

## План-конспект учебного занятия

**ФИО ПДО:** Дудка Николай Николаевич

**Дата:** 20.11.2023

**Реализуемая ДОП:** «Путь к совершенству»

**Группа:** № 5

**Год обучения:** 4

**Режим занятия:** 45 мин

**Возраст учащихся:** 14-18 лет

**Количество учащихся:** 12 человек

**Тема занятия:** Отработка элементов самообороны.

**Тип занятия:** комбинированное

**Вид (форма) занятия:** групповое занятие

**Цель занятия:** Приобретение устойчивый навык элементов самообороны-освобождение от захватов

**Задачи занятия:**

- научить приёмам освобождения от захватов, отработать, закрепить результат;
- развивать способность реагирования на действия противника и принятия правильного решения;
- совершенствовать навыки самообороны.

Способствовать воспитанию:

- чувства самообладания;
- уверенности в своих силах;
- способности быстро принимать решение.

**Образовательные технологии:** групповая технология, работа в парах

**Методы и приёмы обучения:**

- словесные: изложение теоретического материала;
- наглядные: показ отдельных движений и комбинаций;
- практические: отработка упражнений по освобождению от захватов.

**Формы контроля:** наблюдение

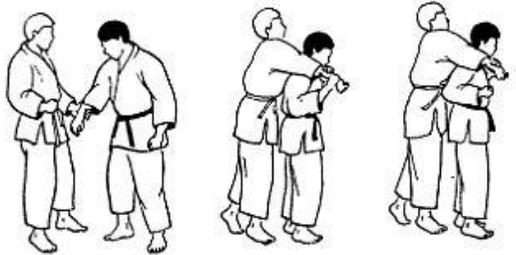
**Структура занятия:**

1. Организационный этап:
  - разминка, 10 мин.
2. Основной этап:
  - демонстрация приёма и групповая отработка, 10 мин.
  - отработка приёма в парах, 20 мин
3. Заключительный этап, 5 мин
  - заминка,
  - подведение итогов,
  - рефлексия.

**Ход занятия:**

Элементы занятия	Содержание	Задача	Деятельность ПДО	Деятельность учащихся
<b>1. Организационный этап</b>				
Приветствие	Выполнение ритуала Одно из основных ритуальных действий, выражающих уважение к Учителю, товарищам, соперникам, месту занятий - поклон. Каратэ начинается с поклонов и заканчивается поклонами.	Соблюдение ритуала	Приветственный поклон	Приветственный поклон
Традиционная разминка	Общая разминка по технологии “сверху вниз”: 1. Прыжки на месте (10 - 20 раз). 2. Вращения головой: 4 раза по часовой стрелке, 4 - против. 3. Наклоны головы вперёд - назад (4 раза). 4. Наклоны головы к плечам 4 раза. 5. Повороты головы вправо - влево - 10 раз. 6. Вращение рук в плечевом поясе: 10 раз вперёд, 10 раз назад. 7. Резкое разведение и сведение прямых рук перед грудью по горизонтали 10 раз. 8. Развороты корпуса (вращение корпуса вокруг вертикальной оси) – 10 раз. 9. Вращение корпусом: 4 раза по часовой стрелке, 4 - против. 10. Приседания - 10 раз. 11. В низкой стойке киба -дачи, ладони на коленях: опускание плеча к колену - 10 раз. 12. В той же стойке киба-дачи хват руками за пятки. В этом	Разогреть мышцы, связки и суставы	Демонстрация движений	Повторяют за педагогом

<p>положении добавляются следующие, выполняющиеся в положении сидя.</p> <p>13. В длинной и низкой стойке дзенкуцу-дачи покачаться в течение 30 секунд влево и 30 секунд вправо.</p> <p>14. Сесть на одну ногу. Пятка оторвана от пола. Вторая нога выпрямлена в колене, пальцами вверх. Покачаться, наклоняясь к выпрямленной ноге и слегка налегая на колено до полного выпрямления. Перейти на другую ногу и сделать то же самое.</p> <p>15. Точно также сесть на одну ногу, выпрямив другую. Прямую ногу поставить всей стопой на пол. В течение 30 секунд делать боковые наклоны к прямой ноге.</p> <p>16. Лечь на пол лицом вверх под углом 45 градусов вперёд в сторону. Подъём прямых ног. Пальцами прямых ног достать пол за головой 10 раз.</p> <p>17. Также лёжа на полу, поднимаясь верхней частью корпуса доставать руками пальцы ног 10 раз.</p> <p>18. Стоя в высокой стойке дзенкуцу-дачи влево вперёд под углом 45 градусов (левая нога впереди), прямой правой задней ногой сделать 6 раз махи прямо перед собой. Каждый последующий мах должен быть выше предыдущего.</p> <p>19. То же самое в другую сторону.</p> <p>20. Дыхательные упражнения: вдох - выдох, вдох - выдох.</p> <p>21. Сидя вытянуть ноги вперёд, соединить вместе, пальцы загнуть к себе. Взяться руками за пальцы ног и сидеть в этом положении до счёта «10».</p> <p>22. В том же положении наклоны вперёд под счёт учителя. Руками доставать пальцы ног. (10 раз)</p> <p>23. Сидя в том же положении правую ногу подогнуть, колено и стопу вывернуть в правую сторону. Наклоны в сторону, к согнутой ноге под счёт 10 раз. Затем вперёд 10 раз.</p> <p>24. Сменить ногу, сделать то же самое: наклоны вперёд к прямой ноге 10 раз, затем к согнутой ноге вбок 10 раз.</p> <p>25. Сидя на полу левую ногу вытянуть вперёд, правую согнуть и перекинуть через левую.левой прямой рукой (локтем) под счёт отодвигать колено в сторону. 10 раз.</p> <p>26. Оставаясь в том же положении, максимально отодвинув колено</p>			
---	--	--	--

	<p>в сторону, через одноимённое плечо обернуться назад и глубоко дыша оставаться в этом положении 30 секунд.</p> <p>27. То же самое с другой ногой.</p> <p>28. Сидя, ступни поджать под себя, стопы поставить вместе. Руками взяться за пальцы ног, подтянуть их под себя, наклониться вперёд и оставаться 30 секунд.</p> <p>29. Встать, ноги вместе. Руки положить на колени и вращать коленями по часовой стрелке, затем против.</p> <p>30. Вращать стопой сначала левой ноги, потом правой. Затем такие же вращательные движения руками.</p> <p>31. Встряхнуть руками, затем ногами.</p>			
Целеполагание	<p>Цель занятия: Приобретение устойчивый навык элементов самообороны-освобождение от захватов.</p> <p>Задачи занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научить приёмам освобождения от захватов, отработать, закрепить результат;</li> <li>- развивать способность реагирования на действия противника и принятия правильного решения;</li> <li>- совершенствовать навыки самообороны.</li> </ul> <p>Способствовать воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чувства самообладания;</li> <li>- уверенности в своих силах;</li> <li>- способности быстро принимать решение.остановка цели и задач</li> </ul>	<p>Научиться в экстренной ситуации правильно и эффективно освободиться от захвата рук или всего тела противником</p>	<p>Обозначение темы и цели занятия</p>	<p>Концентрируют внимание Слушают педагога</p>
<b>2. Основной этап</b>				
<p>Демонстрация приёмов</p> <p>Групповая отработка</p> <p>Отработка в парах</p>	<p>Демонстрация приёма освобождения от захватов спереди и сзади в ситуации, приближенной к критической</p> <p>Захват одной руки спереди</p> 	<p>Показать, какими могут быть действия в реальных условиях</p>	<p>Демонстрирует приём на партнёре Показывает движения по разделениям</p>	<p>Смотрят, слушают, запоминают Повторяют за педагогом</p>

Демонстрация приёмов

Групповая отработка

Отработка в парах.

Захват одной руки за рукав



Захват за руку спереди одной рукой



Захват корпуса и рук спереди



Выполняет весь приём целиком, без остановок  
Даёт команду на выполнение приёма по разделениям и на один счёт  
Даёт команду построиться парами и начать отработку в парах. Сначала под счёт, а затем самостоятельно.

Повторяют за педагогом  
Выполняют приём по разделениям и на один счёт  
В парах выполняют упражнения под счёт преподавателя по разделениям и на один счёт, затем отработывают самостоятельно.



Захват корпуса и рук сзади



### 3. Заключительный этап

Подведение итогов	Подведение итогов занятия	Проверка приобретённых навыков	Вызывает пару для демонстрации приобретённых навыков самообороны	Демонстрируют приобретённые навыки и умения освобождения от захватов.
Заминка	Комплекс упражнений на восстановление дыхания	Физическое восстановление	Выполняет комплекс дыхательных упражнений	Повторяют за педагогом
Рефлексия	Оценка удовлетворенности занятием	Проанализировать результат работы	Просит оценить удовлетворенность от занятия через аплодисменты. Благодарит за работу, поклон	Поклон