КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

занятий группы 1 – 2 года обучения по борьбе Карате на 2011 – 2012 учебный год

Цель: Обучить участников секции восточных единоборств технике борьбы Карате.

Задачи:

- изучение техники и тактики борьбы Карате;

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;

- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;

- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;

- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе.

Учитель физической культуры: В.М. Стеценко

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Срокипроведения | № занятий | Тема занятий | Выполнение требований стандарта |
| знать | уметь |
|  | 1-2 | Техника безопасности. Профилактика травматизма. Использование силы, реакции. Три психологических принципа. Стойки: хейсоку-дачи. | Технику безопасности. Три психологических принципа. | Стойки: хейсоку-дачи. |
|  | 3-4 | СРУ. Акробатика. Техника блоков (уке-ваза). Имитация аге-уке, учи-уке, уде-уке, сото-уке. ОФП. | СРУ. Техника блоков | Имитировать аге-уке, учи-уке, уде-уке, сото-уке |
|  | 5-6 | ОРУ. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-цкичудан. | ОРУ. Растяжки. | Имитировать те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-цкичудан. |
|  | 7-8 | СРУ. Со скакалкой. Акробатика. Те-ваза. Отработка ударов руками по макиваре. ОФП. | СРУ со скакалкой | Имитировать Те-ваза. Отработка ударов руками по макиваре. |
|  | 9-10 | СРУ. Активная растяжка. Гери-ваза. Имитация ударов на месте мае-гери-кекоми. | Технику активной растяжки | Имитировать удары на месте мае-гери-кекоми. |
|  | 11-12 | СРУ. Акробатика. Передвижение в стойках: киба-дачи дзен-куцу-дачи, ко-куцу-дачи с аге-уке, уде-уке. | Акробатические элементы | Выполнять акробатические элементы |
|  | 13-14 | Разминка. Растяжка. Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ич). Имитация ударов ногами: мае-гери-кекоми, кеаге, чудан. | Технику растяжки, ударов ногами | Выполнять растяжки. Выполнять Кихон-но-ката. Имитировать удары ногами |
|  | 15-16 | Разминка. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: сейкен-чудан-цки, дзедан. | Технику растяжки | Имитировать те-ваза |
|  | 17-18 | СРУ с партнером. Пассивная растяжка. Те-ваза. Повтор ранее изученных приемов. Разучить: сейкен-чудан-цки. | СРУ с партнером, технику пассивной растяжки | Выполнять сейкен-чудан-цки. |
|  | 19-20 | СРУ с партнером. Активная растяжка. Повторить сейкен-чудан, дзедан-цки. Разучить сейкен-тате-цки. ОФП. | Технику активной растяжки | Выполнять сейкен-чудан, дзедан-цки, сейкен-тате-цки. |
|  | 21-22 | СРУ. Эстафеты с элементами акробатики. Повторить те-ваза в движении: ой-, гяку-цки. ОФП. | Акробатические элементы | Выполнять те-ваза в движении: ой-, гяку-цки |
|  | 23-24 | Разминка. Акробатика. Оборудование и инвентарь. Разучить сейкен-шита-цки в позиции киба-дачи.  | Оборудование и инвентарь. | Выполнять сейкен-шита-цки в позиции киба-дачи. |
|  | 25-26 | Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в киба-дачи | Разминку с партнеромТехнику растяжки | Выполнять шита-цки (удар в сторону) в киба-дачи |
|  | 27-28 | Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП. | Правила эстафеты с элементами акробатики. | Выполнять мороте-хейко-цки. |
|  | 29-30 | Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки. | Акробатические элементы. | Выполнять мороте, авазе-уке, яма-цки. |
|  | 31-32 | СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить урокен-маваши-учи, шомен-учи. | СРУ с партнером. | Выполнять прыжковые упражнения (тоби), урокен-маваши-учи, шомен-учи. |
|  | 33-34 | Разминка. Имитация те-ваза в кихон. Разучить урокен-хиза-учи, шуто-сокуто-учи, коми. ОФП. | Технику ваза в кихон. | Выполнять те-ваза в кихон, урокен-хиза-учи, шуто-сокуто-учи, коми |
|  | 35-36 | Разминка. Имитация те-ваза. Сейкен, шуто. Разучить хиджи-ороши, йоко-хиджи-аге. | Технику разминки, хиджи-ороши, йоко-хиджи-аге. | Имитировать те-ваза, сейкен, шуто. |
|  | 37-38 | СРУ. Акробатика. Ката:тейкиоку-соно, ни, ич, сан. Кумите: йи, сан-бон кумите (три шага). | Технику ката:тейкиоку-соно, ни, ич, сан.  | Выполнять кумите: йи, сан-бон кумите (три шага). |
|  | 39-40 | СРУ с партнером. Скакалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП. | Технику прыжков на скакалке | Выполнять: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. |
|  | 41-42 | Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи. | Технику эстафеты прыжковой (тоби). | Выполнять уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи. |
|  | 43-44 | Разминка. Пассивная растяжка. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи. ОФП. | Технику растяжки | Выполнять уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи. |
|  | 45-46 | Разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.  | Технику имитации ударов руками и блоков с партнером. | Выполнять уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке. |
|  | 47-48 | Разминка. Акробатика. Имитация ударов после блоков (атака-блок-атака). Разучить блоки ребром ладони. Учебный спаринг. | Технику имитации ударов после блоков (атака-блок-атака). Правила спаринга | Выполнять блоки ребром ладони, учебный спаринг. |
|  | 49-50 | Правила соревнований, их организация и проведение. СРУ. Акробатика. Ката, связки в движении. Разучить джуджи-уке. ОФП. | Правила соревнований, их организация и проведение. | Выполнять ката, связки в движении, джуджи-уке. |
|  | 51-52 | ОРУ с партнером. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спаринги. | ОРУ с партнером. | Выполнять кихон-но-ката, кумите, спаринги. |
|  | 53-54 | СРУ. Акробатика. Имитация гери-ваза: мае-гери-кекоми, кеаге, гедан-кин-гери. Разучить йоко-гери-кекоми-чудан. | СРУ. Акробатические элементы. | Имитировать гери-ваза: мае-гери-кекоми, кеаге, гедан-кин-гери. |
|  | 55-56 | Разминка. Имитация гери-ваза с аге-уке. Разучить гедан-мае-какато-гери, дзедан-маваши-гери. | Упражнения для разминки. | Выполнять гери-ваза с аге-уке, гедан-мае-какато-гери, дзедан-маваши-гери. |
|  | 57-58 | ОРУ с элементами акробатики. Повторить уке-ваза, те-ваза, гери-ваза. Разучить маваши-чудан, маваши-гедан, мае-какато. ОФП. | ОРУ с элементами акробатики. | Выполнять уке-ваза, те-ваза, гери-ваза. |
|  | 59-60 | Установка перед соревнованием и анализ после. Подготовка к соревнованиям по кумите и ката. | Установку перед соревнованием и анализ после. Подготовку к соревнованиям по кумите и ката. | Выполнять маваши-чудан, маваши-гедан, мае-какато |
|  | 61-62 | Разминка. Акробатика. Совершенствовать ката. Разучить ура-маваши, каке-гери, уширо-гери-кекоми. | Технику ура-маваши, каке-гери, уширо-гери-кекоми. | Совершенствовать ката. |
|  | 63-64 | Влияние занятий карате на строение и функции организма. СРУ со скакалкой. Повторить уке-ваза, кихон. Разучить хейсоку-маваши-учи-кеаге, уширо-маваши-гери. | Знать влияние занятий карате на строение и функции организма. | Выполнять уке-ваза, кихон. Имитировать хейсоку-маваши-учи-кеаге, уширо-маваши-гери. |
|  | 65-66 | Разминка. Растяжка активная. Совершенствовать те-ваза в кокутцу-дачи. Разучить аге-какато-уширо-гери, ороши-сото-какато-гери. | Технику активной растяжки, | Имитировать аге-какато-уширо-гери, ороши-сото-какато-гери. |
|  | 67-68 | Разминка. Акробатика. Повторить гери-ваза. Разучить маваши-хиза-гери. ОФП. | Технику гери-ваза. | Выполнять маваши-хиза-гери. |
|  | 69-70 | Разминка. Акробатика. Растяжки. Разучить ката (санчин). | Технику ката (санчин). | Выполнять акробатические элементы. |
|  | 71-72 | СРУ. Повторить первую часть ката санчин. Разучить вторую часть. ОФП. | Технику первой части ката санчин. | Выполнять технику первой части ката санчин. |
|  | 73-74 | Разминка. Прыжковые упражнения (тоби). Повторить первую и вторую части, разучить третью часть. | Технику прыжковых упражнений (тоби) | Выполнять первую и вторую части |
|  | 75-76 | СРУ с прыжками. Акробатика. Повторить 1,2,3 части, разучить четвертую часть. | СРУ с прыжками.  | Выполнять 1,2,3 части |
|  | 77-78 | СРУ. Эстафета с прыжками. Акробатика. Повторить четыре части, изучить заключительную часть. | Акробатические элементы. | Выполнять четыре части |
|  | 79-80 | Бросковая техника в карате. Дополнения к правилам соревнований по Дзю-До. СРУ. Борьба в стойке: броски через голову с упором ноги в живот после удара (майе-гери). | Бросковую технику в карате. Дополнения к правилам соревнований по Дзю-До.  | Выполнять броски через голову с упором ноги в живот после удара (майе-гери). |
|  | 81-82 | СРУ. Акробатика. ОФП. Учебная борьба в стойке. 3 минуты, в партере 5 минут. | Акробатические элементы. | Выполнить учебную борьбу в стойке.  |
|  | 83-84 | СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница. | Бросковую технику через плечо, бедро. | Выполнять броски: мельница, обратная мельница. |
|  | 85-86 | СРУ. Растяжки. Борьба в партере. Повторить удержание со стороны головы. | Технику борьбы в партере. | Выполнять удержание со стороны головы. |
|  | 87-88 | СРУ. Акробатика. Удержание после бросков. ОФП. Удержание с захватом ноги. Учебный бой 7 минут. | Технику удержания после бросков | Выполнить учебный бой 7 минут. |
|  | 89-90 | СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Болевой прием на руку после удержания. Борьба в партере 10 минут. | СРУ со скакалкой | Выполнять уход с линии атаки, Болевой прием на руку после удержания |
|  | 91-92 | СРУ. Самостраховка. Акробатика. Партер: удержание. Повторить броски через спину, бедро, отхват. Борьба 10 минут с ударной техникой.  | Практику самостраховки | Выполнятьудержание, броски через спину, бедро, отхват, ударную технику. |
|  | 93-94 | СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрприемы. ОФП. | Акробатические элементы. | Выполнятьтройные атакующие удары руками |
|  | 95-96 | СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрприемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП. | Атакующие действия. | Выполнять контрприемы от комбинации трех ударов ногами. |
|  | 97-98 | СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами по макиваре. | Технику гери-ваза, санбон-кумите (бой на три шага). | Выполнять комбинации ударов руками, ногами по макиваре. |
|  | 99-100 | СРУ. Растяжки. Имитация ударов гери-ваза: мае, йоко, уширо. Удары с задержкой ноги в воздухе. ОФП. | Технику растяжки | Имитировать удары гери-ваза: мае, йоко, уширо |
|  | 101-102 | СРУ. Повторить ранее изученные 4 удара ногами, делая шаг вперед, назад. Упражнение на дыхание № 1 (ногаре). Эстафеты. | Технику ударов | Выполнять упражнение на дыхание № 1 (ногаре) |
|  | 103-104 | СРУ. Акробатика. Растяжки. Дыхание Ибуки (ревущий водопад). Три психологических принципа: спокойное сознание, ясное сознание и слияние воли с сознанием. | Три психологических принципа: спокойное сознание, ясное сознание и слияние воли с сознанием. | Выполнять дыхание Ибуки (ревущий водопад). |
|  | 105-106 | СРУ. Акробатика. Растяжки. Дыхание Ногаре-дай (поток воды). Сосредоточение силы, использование силы реакции, психолого-физический принцип (киме). | Технику растяжки. Сосредоточение силы. | Использовать силу реакции, психолого-физический принцип (киме). |
|  | 107-108 | ОРУ. Учебный спаринг. Отдельно руками, ногами. | Техникуспаринга | Выполнятьспаринг. |
|  | 109-110 | СРУ. Растяжки. Акробатика. Эстафеты. Игры. | Технику растяжки. | Выполнять эстафеты, игры. |
|  | 111-112 | Нормативы.Те-ваза. Киба-дачи, дзен-куци-дачи (сейкен-чудан, дзедан, гедан, тате, гяку, ой, аго, цуки). ОФП. | Нормативы. | ВыполнятьТе-ваза. Киба-дачи, дзен-куци-дачи (сейкен-чудан, дзедан, гедан, тате, гяку, ой, аго, цуки). |
|  | 113-114 | Нормативы. Шитацуки, джун, мороте-кейко, авазе, яма, уракенмаваши, дзеданаге-цуки, уракеншомен-учи, уракен-хизо-учи, шуто, сакоцу-учи, тецуиорошигамен-учи. ОФП. | Нормативы.  | Выполнять шитацуки, джун, мороте-кейко, авазе, яма, уракенмаваши, дзеданаге-цуки, уракеншомен-учи, уракен-хизо-учи, шуто, сакоцу-учи, тецуиорошигамен-учи. |
|  | 115-116 | СРУ. Растяжки. Уке-ваза. Разучить сейкен-чудан-сото-уке, сейкенчудан-учи-уке, мавашигеданбарай. | Техникууке-ваза. | Выполнять сейкен-чудан-сото-уке, сейкенчудан-учи-уке, мавашигеданбарай. |
|  | 117-118 | СРУ. Закрепление те-ваза, уке-ваза. Разучить гере-ваза: маегери, геданкингери (удар в пах), мае герикеаге, йокогери (удар в бок), кансетсугери (удар по колену) | Технику борьбы | Выполнять гере-ваза: маегери, геданкингери (удар в пах), мае герикеаге, йокогери (удар в бок), кансетсугери (удар по колену) |
|  | 119-120 | СРУ. Растяжки. Совершенствование те-ваза, уке-ваза. Повторить гере-ваза в комбинации. Ката сончин. | СРУ. Технику растяжки | Выполнять те-ваза, уке-ваза, гере-ваза, ката сончин. |
|  | 121-122 | СРУ. Разучить гери-ваза: уширогери (удар ногой назад), уширомавашигери, хайсокумаваши учи кеаге. ОФП. | Технику ката | Выполнять гери-ваза: уширогери (удар ногой назад), уширомавашигери, хайсокумаваши учи кеаге. |
|  | 123-124 | СРУ. Растяжки. Разучить ката (текиокусоноич и те соно ни). Повторить сон чин. | Технику ката | Выполнять ката (текиокусоноич и те соно ни), сон чин. |
|  | 125-126 | ОРУ. Эстафеты. Игры с заданием. ОФП. | Технику ката | Выполнять сон чин. |
|  | 127-128 | СРУ. Закрепление. Ката: текиокусоно-ич, -ни. Совершенствование ката сон чин (фронтально). | Технику ката | Выполнять ката: текиокусоно-ич, -ни. |
|  | 129-130 | СРУ. Растяжки. Разучивание связок, ката сончин. | Технику связок, ката сончин. | Выполнять связки, ката сончин. |
|  | 131-132 | СРУ. Совершенствовать гери-ваза. Повторить связки сончин. ОФП. | Техникугери-ваза. | Выполнять связки сончин. |
|  | 133-134 | СРУ. Зачет по ОФП. | Требования зачета | Выполнять зачетные упражнения |
|  | 135-136 | СРУ. Разучить связки тейкиокусоноич. Повторить бросковую технику отмае, йоко,гери. | Технику связки тейкиокусоноич. | Выполнять бросковую технику отмае, йоко,гери. |
|  | 137-138 | СРУ. Растяжки пассивные. Эстафеты с бросками. Разучить позиции цруаши, кокуцу дачи, каке дачи. | Технику растяжки | Выполнять позиции цруаши, кокуцу дачи, каке дачи. |
|  | 139-140 | СРУ. Экзамен на пояс (оби) | Экзаменационные требования | Сдать экзамен на пояс |