшим действиям.

На контрольно-коррекционном этапе были выявлены ошибки при выполнении технико-тактических действий, которые были устранены.

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

«Что особенно понравилось в занятии?»

«Что явилось для Вас самым сложным приемом?»

«Какой прием для самозащиты из ката Вы считаете самым эффективным?»

Рекомендую домашнее задание: отработка стоек и перемещений перед зеркалом, следить за позициями и перемещениями, осанкой, положением ступней ног в стойках.

В целом считаю, что поставленные задачи выполнены, цели достигнуты, все этапы занятия, предусмотренные технологической картой, соблюдены.

Руководитель объединения «Кэмпо»

Харитонов В.К.

Список литературы:

1. Дубасова И. Я. Технология разноуровневого обучения (мастер-класс на РМО). [Электронный ресурс], URL: <http://www.inksystem-az.com/tehnologiya-raznourovneвого-obucheniya>, март 2011г.
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия тренер. М., 2002
3. Педагогика: педагогические теории и системы, технологии. /Под редакцией С.А. Смирнова.- М.: - «ACADEMIA», 2001.
4. Щепкин Л. В.. История Окинавского годзюрю каратэ-до. Программа обучения с 10-го кю до 1го дана.-М.: Физическая культура, 2005-48с
5. Алхасов Д.С., Филюшкин А.Г. Стилизовое каратэ: примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Физическая культура, 2012.-140с
6. Н.Г. Москвин Каратэ-до (ИЖКА) для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ (групп начальной подготовки) г. Набережные Челны: ИНЭКА, 2005.-87с.
7. Развивающие технологии в образовании. Материалы всероссийской научно-методической конференции. Г. Набережные Челны: изд. ФГБОУ ВПО «НИСПТР», 2014-214с.

Технические термины, применяемые при составлении плана-конспекта:

ОФП - общефизическая подготовка

СФП - специальная физическая подготовка

ТТД - техника тактических действий

ТТП - тактико-техническая подготовка

Ката - формальные комплексы, составляющие основу подготовки в боевых искусствах

Ката «Сей-юн-чин» (制引戦 - Seiyunchin), что с перевода означает – *«Устойчивость (психическая и физическая) в поединке»*. Китайское название : *«Чак ин чен или Джи сан джан»*, второй перевод: **«Вести бой, сковывая противника захватами» (сэй – «контролировать», ин (юн) — «тянуть к себе», «притягивать»)**, что характерно для рукопашного боя.

Особенностью этого ката являются низкие и устойчивые стойки и отсутствие ударов ногами, перемещение в форме «зигзага», т.е. уход от линии атаки воображаемого противника и система дыхания на психологическую устойчивость. Этот комплекс, как и дыхательный комплекс йоги, можно рекомендовать студентам и школьникам во время стрессовых ситуаций. Также отрабатывается техника и стратегия поединка против более высокого противника - комплекс атакующих и защитных действий, изучаемый по программе каратэ стиля «годзю рю» «на 4-1 кю и совершенствуемый вплоть до 5го дана «черного пояса». По программе Окинавского годзю рю изучаются 13 ката от 10го кю «белого пояса» до 6го дана «черного пояса». Каждая ката имеет свое техническое, тактическое (в области самозащиты) и оздоровительное предназначение на каждом этапе подготовки обучаю

Схема перемещения в ката сейюнчин выполнения ката Сейюнчин (перемещение – в форме «зигзага»)

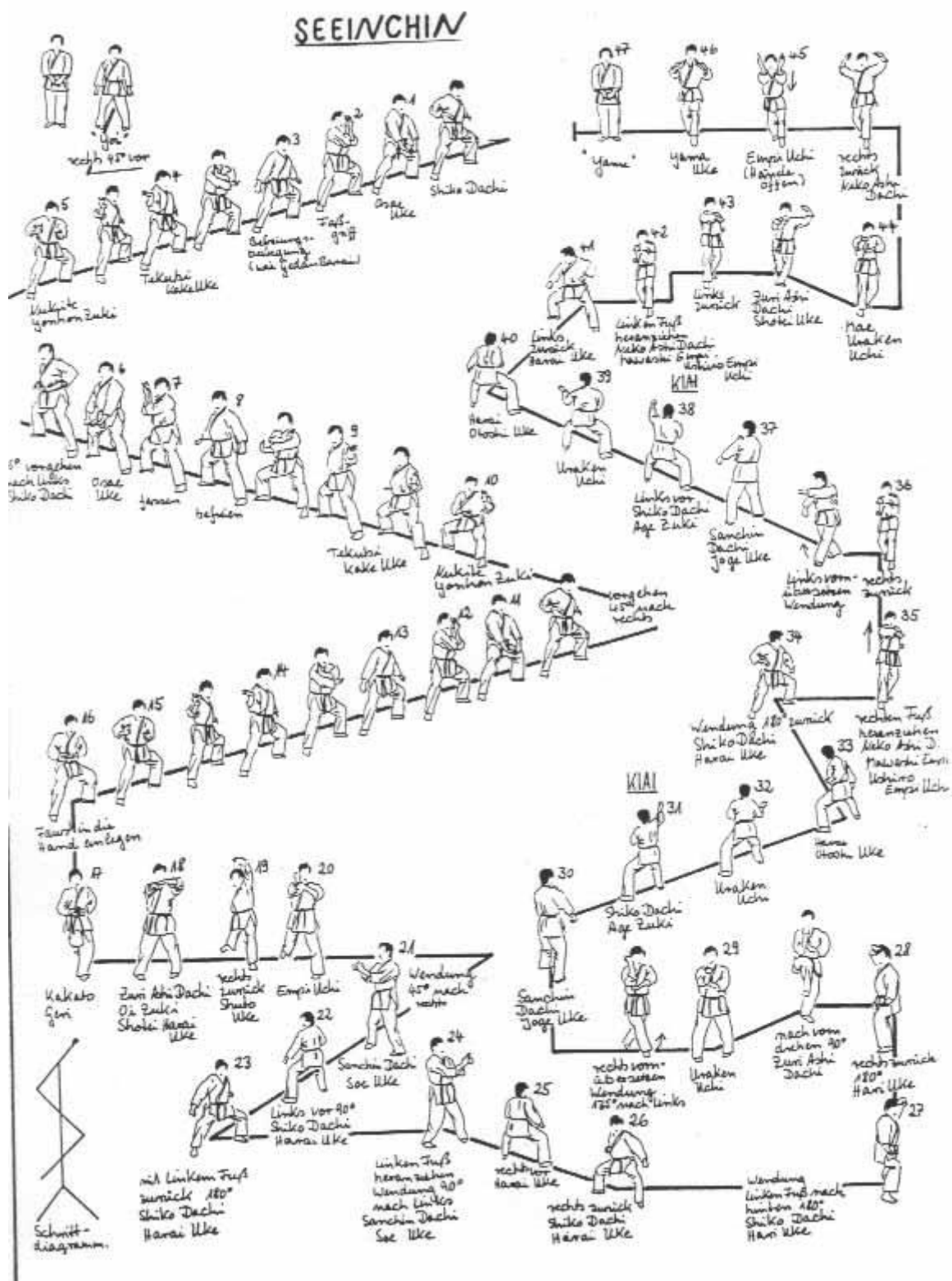


Фото 1. Демонстрация разноуровневого обучения базовым элементам в ката в составе группы обучающихся разной степени технической подготовки на занятии по каратэ.

