МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ДЕТСКИЙ (ПОДРОСТКОВЫЙ) ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

для обучающихся 7-10 лет

«ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ НОГАМИ В КАРАТЕ»

Автор:

Чернецкий Дмитрий Викторович,
педагог дополнительного образования,
руководитель секции «Карате»

г. Новосибирск, 2026 г.



СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ..... 3
1. ВВЕДЕНИЕ..... 4
1.1. Цель занятия 4
1.2. Адресат 5
1.3. Материально-техническое обеспечение 5
1.4. Методы обучения 5
1.5. Планируемые результаты 5
2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. 6
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 20
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 21



АННОТАЦИЯ

Методическая разработка занятия «Техника выполнения ударов ногами в карате» предназначена для обучения детей 7-10 лет в рамках дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Карате».

Методическая разработка может быть использована в системе дополнительного образования детей, работы школьных спортивных клубов.

В основной части разработки представлен конспект занятия с поэтапным описанием и демонстрацией выполняемых упражнений.



ВВЕДЕНИЕ

Современное карате представляет собой сложную систему единоборства, где успех в поединке (кумитэ) зависит от гармоничного развития всех групп мышц и технического арсенала бойца. Однако анализ тренировочного процесса и соревновательной деятельности начинающих каратистов показывает, что зачастую наблюдается дисбаланс в сторону ударной техники руками, в то время как технике ударов ногами (гери-ваза) уделяется недостаточно внимания на ранних этапах подготовки. Это значительно обедняет тактический арсенал спортсмена и снижает его конкурентоспособность.

Актуальность данной методической разработки обусловлена необходимостью расширения возможностей ударной техники учеником при ведении поединка (кумитэ). Использование ударов не только руками, но и ногами позволяет атаковать соперника в различные уровни тела (дзёдан, тюдан, гедан), создавая непредсказуемые комбинации и тактическое преимущество. Умение работать ногами на разных дистанциях и уровнях является ключевым фактором успешного ведения боя.

Развитие данных навыков необходимо начинать с первых месяцев тренировок. Методическая разработка предлагает последовательную систему освоения техники ударов ногами: от базовой техники к постепенному увеличению вариантов исполнения и закреплению двигательного навыка. Особое внимание уделяется прогрессии нагрузки: отработка ударов сначала на снарядах (ракетках, лапах, макиварах) для постановки техники и развития силы, затем – увеличение скорости и силы нанесения ударов в разные уровни тела, и, наконец, применение изученного арсенала в условиях спарринга с соперником.

Таким образом, данная методическая разработка призвана систематизировать процесс обучения технике ударов ногами в карате, обеспечивая планомерное и безопасное развитие бойца от базовых основ до применения техники в реальном поединке.

1.1. Цель занятия

Отработка техники выполнения эффективных ударов ногами.

Задачи:

Образовательные: закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих занятиях; развитие осмысленного исполнения движений;

Развивающие: развитие координации движений.

Воспитательные: активизация боевых способностей; умение взаимодействовать на тренировках с учениками и педагогом.



2.1. Адресат

Обучающиеся 1 года обучения в возрасте 7-10 лет.

2.2. Материально-техническое обеспечение

- **помещение**: занятие проводится в оборудованном спортивном зале, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам.
- **оборудование, непосредственно задействованное в процессе:** татами зала, стена зала, ракетка, лапы, макивары, груша
- **специальная форма для занятий**: кимоно (или спортивные штаны и футболка)

2.3. Методы обучения

- наглядный (практический показ);
- словесный (объяснение, беседа);
- активный и интерактивный методы.

Педагогические технологии

- личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

2.4. Планируемые результаты

- закрепление основ правильной постановки и движения корпуса с руками и ногами;
- стимулирование физического развития и укрепление мышечного аппарата обучающегося.

1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

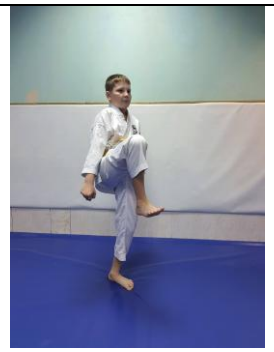
ХОД ЗАНЯТИЯ

Этап занятия	**Содержание**	**Дозировка**	**Организационно-методические указания**
Подготовительный этап	Вход обучающихся в зал, приветствие, выстраиваются в две линии в шахматном порядке. Настройка на тренировку Разминка. Комплекс различных движений для «разогрева» мышц и «растягивания» связочного аппарата тренирующегося. Пресс, отжимание, «берёзка» и т.д.	20 минут	Следить за дыханием, частотой и точностью выполнения движений
Введение в тему	В карате важна техника исполнения и подвижность ног во многих направлениях, особенно в тазобедренном суставе. А при постоянной тренировке и наработке разных групп мышц и связочного аппарата тела у ученика получается правильные и сильные удары – залог успеха в кумитэ. Можно выделить следующие основные и часто используемые виды ударов ногами (гери): вперед (Мае-гери), в бок (Йоко-гери), по кругу (Маваши-гери). Популярным является и удар назад (Уширо-гери). Также существует множество других разновидностей вышеперечисленных ударов в разные уровни тела, разном исполнении и т.д.	20 минут	
Основной этап: 1. Удар вперёд «Мае-Гери-Чудан» (в область груди/живота соперника)	1. Обучающиеся стоят в основной стойке Хейко-дачи (ступни на ширине плеч). Повторение основных стоек карате. Шпагат поперечный 		Следить за правильным выполнением упражнений

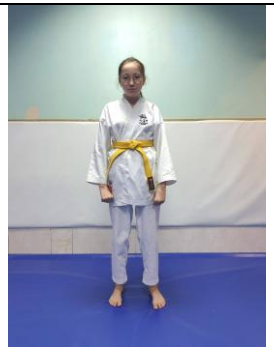
	2. Переход в стойку Хейсоку-дачи (ступни вместе смотрят вперёд). Руки в кулаках чуть опущены и направлены в бок от тела для равновесия.			Следить за правильным выполнением упражнений
	3. Подъём правой ноги с согнутым коленом до пояса, стоим устойчиво в позе «цапли» около 10 секунд, смена ног и то же задание 3-5 раз			Следить за правильным выполнением упражнений
	4. Переход в положение «лёжа на спине», ноги вместе, ступни смотрят вверх, руки вдоль тела. На первый счёт сгибаем правую ногу в коленном суставе, её ступня на татами. На второй счёт выпрямляем ногу вверх быстро и сильно, ступня вытянута от себя, пальцы ног тянем на себя (имитация удара), удерживаем ногу в этом положении 1-2 секунды. На третий счёт возвращаем ногу в согнутое положение колена. На четвёртый счёт выпрямляем (кладём) ногу на татами, расслабляем её. Повторяем упражнение на четыре счёта 10 раз на одну ногу. По команде меняем на левую ногу и работаем по тому же			Следить за правильным выполнением упражнений

	принципу. Далее выполняем на два счёта 10 раз на каждую ногу и после на 1 счёт по 10 раз на каждую ногу.	 		
	5. Переход в положение «сидя на татами, руки чуть в стороны, упор на ладошках». Выполняем те же движения ногами, в той же последовательности и периодичностью. Отличие – удар идёт под тупым углом вверх.			

		 		
	6. Переход в стойку Хейсоку-дачи (ступни вместе смотрят вперёд). Руки в кулаках чуть опущены и направлены в бок от тела для равновесия. На первый счёт сгибаем правую ногу в коленном суставе до уровня пояса, ступня параллельно полу. На второй счёт выпрямляем ногу вперёд быстро и сильно, ступня вытянута от себя, пальцы ног тянем на себя (имитация удара), удерживаем ногу в этом положении 1 секунды. На третий счёт возвращаем ногу в согнутое положение колена. На четвёртый счёт ставим ногу на место (положение Хейсоку-дачи) Повторяем упражнение на четыре счёта 10			Обращать внимание на то, чтобы удар выполнялся чётко перед собой, на выдох животом и с напряжением мышц пресса. Обращаем внимание на положение тела и равновесие, на то, чтобы опорная нога была чуть согнута в колене и не

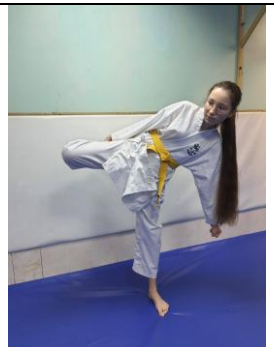
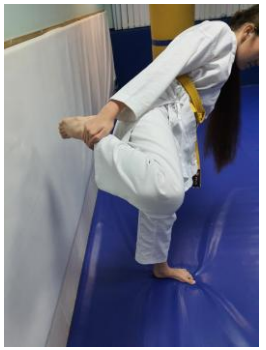
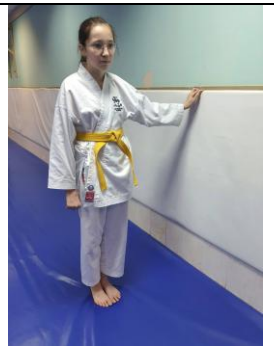
	раз на одну ногу. По команде меняем на левую ногу и работаем по тому же принципу. Далее выполняем на два счёта 10 раз на каждую ногу и после на 1 счёт по 10 раз на каждую ногу.	  		поднималась на носочек при выполнении удара (ступня стояла плотно на татами), чтобы удар наносился не всей поверхностью стопы а передней пяткой (коши – по-японски)

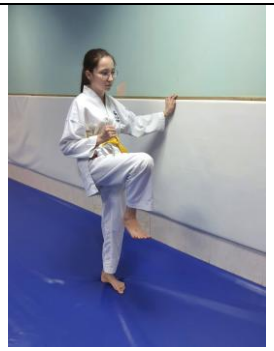
	7. Отработка удара по лапе, макиваре и повышением скорости выполнения.			Следить за правильным выполнением упражнений
	8. Отработка удара в передней стойке «Дзенкуцу-дачи» с возвратом ударной ноги и повышением скорости выполнения.	  		Следить за правильным выполнением упражнений

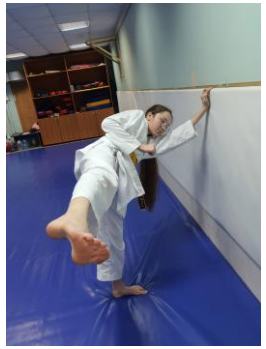
2. Удар в бок «Йоко-Гери-Чудан» (в область груди/живота соперника)	1. Отработка удара в передней стойке «Дзенкуцу-дачи» с перемещением вперёд и повышением скорости выполнения. a. Обучающиеся стоят в основной стойке Хейко-дачи (ступни на ширине плеч). b. Поворот опорной ноги под 90 градусов наружу с одновременным подъёмом правой ноги с согнутым коленом таким образом, чтобы ступня была параллельно полу на уровне и перед коленкой опорной ноги. c. Медленное отведение напряжённой ступни с пальцами на себя в правый бок от себя на уровень пояса с полным выпрямлением ударной ноги. Имитация удара с удержанием на 1 секунду. Медленный возврат в предыдущее положение согнутой ноги «ступня перед коленкой». Поворот опорной ноги под 90 градусов назад с одновременной постановкой ударной ноги на татами в изначальную стойку «Хейко-дачи». Повторяем упражнение на четыре счёта 10 раз на одну ногу. По команде меняем на левую ногу и работаем по тому же принципу. Далее выполняем на два счёта 10 раз на каждую ногу и после на 1 счёт по 10 раз на каждую ногу.	  	20 минут	Обращать внимание на то, чтобы удар выполнялся четко в сторону. Опорная нога чуть согнута. Колено ударной ноги должно находиться в передней плоскости бедра, а ступня была параллельно полу и пальцы были натянуты. Удар наносится наружной боковой частью стопы («Сокуто» по-японски)

	2. Два вида удара «Йоко-гери» Отличия, работа бёдер, сила удара.	 		Следить за правильным выполнением упражнений
	3. Отработка удара по лапе, макиваре и повышением скорости выполнения. 4. Отработка удара в передней стойке «Дзенкуцу-дачи» с возвратом ударной ноги и повышением скорости выполнения.			Следить за правильным выполнением упражнений

	5. Отработка удара в передней стойке «Дзенкуцу-дачи» с перемещением вперёд и повышением скорости выполнения.			Следить за правильным выполнением упражнений
3. Удар по кругу «Маваши-Гери-Чудан» (в область груди/живота соперника)	1. Обучающиеся становятся в стойку Хейсоку-дачи (ступни вместе смотрят вперёд). Поднимаем и сгибаем правую ногу в коленном суставе до уровня пояса, ступня параллельно полу (колено перед собой как на удар «Мае-гери») Обхватываем правой рукой голень у ступни и медленно отводим согнутую ногу наружу таким образом, чтобы колено было на одной плоскости с коленом опорной ноги, а голень параллельно полу (упражнение «Пистолетик»), при этом вытягивая ступню и пальцы правой ноги в направлении от себя при согнутом колене. Ступня опорной ноги смотрит вперёд и не поворачивается. Стоим устойчиво 5 секунд. Удерживая голень рукой возвращаем ногу по той же траектории назад и возвращением ступни в горизонтальное положение над потом (колено перед собой как на удар «Мае-гери») Повторяем упражнение на счёт 10 раз на одну ногу. По команде меняем на левую ногу и работаем по тому же принципу.	 	25 минут	Следить за правильным выполнением упражнений

		 		
	2. Обучающиеся подходят к стенке зала, поворачиваются к ней левой стороной тела и опираются левой рукой для равновесия, стоят в основной стойке Хейсоку-дачи (ступни вместе).			

	a. На первый счёт поднимаем и сгибаем правую ногу в коленном суставе до уровня пояса, ступня параллельно полу (колено перед собой как на удар «Мае-гери»).	 		Обращать внимание на то, чтобы удар выполнялся одновременно с поворотом ступни опорной ноги, поворотом бёдер вперёд и в сторону поворота опорной ступни с одновременным ударом тыльной стороны ударной ступни («Хейсоку» по-японски). Ступня в точке удара должна находиться в одной плоскости с повёрнутым тазом. Важно: колено ударной ноги не должно заходить вперёд, колено должно находиться в одной плоскости с повёрнутым тазом. Опорная нога чуть согнута. Важно: при каждом ударе контролировать поворот бёдер! Бёдра усиливают силу удара.
	b. На второй счёт поворачиваем опорную ногу под 90 градусов наружу и одновременно поворачиваем бедро вокруг своей оси через колено с подъёмом голени со ступнёй вверх наружу до уровня бедра, при этом вытягивая ступню и пальцы правой ноги в направлении от себя при согнутом колене			

				
	с. На третий счёт выпрямляем согнутую ногу и производим сильный удар тыльной стороной ступни по предполагаемому противнику. После удара быстро сгибаем ногу в предыдущее положение и возвращаем её по обратной траектории назад, с обратным поворотом ступни опорной ноги, в стойку «Хейсоку-дачи» и обратным разворотом бедра. Повторяем упражнение на четыре счёта 10 раз на одну ногу. Далее выполняем на два счёта 10 раз на каждую ногу и после на 1 счёт по 10 раз на каждую ногу.	 		Следить за правильным выполнением упражнений

	3. По команде меняем на левую ногу, разворачиваемся на 180 градусов, опираемся правой рукой об стену и работаем по тому же принципу. 4. Две техники «Маваши-гери» Отличия, работа бёдер, сила удара.			
	5. Отработка удара по лапе, макиваре и повышением скорости выполнения.			Следить за правильным выполнением упражнений
	6. Отработка удара в передней стойке «Дзенкуцу-дачи» с возвратом ударной ноги и повышением скорости выполнения.			Следить за правильным выполнением упражнений
	7. Отработка удара в передней стойке «Дзенкуцу-дачи» с перемещением вперёд и повышением скорости выполнения.			

				
Заключительный этап	Итоговое повторение каждого разобранного удара на линии построения в шахматном порядке. Построение, прощание.		5 минут	Контроль за правильным исполнением комбинации



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе разработки темы «Техника выполнения ударов ногами в карате» была подтверждена актуальность выбранного направления. Установлено, что расширение арсенала ударной техники за счёт включения ударов ногами в разные уровни тела соперника (дзёдан, тюдан, гедан) существенно повышает тактические возможности ученика в поединке (кумитэ) и создаёт предпосылки для формирования разносторонне подготовленного бойца. Использование только техники рук ограничивает вариативность атакующих и контратакующих действий, тогда как грамотное сочетание ударов руками и ногами обеспечивает преимущество в дистанционном и темповом контроле.

Разработанная методическая последовательность доказала свою целесообразность: освоение техники ударов ногами необходимо начинать с первых месяцев тренировок, постепенно увеличивая количество вариантов исполнения и закрепляя двигательный навык. Предложенная этапность – от отработки на ракетке, лапах и макиварах до увеличения скорости и силы нанесения ударов в разные уровни тела – позволяет обеспечить безопасное и планомерное развитие техники, избегая форсирования нагрузки и снижая риск травматизма. Завершающий этап – применение изученного арсенала в спарринге с соперником – подтверждает практическую значимость разработки и её прикладную направленность.

В результате систематизации материала были выделены ключевые методические условия эффективного обучения: последовательность (от простого к сложному), вариативность уровней атаки, постепенное повышение скорости и силы удара, а также переход от работы на снарядах к условному и свободному поединку. Соблюдение этих условий способствует формированию устойчивого навыка и позволяет ученику осознанно применять технику ног в реальной боевой ситуации, а не только в стандартных тренировочных упражнениях.

Таким образом, данная методическая разработка решает задачу расширения ударного арсенала каратиста и повышения его соревновательной конкурентоспособности. Материалы могут быть использованы тренерами-преподавателями на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе, а также послужить основой для дальнейших исследований в области методики обучения технике гери-ваза. Перспективным направлением видится разработка критериев оценки качества выполнения ударов ногами и дифференцированных нормативов для разных возрастных и квалификационных групп занимающихся.



СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004. - 116с.
2. Дубасенюк А.А. Стратегия обучения одарённых детей, / А. А. Дубасенюк// Одарённый ребёнок. - 2011.-№ 2.- С.85-92.
3. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному карате для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005 – 170с.
4. Лапшин С.А. «Карате-до. Основные техники и методика преподавания» Донецк : Сталкер., – 1996. – 384 с.
5. Масатоши Накаяма «Динамика карате» – Пер. с анг А. Куликова. – М.: ФАИР–ПРЕСС, 2003. – 304 с.: ил – (Боевые искусства).