

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» городского округа Тольятти

Конспект открытого занятия
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Школа единоборств»

Продолжительность занятия: 45 минут
Возраст обучающихся: 7-10 лет

Составитель: Хавраев Андрей Иванович
педагог дополнительного образования

Тольятти 2019

Место проведения: МБОУДО ДТДМ

Цель: Познакомить учащихся с восточной оздоровительной гимнастикой УШУ

Задачи:

- Формировать у учащихся интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом, популяризация среди молодёжи восточных оздоровительных систем гимнастических комплексов Ушу-таолу;
- Развитие, таких физических качеств как; гибкость, координация движения, быстрота и выносливость;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;

Технологическая карта занятия

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организационная часть 15 мин	1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока. Техника безопасности на занятиях по ушу	6 мин	Внимание на внешний вид учащихся. Ставятся задачи, обговариваются меры предосторожности при выполнении упражнений
	2. Строевые упражнения	0,5 мин	Команды: «В одну шеренгу становись», «Равняйся» «Смирно» «Налево!», «Кругом!», «По кругу шагом марш»!
	3. Разновидности ходьбы: на носках, руки на поясе, на пятках, руки за голову, перекаты с пятки на носочек.	1,5 мин	Следить за осанкой, Спина прямая, голову поднять. Внимательно слушать и выполнять команды преподавателя.
	4. Беговые упражнения бег, захлестывания голени назад, выносом ног вперед, подскоком, высоким подниманием бедра. Дыхательная гимнастика.	3 мин	Следить за дыханием, за дистанцией упражнения на восстановление дыхания.
	5. Упражнения на координацию	0,5 мин	Слушать команды педагога. Обращать внимание на качество упражнений
Основная часть 24 минуты	Построение на общеразвивающие упражнения Общеразвивающие упражнения	4 мин	Слушать команды педагога. Обращать внимание на качество упражнений
	Ознакомление с техникой базовых элементов в ушу	6 мин	Показ основных движений ногами,

	(основные положения кистей и кулака, основные стойки, техника движения руками, техника движения ногами)		
	Построение на дорожки прохождение дорожек	3 мин	Следить за дыханием, за дистанцией
	Тренировка основных стоек и переходов из стойки в стойку	2 мин	Слушать команды педагога. Обращать внимание на качество стоек и ударов.
	Подготовка к изучению комплексов чан цуань (изучение дорожки, и ее выполнение)	8мин	Движения должны быть легкими. Статичные позиции должны быть устойчивыми.
Заключительная часть	Заминка Комплекс упражнений на растяжку	5 мин	Обращать внимание на качество упражнений
	Итог Построение, подведение итогов. 2. Домашнее задание: выполнение выученных дорожек	1 мин	Выставление оценок Организованный уход

Ход урока.

I. Организационная часть.

— *Сообщение цели урока:*

Преподаватель: Добрый день, ребята. Сегодня на нашем занятии мы познакомимся с базовой техникой элементов в ушу тао-лу.

Подготовительная часть.

— *Инструктаж по техники безопасности.*

Преподаватель: Группа, слушай мою команду: «В одну шеренгу становись!».

— *Строевые упражнения (Повороты переступанием на месте).*

Преподаватель: Группа слушай мою команду: «Налево!», «Кругом!». Повороты направо, налево, кругом осуществляются по команде преподавателя. Поворот налево выполняется на пятке левой, носке правой ноги с последующим представлении правой ноги к левой ноге. Кругом – на пятке левой, носке правой через левое плечо.

Преподаватель: Группа слушай мою команду за направляющим в обход по залу шагом марш.

— *Ходьба по залу и ходьба с заданием, (выполняем ходьбу с заданием).*

- Ходьба на носках, на поясе, плечи развернуты. (Смотрим в затылок впереди идущего, следим за осанкой, соблюдаем дистанцию).
- Ходьба на пятках, руки за головой, плечи развернуты.
- Ходьба с плавным переходом с пятки на носок.
- Ходьба без задания.

Преподаватель: Группа слушай мою команду в легком темпе бегом марш.

— *Беговые упражнения в медленном темпе и с заданием.*

- **Бег в медленном темпе**
- **Бег с захлестыванием голени назад**
- **Бег с высоким подниманием бедра**
- **Бег с выносом ног вперед**
- **Бег с подскоком**
- **Бег в медленном темпе**

— *Дыхательная гимнастика*

Преподаватель: Группа шагом марш.

На первые 4 шага руки поднимаем плавно вверх, вдох, опускаем руки вниз, с небольшим наклоном выдох, (УХ) выполнить 8-16 таких повторений.

II. Основная часть

Преподаватель: Группа слушай мою команду на месте «Стой» «На лево» «На месте три шесть девять рассчитайся» «Шагом марш» «На лево».

— *Общеразвивающие упражнения*

1) Повороты головой.

И. П. – о. с. руки на поясе.

На 1 повороты головы вправо;

На 2 исходное положение;

На 3 повороты головы влево;

На 4 исходное положение. (8-12 раз)

2) Рывки руками.

И.П. - о.с., правая рука поднята над головой;

На 1-2 рывки руками;

И.П. - о.с., левая рука над головой;

На 3-4 рывки руками. (8-12 раз)

3) Круговые движения локтевым суставом.

И. П. – о.с., руки согнуты в локтях перед грудью.

На 1-4 круговые движения в локтевом суставе внутрь; (8-12 раз).

На 1-4 круговые движения наружу. (8-12 раз).

4) Парное вращение в плечевых суставах (шуанцзянь жаохуань).

И.П. - Ноги на ширине плеч, руки находятся с левой стороны. Правая рука вытянута полностью, левая подведена к правой.

На 1-4. Обе руки описывают полный круг вправо, взглядом следить за их движением.

5) Наклоны корпуса в стороны.

И. П. – ноги на ширине плеч правая рука на поясе правая над головой.

На 1-2 наклоны корпуса вправо;

На 3-4 исходное положение;

На 5-6 наклоны корпуса влево (левая рука над головой);

На 7-8 исходное положение. (8-12 раз)

6) Наклоны.

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На 1- наклон к правой ноге, руками достать до носка;

На 2- наклон к полу;

На 3-наклон к левой ноге;

На 4-выпрямиться и слегка прогнуться назад, руки на поясе. (8-12 раз).

И.П. смена рук

На 5-8. Обе руки описывают полный круг влево, взглядом следить за их движением.

7) Вращение поясницей (шуайяо — "полоскать поясницу").

И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На 1-4. Выполнять широкие вращательные движения верхней частью туловища вправо.

На 5-8. Выполнять широкие вращательные движения верхней частью туловища вправо
(Переходим к выполнению основных движений, в которые войдет, прохождение дорожек, отработка основных стоек и ударов, изучение комбинированных дорожек.)

Преподаватель: Группа слушай мою команду. На места становись.

Дорожки (повторяющиеся упражнения). (Переходим к выполнению дорожек).

- Прямой мах ногой (чжэнтитуй). Ноги вместе, спина прямая, руки в стороны, ладони развернуты вбок. Сохраняя спину абсолютно прямой, поочередно делать быстрые махи ногами вперед-в верх.
- Круговой мах ногой наружу (вайбайгуй). Исходная позиция аналогична. Правой ногой сделать полшага вперед левая нога описывает круг перед телом изнутри наружу, в верхней точке траектории можно производить хлопок ребром стопы по ладони левой руки. В этом случае движение называется "хлопающий мах наружу" (пай вайбайгуй).

- Круговой мах ногой внутрь (лихэтуй). Движение аналогично предыдущему, однако круг описывается ногой внутрь. Может производиться без хлопка или с хлопком о разноименную руку. *Подготовка к изучению комплексов чан цуань (изучение дорожки, и ее выполнение)*
- Удар носком ноги вперед (даньтуй). Один из базовых ударов ногой в чанцюань. Из положения бинбу баоцюань поднимите согнутую в колене ударную ногу выше уровня поясицы. Голень и носок оттянуты вниз. Опорная нога выпрямлена, корпус вертикален. Выполните прямой удар ногой вперед по прямой линии на уровне поясицы. Ударная поверхность – носок стопы. Нога полностью распрямляется в коленном суставе, носок оттянут вперед.

Преподаватель: Переходим к изучению стоек.

Тренировка основных стоек (Приступаем к отработке основных стоек)

- 1) И.П. Юбейши
- 2) Бинбу (фиксация стойки 5 секунд)
- 3) Юбейши
- 1) И.П. Юбейши
- 2) Мабу (фиксация стойки 5 секунд)
- 3) Юбейши
- 1) Юбейши
- 2) Гумбу(фиксация стойки 5 секунд) с правой ноги
- 3) Юбейши

Отработка стоек с ударом кулака.

- 1) И.П. Юбейши
- 2) Бинбу (фиксация стойки 5 секунд производятся удары кулаком правой, левой руками поочередно)
- 3) Юбейши
- 1) И.П. Юбейши
- 2) Мабу (фиксация стойки 5 секунд производятся удары кулаком правой, левой руками поочередно)
- 3) Юбейши
- 1) Юбейши
- 2) Гумбу(фиксация стойки 5 секунд производятся удары кулаком правой, левой руками поочередно)
- 3) Юбейши

Преподаватель: Переходим к изучению комбинированной дорожки

- 1) Юбейши

- 2) Бинбу
- 3) Гунбу в право (правая нога впереди левая рука выполняет удар).
- 4) Даньтуй (удар левой ногой, правой рукой).
- 5) Гунбу вправо (правая нога впереди левая рука выполняет удар).
- 6) Мабу (удары правым кулаком, левым поочередно).
- 7) Гумбу влево (левая нога впереди, правая рука выполняет удар).
- 8) Даньтуй (удар правой ногой, левой рукой).
- 9) Гумбу влево (левая нога впереди, правая рука выполняет удар).
- 10) Мабу(удары левым кулаком, правым поочередно).
- 11) Юбейши.

(4 повтора)

— *Дыхательная гимнастика 3 раза.*

III Заключительная часть

Заминка (комплекс упражнений на растяжку).

- Цяньчэньяо – вытягивание вперед. Поставьте ноги на ширине плеч, поднимите руки над головой и соедините их в «замок» таким образом, чтобы тыльная часть ладоней была обращена к голове. Удерживая корпус в прямом положении (без прогиба в грудном отделе), выполняйте наклоны вперед, не сгибая ноги в коленном суставе и максимально вытягиваясь вперед. Во время выполнения наклона таз оттягивайте назад. В крайней точке наклона угол между ногами и корпусом составляет 90°. Повторить 10–15 раз.
- Чжэнбаньтуй – подъемы ног вперед. Подъемы ног являются важной частью работы над гибкостью тазобедренного сустава. Данное упражнение выполняется с партнером. Из положения стоя, ноги вместе. Поднимите одну ногу и захватите ее за внешнее ребро стопы. Выпрямите ногу в коленном суставе и удерживайте ее на уровне лица 2–3 сек. Вернитесь в исходное положение. Повторите цикл 8–10 раз.
- Цэбайтуй – махи ногой в сторону. Предназначено для увеличения подвижности тазобедренного сустава. Выполняется у опоры. Удерживая корпус прямо, выполняйте махи ногой «враскачку» вперед-назад с постепенным увеличением амплитуды движения 8–10 раз.

Итог: Построение, подведение итогов урока. *Сегодня мы изучили азы техники ушу – таолу. Надеюсь вам понравилось занятие, Вы получили заряд бодрости и здоровья. Всем спасибо за работу. Занятие окончено. Налево за направляющим на выход из зала шагом марш.*