

## План-конспект учебно-тренировочного занятия.

Аттестуемый педагог Разваляев Александр Иванович

Предмет – каратэ-до. Группа – УТГ-2

Тема занятия – Отработка одиночных ударов руками -метод кроссфита.

Вид занятия – учебно-тренировочное

Цель занятия – Продолжить посредством метода кроссфита совершенствовать скоростно-технические качества одиночного удара рукой.

Задачи занятия:

1. Продолжить изучать метод кроссфита , особенностями работы в режиме кроссфита . изучить упражнения на каждой станции
2. Сформировать умение выполнять правильную технику ударов руками.
3. Совершенствовать силовые , скоростные качества ударов руками.
4. Укрепить морально волевые качества воспитанников.

Возраст детей – 11-12 лет

Период –предсоревновательный

Дата и место проведения: 11ноября 2013 г., зал единоборств МБОУ ДОД «Еланская ДЮСШ»

Методическое оснащение:

- методы обучения – наглядный (показ образца), словесный (объяснение тренера-преподавателя, проговаривание своих действий обучающимися),
- методы организации обучения – поточный (друг за другом) , круговой тренировки в интенсивном режиме( кроссфит).
- инвентарь и оборудование – гантели, эспандер резиновый

Время занятия – 90 минут

Основные источники информации: Дополнительная образовательная программа по каратэ-до для 10-17 лет Разваляева.А.И, методические разработки по кроссфиту доцента ВГАФКА Смирнова.Ю.А , методические разработки по развитию скоростно-силовых качеств в единоборствах доцента педагогических наук Орлова.Ю.Л

| №<br>п/п | Этапы работы   | Содержание этапа  | Дозировка   | Организационно-методические указания  |
|----------|--|---|---|---|
| 1.       | <p><b><u>Организационно-подготовительный этап (20 минут)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Цель для обучающихся</u> – подготовиться к продуктивной работе на занятии.</li> <li>• <u>Цель для тренера-преподавателя</u> – способствовать созданию условий для эффективной работы обучающихся на занятии.</li> </ul> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать положительный эмоциональный настрой.</li> <li>2. Обеспечить мотивацию и принятие обучающимися цели занятия.</li> <li>3. Подготовить организм обучающихся к предстоящей физической нагрузке.</li> <li>4. Развивать координацию движений.</li> </ol> <p><u>Методы организации работы обучающихся на начальном этапе занятия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>методы обучения:</u> словесные (диалог); наглядные (показ упражнений); практический (выполнение упражнений);</li> <li>- <u>методы организации деятельности обучающихся:</u> фронтальный, групповой.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в шеренгу. Приветствие. Проверка внешнего вида.</li> <li>2. Сообщение цели и задач учебно-тренировочного занятия.</li> <li>3 Разминка</li> </ol> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на носках</li> <li>• на пятках</li> <li>• на внешней стороне стопы</li> <li>• на внутр. стороны стопы</li> </ul> <p>Бег с РУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с растиранием лица и шеи</li> <li>• с разминанием кистей рук</li> <li>• с разминанием (вращение) предплечий</li> <li>• с вращением плеч</li> <li>• с поворотами головы влево-вправо-вверх-вниз-круговые вращения</li> <li>• отжимание-пресс</li> <li>• с высоким подниманием бедра</li> <li>• в захлест</li> <li>• попеременно левым и правым боком</li> <li>• крестный шаг (лев. и прав. боком)</li> <li>• отжимание-пресс</li> <li>• с прыжками на левой и правой ноге</li> <li>• то же спиной</li> <li>• прыжки «кролем»</li> <li>• «волчок» (влево и вправо)</li> <li>• отжимание-пресс</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Акробатика:<br/>кувырок вперед</li> <li>• кувырок спиной вперед</li> <li>• подъем с разгибом</li> </ul> | <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>4 мин</p> <p>10 мин</p> <p>4 мин</p> | <p>Здравствуйте ребята! Рад видеть вас в полном составе.</p> <p>Следить за осанкой<br/>Чёткое положение ног</p> <p>Все упражнения выполняются в лёгком беге</p> <p>Следить за координацией тела</p> <p>40 сек пресс – 40 сек отжимания</p> <p>30 сек пресс – 30 сек отжимания</p> <p>20 сек пресс – 20 сек отжимания</p> <p>Следить за группировкой</p> |

|    |   |  |   |  |
|----|---|--|---|--|
|    |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выход силой</li> <li>• страховка левым и правым боком</li> </ul> <p>Восстановления дыхания</p> <p>Упражнения на растяжку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны туловища к левой и правой ноге</li> <li>• полу выпады к левой и правой ноге</li> <li>• «бабочка», шпагаты</li> <li>• «полу лотос» к левой и правой ноге</li> <li>• Махи левой и правой ногой вперед</li> </ul>   |   | . Колени при растяжке не сгибать   |
| 2. | <p><b>Основной этап –(65 минут)</b></p> <p><u>Цель для обучающихся:</u><br/>совершенствовать технику одиночного удара рукой в условиях кумите</p> <p><u>Цель для тренера-преподавателя:</u><br/>пробудить у обучающихся желание работать в интенсивном режиме с правильным подходом к технике выполнения,.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организовать работу и учить умению выполнять борцовскую и ударную технику в режиме кроссфита..</li> <li>2. Формировать умения правильного выполнения приема .</li> <li>3. Совершенствовать скоростно-силовые качества, выносливость.</li> <li>4. Поддерживать интерес к выполнению поставленной задачи, воспитывать трудолюбие, формировать здоровое чувство конкуренции.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Основные положения учебного</u></li> </ul> | <p>1 Диалог с воспитанниками- что они знают о кроссфите---особенности методике, требованиях к работе в условиях круговой тренировки , знакомство воспитанников с режимом и темпом работы .</p> <p>Обучающимся предлагается 4 вида заданий –каждое имеет 3 повтора с паузами 30 сек выполняется повторы 1мин—работа идет от сложного к простому.</p> <p>2.По команде тренера обучающиеся цепляют эспандеры на руки и ноги ,берут в руки гантели под секундомер отрабатывают одиночные удары со сменой уровня –с движением вперед и возвратом —по истечении минуты пауза 30 сек затем 2 повтора-</p> <p>3.Выполнение ударной техники с эспандерами без гантель ---3 повтора с паузами 30 сек на растяжку с анализом тренера приводящей работы и постановке последующей задачи</p> <p>4 Ударная техника на мешках 3 повтора с паузами 30 сек.</p> <p>5. Кумите одиночного удара -3 поединка по 1 мин с паузой 30 сек</p> <p>6.Релаксация</p> <p>7.Выполнение 2 волны по 2 подхода с 30 сек паузой</p> <p>8. Отдых в растяжках произвольно.</p> <p>9. Выполнение 3 волны по одному подходу</p> <p>10. Релаксация</p> | <p>8 мин</p> <p>14 мин</p> <p>2мин</p> <p>10мин</p> <p>2мин</p> <p>6 мин</p> <p>1 мин</p> | <p>Обучающимся демонстрируют работу каждого задания</p> <p>Внимание на постановку локтей, работу бедер и максимальной скорости выполнения-темп выше среднего</p> <p>Необходимо воспитанников убедить увеличить скорость с уменьшением нагрузки</p> <p>Внимание на максимальную скорость выполнения удара и передвижения-возможность использовать подсечки и броски , акцент на смену уровней атаки –подготовки к</p> |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p><u>материала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получение новых сведений о методике кроссфита</li> <li>- выполнение технических приемов в режиме кроссфита ;</li> <li>- выполнение приёма в различных степенях нагрузки. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Формы и методы закрепления нового материала:</u></li> </ul> </li> <li>- словесные (объяснение тренера, проговаривание обучающимися), наглядные (показ приёма). <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Формы и методы достижения поставленных целей:</u></li> </ul> </li> <li>- практические. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Формы и методы организации деятельности обучающихся:</u></li> </ul> </li> <li>круговой метод, фронтальный. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Критерии определения уровня внимания и интереса обучающихся к излагаемому тренером-преподавателем учебному материалу:</u></li> </ul> </li> <li>- своевременное и правильное выполнение движений всеми обучающимися, готовность обучающихся к быстрому переключению от одного действия к другому;</li> <li>- эмоциональный настрой воспитанников. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Методы мотивирования (стимулирования) учебной активности обучающихся в ходе занятия:</u></li> </ul> </li> <li>- одобрение, похвала. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Критерии, позволяющие определить степень усвоения</u></li> </ul> </li> </ul> | <p>11.силовая подготовка-подъем туловища 30 раз –<br/>упражнение ноги за голову 15 раз -отжимание по 30 раз -приседание-30 раз</p> <p>12.работа на растяжку ног в парах</p> <p>13 кумите в соревновательном режиме</p> | <p>10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>7 мин</p> | <p>атаки.</p> <p>Темп выполнения упражнений произвольный</p> |
|---|--|---|--|

|    |  |  |  |   |
|----|--|--|--|---|
|    | <p><u>обучающимися нового учебного материала:</u></p> <p>- выполнение изучаемого приёма без ошибок и искажений, сформированность ощущения правильности выполнения приёма.</p>  |  |  |   |
| 3. | <p><b>Итоговый этап – 5 мин</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Цель для обучающихся</u> – попробовать объяснить, почему не получилось выполнение приёма.</li> <li>• <u>Цель для тренера-преподавателя</u> - оценить деятельность обучающихся по конечному результату.</li> </ul> <p><u>Задачи:</u> восстановить первоначальное состояние организма обучающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Методы организации:</u> фронтальный, словесный (диалог).</li> <li>• <u>Методы оценивания:</u> словесные</li> </ul> <p><b>Рефлексия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Цель для обучающихся:</u> осознать степень удовлетворённости от собственной деятельности на занятии, соотнести оценку тренера-преподавателя с собственным ощущением.</li> <li>• <u>Цель для тренера:</u> определить степень заинтересованности обучающихся предметом.</li> <li>• <u>Методы оценивания:</u> - оценка тренера-преподавателя степени старания обучающихся закрепить технический приём.</li> <li>• <u>Методы стимулирования учебной активности обучающихся в ходе подведения итогов занятия:</u></li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Медленный восстанавливающий бег .</li> <li>2. Подведение итогов занятия тренером-преподавателем.</li> <li>3. Задание на дом: отработать удары мавасе гери и цуки .</li> <li>4. Обучающиеся делятся впечатлением о том, что самое трудное при выполнении методике кроссфита удалось ли им повторить образец, исполненный тренером-преподавателем: если да, то делятся ощущениями, если нет, то рассказывают почему.</li> </ol><br><ol style="list-style-type: none"> <li>5. Организованный уход из зала.</li> </ol> | <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p><br><p>2 мин</p> | <p>Дышим глубоко, ровно. Молодцы! Все старались, хорошо работали, хотя новый материал был сложным.</p> <p>Прошу дома поработать над ударами мавасе гери и цуки</p> <p>Комментарии о том, на что необходимо особо обратить внимание всем обучающимся на анализ ошибок .</p><br><p>Занятие закончено. Все свободны ! Молодцы.</p> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | похвала, настрой на дальнейшую работу, предстоящие соревнования. |  |  |  |
|--|--|--|--|--|