

**Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Вахитовского района г. Казани**

**МАСТЕР-КЛАСС
«Аэробная тренировка
с элементами восточных единоборств»**

**Авторы:
Деваева Елена Сергеевна,
педагог дополнительного образования.
Петрова Екатерина Леонидовна,
методист**

г. Казань, 2023

Мастер-класс

«Аэробная тренировка с элементами восточных единоборств»

Цель мастер-класса: приобщение к здоровому образу жизни и формирование интереса к занятиям физической культурой через освоение комплекса аэробных упражнений с элементами карате.

Задачи мастер-класса:

- познакомить участников с видом спорта – карате;
- заинтересовать занятиями физической культурой;
- познакомить с базовыми упражнениями аэробной разминки с элементами карате;
- познакомить с простыми способами сохранить и укрепить здоровье;
- создать благоприятный микроклимат в коллективе;
- использовать возможности социальных сетей для популяризации здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты мастер-класса:

- улучшение физического самочувствия участников;
- рост мотивации участников к ведению здорового образа жизни;
- практическое освоение участниками основных упражнений аэробной тренировки с элементами карате;
- привлечение большого количества людей к занятиям физкультурой и спортом

Структура мастер-класса:

1. Вступительная часть
2. Теоретическая часть.
3. Практическая часть.
4. Подведение итогов. Рефлексия.

Материалы и оборудование: учебный класс с зеркалами, ноутбук, экран, проектор, презентер (кликер), микрофон и звукоусиливающая аппаратура, белые пояса, свитки, бейджи, витамины.

Методы: словесный, наглядный, практический, метод активного обучения, метод интерактивного обучения.

Приемы: объяснение, опрос, соревнование, игра, показ и отработка практических действий, взаимообучение, сюрпризный момент, создание «ситуации успеха», использование социальной сети ВКонтакте для достижения большей эффективности и практической значимости мастер-класса.

Ход мастер-класса

Добрый день, уважаемые участники! Сегодня я хочу познакомить вас с интереснейшим видом спорта «Карате».

Карате является не только отличным способом сохранять физическую форму и укреплять здоровье, но и дает возможность обрести уверенность в себе и достичь гармонии с окружающим миром. Включив в повседневные занятия физической культурой элементы карате, вы сможете разнообразить любой комплекс физических упражнений и усилить их эффективность.

Цель моего мастер-класса: приобщение к здоровому образу жизни и формирование интереса к занятиям физической культурой через освоение комплекса аэробных упражнений с элементами карате.

Но прежде, чем мы отправимся в удивительный мир карате, я хочу узнать, известно ли вам что-нибудь об этом виде спорта. Сейчас я задам вам несколько вопросов. Ответивший правильно, будет получать вот такой отличительный знак (бейдж), на котором нужно написать свое имя и наклеить их на свою одежду:

1. В какой стране возникло боевое искусство карате? (*Япония*)
2. Как называют учителя по карате? (*Семпай, Сэнсэй, Шихан*)
3. Как называется форма для карате? (*Кимоно*)
4. Пояс какого цвета обозначает высшее мастерство в карате (*Черный*)
5. В каком году карате стал олимпийским видом спорта? (*В 2020*)
6. Что означает слово «карате» в переводе с японского языка? (*«Пустая рука или рука без оружия»*)

Вы совершенно верно ответили на последний вопрос: слово «карате» в переводе с японского обозначает «пустая рука или рука без оружия». Но если натренировать руки они станут сильными, и вы сможете защищать себя и своих близких.

А теперь прошу всех обладателей бейджей выйти сюда в зал. Сегодня мы вместе с вами сделаем первый шаг на пути к здоровому образу жизни.

Вы, наверное, знаете, что в карате существует несколько степеней мастерства, символами которых являются цветные пояса. Самый первый – пояс белого цвета – символизирует начало пути в карате. Его носят ученики, не имеющие степени. Поэтому сейчас каждый из вас получит свой первый белый пояс и на время станет моим учеником.

Давайте поприветствуем друг друга по-каратистски. Когда ученики приветствуют своего учителя они говорят: «Осу». Давайте попробуем: «Осу!»

Обратите внимание в середине зала вы видите свитки. В них находится интересная информация, узнать которую вы сможете, если проявите активность и вовлеченность при выполнении заданий. Также внутри свитков вас ждет полезный сюрприз.

Я прошу всех участников встать по кругу возле свитков.

Ни один день человека, вступившего на путь изучения карате, не обходится без ежедневной утренней гимнастики. Она способна на целый день зарядить нас бодростью и хорошим самочувствием. А если провести разминку в хорошем темпе и включить в нее элементы восточных единоборств, вы получите полноценную, хорошую аэробную тренировку, которая поможет вам не только размять мышцы, но и повысить выносливость, укрепить сердце, улучшить функционирование всех систем организма. Освоение комплекса упражнений аэробной тренировки – является основной задачей нашего сегодняшнего мастер-класса.

Но прежде, чем мы приступим к тренировке, нам необходимо размять различные группы мышц. Не забываем о технике безопасности, упражнения выполняем в посильных для вас темпе и интенсивности, не допускаем перенапряжения и боли. Наша задача аккуратно размять мышцы и связки. Итак, начинаем с ходьбы по кругу. Пока мы идем, я называю имя любого участника и какую-то часть тела. После этого, мы останавливаемся и поворачиваемся лицом в круг. Человек, которого я назвала, должен показать упражнение для разминки этой части тела. Все остальные повторяют.

Молодцы! У вас отлично получилось! Мы размялись и можно приступать к основной части нашего мастер-класса – аэробной тренировке. Я прошу каждого из вас взять в руки свиток и отложить его в сторону, к стене. Разворачивать его еще рано. Встаньте, пожалуйста, в шахматном порядке. Теперь показывать буду я, а вы повторяйте за мной упражнения. Выполнять нужно точно, в ритме, под музыку, с веселым, бодрым настроением.

Большое спасибо за тренировку!

Вы отлично справились и сделали первый шаг на пути к здоровому будущему! Пришла пора вам открыть тайну свитков. Подумайте, если сегодня, во время моего мастер-класса, вы узнали для себя что-то новое, полезное, что сможете применить в жизни, возьмите свитки и раскройте их.

В них вы найдете информацию о пользе аэробных тренировок, а также маленький приятный и полезный сюрприз. Вы можете забрать себе этот сюрприз и присесть на свои места.

Но на этом сюрпризы не заканчиваются! Посмотрите внимательно на памятку. Внизу вы видите куар-код, который поможет нам продолжить наше общение и взаимооздоровление. Зайдя по этой ссылке, вы попадете на

страницу Центра детского творчества в социальной сети ВКонтакте, где выложена видеозапись тренировки, которую мы только что выполнили. Сегодняшний мастер-класс положит начало флешмобу, в котором я приглашаю принять участие всех, без исключения, желающих.

Суть флешмоба такова: вы собираете команду, разучиваете комплекс упражнений, и записываете на видео. Затем, выкладываете ссылку на свое видео в комментариях, а мы открываем ВКонтакте голосование за лучшую видеотренировку. Победитель зрительского голосования будет награжден специальным призом. Масовость поощряется. Чем больше участников будет задействовано в вашей тренировке – тем лучше.

Считая здоровый, активный образ жизни повседневной нормой, я прививаю такие же принципы учащимся. Я стараюсь привлечь к занятиям физической культурой не только ребят, но и их родителей, друзей, одноклассников, потому что уверена: здоровая семья = здоровый ребенок, здоровые дети = здоровое общество! Присоединяйтесь и вы! Будьте с нами ВКонтакте!

А сейчас пора подвести итоги нашего мастер-класса. Сегодня вы узнали немного больше об олимпийском виде спорта – карате. Мы провели интерактивную разминку, а также разучили комплекс аэробных упражнений с элементами восточных единоборств, который вы можете использовать для повседневных занятий физической культурой вместе со своими учащимися, коллегами, близкими и друзьями. Я надеюсь, что эта тренировка поможет вам всегда чувствовать себя бодрыми и полными сил.

Я желаю всем крепкого здоровья!