**Методическая разработка учебно-тренировочного занятия по каратэ**

*Тема*: «Совершенствование базовой техники. Ката **«**Пинан Соного».

*Задачи учебно-тренировочного занятия:*

**1.Образовательная задача:**

- совершенствовать навыки боя;

-выучить ката **«**Пинан Соного».

**2.Оздоровительная задача:**

-укрепление здоровья обучающихся;

-формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

**3.Воспитательная задача:**

-формирование стойкого интереса к избранному виду спорта;

- укрепление морально волевых качеств воспитанников.

**Инвентарь:** татами, свисток, макивары, набивные щиты.

**Ход учебно-тренировочного занятия:**

***Содержание занятия***

***Дозировка нагрузки***

***Организационно-методические указания***

Организовать учащихся к проведению урока, нацелить их внимание на решение поставленных задач.

**Вводная часть**

Обратить внимание на форму.

Равнение, спина прямая смотреть вперед.

Организованный вход в зал, построение группы, приветствие, проверка посещаемости, сообщение задач урока, техника безопасности в зале, перестроение для выполнения физических упражнений.

А) Способствовать общему разогреванию организма занимающихся, подготовить к предстоящей работе (нагрузке);

Б) Способствовать повышению подвижности в суставах, улучшению координации движений.

**Разминка**

Проведение разминки «сверху вниз» с постепенным увеличением нагрузки.

1) общеразвивающие упражнения;

2) упражнения на растяжку 5 мин.

3) гимнастические упражнения (кувырки, перекаты, акробатические прыжки) 8 мин.

4) силовые упражнения: 7 мин.

-отжимание;

-приседания;

-сгибание и разгибание туловища.

**Основная часть:**

а) Совершенствовать ранее изученные удары, блоки.

б) Добиться правильного выполнения приемов.

***Общая физическая подготовка:***

Контроль за дыханием.

Темп выполнения упражнения равномерный. Интенсивность средняя.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;

- выпады с пружинящими движениями и поворотами;

- выпрыгивание из глубокого приседа;

- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;

- бег с высоким подниманием бедра.

***Техническая подготовка:***

а) Совершенствовать ранее изученные удары, блоки.

б) Добиться правильного выполнения приемов.

**Изучение ката** **Пинан Соного:**

Контроль стоек, положения рук, постановка ног.

Выполнение данных элементов в разных темпах (медленно, в среднем, в быстром темпах),

- выполнение ката по элементам;

- выполнение ката в замедленном темпе;

- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения.

Разбор возможных ошибок.

**Учебные бои:**

Контроль стоек, положение рук, постановка ног.

**-** работа в парах с распределением ролей;

-работа в парах с использованием набивных щитов и макивар;

Способствовать постепенному снижению нагрузки, приведению организма в состояние, близкое к норме, обучить умению произвольно выполнять движения с различной степенью напряжения, постепенно снижать силу, темп, скорость движений (упражнений); анализировать проделанную работу, переключать внимание на отдых.