

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани**

**План-конспект открытого занятия  
«Введение в образовательную программу  
объединения «Карате»**

**Методист  
первой квалификационной категории  
Васильева Клария Зинатулловна**

**декабрь, 2021 год**

*Форма занятия:* групповая

*Вид занятия:* беседа, игра, тренинг, соревнование

*Возраст учащихся:* 10 лет

**Цель:** Познакомить детей с содержанием дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы объединения «Карате», пробудить интерес к занятиям карате.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- Дать представление об основных направлениях деятельности объединения «Карате»;
- Ознакомить с техникой безопасности на занятии;
- Ознакомить с основами разминочных упражнений;
- Ознакомить с основами правильного дыхания;
- Научить базовой стойке карате;
- Ознакомить с японской лексикой (счет до пяти, терминология каратэ).

*Развивающие:*

- Развитие координационных способностей;
- Развитие внимания, памяти, логического мышления;
- Развитие коммуникативных способностей;
- Развитие крупной моторики.

*Воспитательные:*

- Начать работу по формированию детского коллектива;
- Заинтересовать и привлечь детей к занятиям карате;
- Содействовать созданию атмосферы дружбы, взаимовыручки и сотрудничества на занятии;
- Содействовать появлению заинтересованности в посещении занятий объединения «Карате».

*Материально-техническое оснащение:*

Мультимедийный проектор с экраном;

Свитки с напутствием -15 штук;

Белые пояса- 15 штук;

Карточки с заданиями – 4 штуки;

Доски для разбивания кулаком.

## Ход занятия.

### 1 этап. Организационный момент.

*(Дети входят в зал, встают в две линии, на места, обозначенные свитками).*

*Педагог:* Здравствуйте, ребята. Сегодня я буду вашим Сенсеем. Одно из значений слова Сенсей означает Учитель. Я познакомлю вас со своим увлечением – карате. Во время занятия соблюдаем технику безопасности: ногти коротко пострижены, волосы собраны, украшения сняты, без разрешения никого не трогаем - это уберезет вас от травм.

*(На экране появляются эмблема карате, виды Японии).*

Карате как искусство защиты пришло к нам из страны восходящего солнца, из какой страны? *(Ответы детей)* Верно, Японии.

Сегодня я принесла вам таинственные свитки, они лежат перед вами. Хотите узнать, что в них спрятано? Для этого нужно выполнять мои задания.

За каждое выполненное задание я буду давать карточки, из которых в конце занятия мы соберём одну интересную картинку. И узнаем, что ожидает карате уже в ближайшем будущем.

### 2 этап. Подготовительная часть. Разминка, ОРУ.

*(Педагог показывает первую карточку «Перышко»)*



*Педагог:* Посмотрите на первую карточку. Что на ней изображено? *(Ответы детей)* Верно, перышко. Будем настраиваться на занятие через правильное дыхание. «Сэйдза»- опустились на колени, сели на пятки, кулаки сжать и поставить на бедра, плечи расправить. «Мокусю» - закрыть глаза и сосредоточить внимание на дыхании: медленный вдох носом и такой же медленный выход ртом. Представьте, если к вашим губам поднести перо, оно не должно шелохнуться. Еще раз спокойный вдох носом и выдох ртом. Мокусю ямэ» - открыть глаза, «Сенсей ни рэй», поклон - Осу. «Отагай ни рэй», поклон - Осу. «Татэй». Осу- подняться на ноги.

*(Педагог хвалит детей и вручает 1 карточку).*

*Педагог:* Внутри свитков лежит то, без чего не обходится ни один каратист. Но открывать их еще рано. С помощью свитков проведем разминку – разогреем мышцы и суставы, подготовим наше тело к нагрузкам. Все

упражнения вы повторяйте за мной, как зеркало. Я буду считать на японском языке.

*(Звук барабанов).*

Начнем с разминки рук, выполняем круговые движения в кистевом суставе. Руки перед собой: ичи-ни- сан-си-го-року и в другую сторону: ичи-ни-сан-си-го-року. Круговые движения в локтевом суставе, счет до пяти. Круговые движения в плечевом суставе, счет до пяти, смена направления.

И.п. ноги врозь, руки на поясе, наклоны головы вперед и назад под счет ичи-ни- сан-си-го-року.

Наклоны головы в стороны: ичи-ни-сан-си-го-року.

Повороты головы в стороны: ичи-ни-сан-си-го-року.

Из и.п. ноги врозь, наклон корпуса вперед, ноги в коленках прямые, кому трудно можно поставить ноги шире, переставить свитки от одной ноги к другой и выпрямиться. Под счет ичи- ни- - выпрямились, ичи- ни- сан, ичи- ни-сан, ичи- ни- сан. Достаточно.

Берем свитки в руки, из и.п. руки прямые перед собой, под счет руки вверх, прогнуться в спине, смотрим вверх, ногу отставить назад, на второй счет вернуться в и.п.: ичи-ни- вернуться в исходной положение, с другой ноги сан-си, го-року, сичи-хачи, ку-дзю. Остановились.

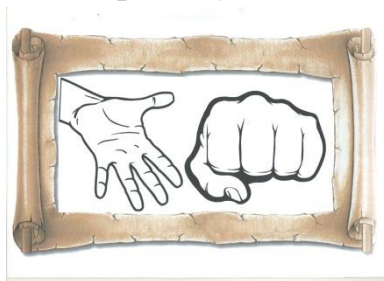
Из и.п. руки пред собой на каждый счет выполняем повороты назад-скручивание и вернуться в и.п. ичи-ни сан-си, го- року, сичи-хачи, ку-дзю.

Свитки держим в руках за спиной. Держим равновесие на одной ноге, выполняем круговые движения в коленном суставе, в голеностопном суставе ичи-ни-сан-си го року, смена ног ичи-ни-сан-си-го-року. Достаточно.

Встряхнули руки и ноги как я. Молодцы разогрелись.

### **3 этап. Изучение нового материала.**

*(Педагог показывает 2 карточку «Сильный кулак – Сэйкен»).*



Посмотрите на вторую карточку! Что на ней изображено? *(ответы детей).* Верно: ладонь и кулак. Слово «Карате» переводится «пустая рука» и означает «рука без оружия». Но если натренировать руки они станут сильными, и вы сможете защищать себя и близких. Мастера карате своими руками могут ломать глыбы льда, кирпичи, доски, и я могу. КИЯ!

*(На экране транслируются эффектные приемы карате:  
каратисты ломают льды и доски).*

И вы сможете, если будете заниматься, согласны? Отвечайте «Осу» в знак согласия и понимания.

По команде «Фудо-дачи» надо встать в стойку: ноги на ширине плеч, руки скрестить перед собой и сделать поклон и произнести «осу» на выдохе. Посмотрите, как я, «Осу». Готовы, Фудо-дачи – Осу.

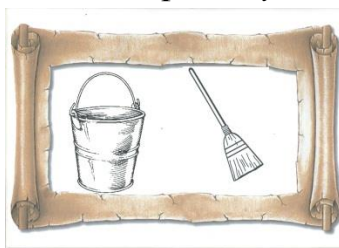
А теперь покажите ваши пустые руки. Начинаем сгибать пальцы в кулак с мизинцев: мизинец, безымянный, средний, указательный и большой палец сверху. Повторим еще раз. Потрогайте мой кулак. Сильный? Напрягите свой кулак, чтоб он стал сильным. Фудо-дачи. Осу.

По команде «сэйкен» надо встать на кулаки, выделив фалангу указательного и среднего пальцев. Посмотрите, я показываю Осу. А теперь вы – сэйкен, осу. Опора кулаки и подушечки пальчиков ног. Татэй, осу- встать. Сейкен, осу - на кулаки, татэй, осу - встать.

Закончили, вы очень старательные ребята.

*(Педагог вручает детям 2 карточку).*

*Педагог показывает 3 карточку «Метла и ведро»)*



Посмотрите на третью карточку. Вы видите швабру, ведро и тряпку. Дело в том, что раньше в монастырях, где изучали приемы карате, все приемы тщательно скрывали и маскировали под хозяйственные работы.

*(На экран изображение монастырей, японские пейзажи)*

Посмотрите, что я сейчас делаю? *(ответы детей)*. Мою полы, а на самом деле я тренирую свои ноги. А теперь? *(ответы детей)*. Подметаю полы, а на самом деле отрабатываю освобождение от захвата.

Давайте выполним упражнение «Тренировка ног» и «Освобождение от захвата».

Присели ноги на ширине двух плеч и водим рукой по полу: ичи-ни-сан-си-го-року. Достаточно. Встряхнули руки и ноги.

Переходим на защиту. Я покажу, вы - смотрите и запоминайте.

Кто готов прийти ко мне в пару? Держи меня за отворот доги, крепко, будто хочешь встряхнуть. Я освобождаюсь, поднимаю руки вверх и опускаю вниз, делая поклон, Осу. Понятно. А теперь ты попробуй. Я буду держать тебя

за одежду. Поднимай руки вверх, скрещивай перед лицом и выполняй освобождение от захвата, Осу. Все попробуем.

Первый ряд повернитесь ко второму ряду, поклон, нирэй, осу. Первый ряд подойдите ко второму ряду, взять за одежду. Второй ряд выполняет освобождение нирэй, осу. Поменяться ролями. Второй ряд взяли за одежду. Первый ряд - освобождение нирэй, осу. У вас хорошо получилось. Фудо-дачи. Осу.

*(Педагог вручает детям 3 карточку.*

*Предлагает детям взять свитки, перестроиться в круг, положить свитки перед собой, встав лицом в круг.)*

#### **4 этап. Закрепление учебного материала.**

*(Педагог показывает детям 4 карточку «Воздух, земля, вода, огонь»)*



Прежде чем узнаете, что в свитках, вам осталось выполнить последнее самое сложное задание - закрепить то, что сегодня узнали.

Занимаясь карате, мы часто будем обращаться к единению с природой. В правилах игры «Ветер, земля, вода и огонь» *(игра на закрепление материала)* будем связывать движения с этими стихиями.

Начинаем игру с бега по кругу. По команде «Ветер», меняем направление движения.

Направо! Побежали по кругу, держим дистанцию, друг друга не обгоняем. Внимание, «Ветер». Осу *(бегут в другую сторону)*.

Остановились лицом в круг.

«Земля» – показать стойку на кулаках, символизируя прочность *(дети пробуют)*.

«Вода» – символ текучести, тренируем ноги, как будто, моем полы *(дети выполняют)*.

«Огонь» – знак проявления силы духа и воли. Показать стойку готовности Фудо-дачи, Осу, *(дети показывают)*.

А теперь, начинаем игру.

Направо, побежали по кругу и внимательно слушаем команды. Напоминаю, когда выполняете задание, надо поворачиваться в круг лицом.

Огонь - осу, вода - осу, земля- осу, ветер - осу.

Молодцы перешли на шаг. Вдох носом выдох ртом. Остановились у своих свитков. Фудо-дачи, осу.

Вдох руки перед собой, к себе и выдох - руки вниз. Вдох руки перед собой, к себе и выдох- руки вниз.

Сейдза - опустили на колени, мокусю – закрыть глаза, всё внимание на свое дыхание, как в начале занятия: медленный вдох-носом, выдох - ртом. Мокусю ямэ, Сэнсей ни рэй, осу, Отагай нирэй, осу.

## **5 этап. Заключительная часть.**

Молодцы! Вы отлично справились со всеми заданиями. Пришло время раскрыть тайну свитков! Теперь я разрешаю открыть вам свитки (*дети разворачивают свитки, в них находятся белые пояса каратистов*).

Вы получили в подарок белые пояса – это означает, что вы в начале пути карате! Встаньте как, я на одно колено.

Ребята, кто считает, что сегодня узнал на занятии новое, интересное про карате, примерьте пояс (*дети надевают пояса*).

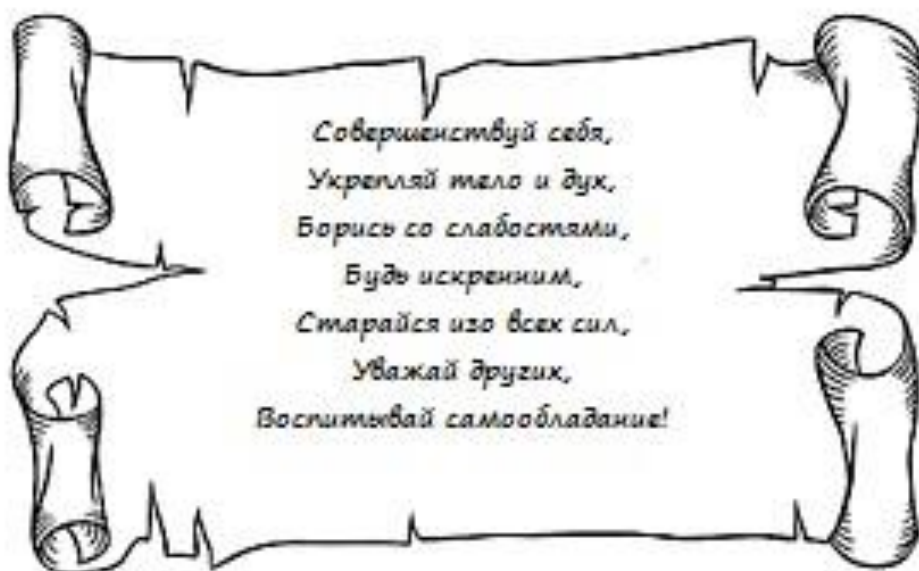
Белый пояс — это символ ваших скрытых возможностей и талантов. Правильно завязать пояс — это тоже искусство, усердно тренируйтесь и узнавайте о карате еще много чего интересного. После многих лет тренировок, вы заслужите чёрный пояс.

В начале занятия я обещала, что вы узнаете, что же ожидает карате в ближайшем будущем. Ответ - в этих карточках. Прошу вас собрать общую картинку, как пазл, из четырех карточек, которые вы сегодня получили. (*Дети складывают картинку из обратной стороны карточек, которые они получили на занятии, получают «Олимпийские кольца»*).



Что получилось? (*ответы детей*). Правильно, это олимпийские кольца. Совсем скоро, карате впервые станет олимпийским видом спорта! Увлекаясь карате, вы можете стать профессиональными спортсменами и даже олимпийскими чемпионами. Желаю вам здоровья и высоких достижений.

Ребята, свитки забирайте с собой, в них находятся напутствия, которые пригодятся вам в жизни.



Спасибо, с вами было приятно работать. Наше занятие закончилось. Осу.