Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеский центр им. Б. Г. Лесюка»

Конспект занятия в объединении

«Ознакомление с новым видом деятельности «Ашихара-каратэ»

Педагог дополнительного образования
Акопян Армен Вазгенович

г. Елец - 2021 г.

Цель: заинтересовать детей перспективой участия в реализации программы «Ашихара-каратэ».

Задачи:

- создать благоприятную психологическую среду для активного взаимодействия детей и педагога;
- познакомить с новым видом деятельности «Ашихара-каратэ»;
- мотивировать детей на участие в реализации программы;
- сформировать мотивацию к занятиям ашихара-каратэ;
- воспитывать умение преодолевать свой страх.

Ожидаемые результаты:

- формирование умения выполнять правильную технику ударов руками;

- совершенствование силовых, скоростных качества ударов руками;

- укрепление морально - волевых качеств обучающихся.

Методы:

- метод беседы (с привлечением к разговору обучающихся в форме диалога);
- метод наглядности (показ упражнений педагогом, использование манекена для удара);
- метод проблемно-игрового задания (с активным взаимодействием обучающихся);
- метод практического задания (выполнение практических заданий).

Возраст обучающихся: – 12-13 лет, количество обучающихся 10.

Оборудование: татами, манекен для ударов, макевары, доски, маркеры.

Ход занятия.

I.Организационный момент:

Педагог: Здравствуйте, ребята! Меня зовут Акопян Армен Вазгенович. Я педагог Детско-юношеского центра им. Б.Г. Лесюка г. Ельца. Сегодня нам вместе предстоит провести занятие «Ознакомление с новым видом деятельности «Ашихара-каратэ». В этом восточном единоборстве своего учителя называют сэнсэем, и я предлагаю вам обращаться ко мне именно так: «Сэнсей»!А чтобы занятие прошло успешно, создадим себе хорошее настроение. Давайте улыбнемся и поприветствуем друг друга как принято в каратэ «Ос!»

II. Введение.

- Ребята, а вы знаете, что такое ашихара-каратэ? (ответы детей)

- **Ашихара-каратэ** – это особый стиль контактных боевых искусств, основанный мастером Хидэюки Асихарой в 1980 году. Это абсолютно новая школа того времени, она объединила в себе такие дисциплины, как Ката, Кихон, Кумитэ. Основу системы ашихара-каратэ подразумевает в себе особое перемещение тела с целью вывести противника из равновесия всего за 2-3 секунды.

- Ко мне в объединение приходят дети, которые хотят не просто стать сильными, спортивными, добиться успехов в данном виде спорта, но прежде всего те, кто хочет побороть свои страхи.

- Какие бывают страхи, чего боятся люди? (ответы детей)

- Как вы считаете бояться, это стыдно? (ответы детей)

- **Страх** - это субьективное переживание угрозы для жизни и здоровья в реальной или воображаемой ситуации. Страх - это нормальная и естественная эмоция человека. Этого не стоит стыдиться.

- Мешает ли страх человеку? (ответы детей, приводят примеры)

- Да, иногда страх мешает. Сегодня мы попробуем побороть свой страх. И поможет нам в этом занятие ашихара-каратэ. Необходимо сформулировать причину своего внутреннего волнения одним словом или словосочетанием: например, боль, потеря здоровья, отсутствие друзей и т.д. Запишите свой страх на доске с помощью маркера. Сегодня мы разобьем угрозу, врага вашему спокойствию и внутренней гармонии ударом … своего собственного кулака.

Дети записывают свой страх на доске. Педагог помогает им словами.

- Кто – то боится высоты, страшных пауков, кто-то, что его не примут сверстники, оскорбят, ударят и он не сможет защититься. Кто готов, положите доски перед собой чистой стороной вверх.

III. Основная часть.

3.1. Упражнение для формирования умения правильно наносить удар.

- Итак, как гласит народная мудрость: «Хочешь мира - готовься к войне». Сейчас мы будем защищаться от своего врага-страха. А для этого нужно понять, как защищаться, надо понять, как действует наше оружие, наш кулак.

А. **<u>Учимся складывать кулак.</u>**

(Делаем лайк. Прижимаем большой палец. Крутим кистями рук, делаем разминку. 10 раз – внутрь, 10 раз – наружу)

- Мало знать, как рубить топором, надо, чтобы топор был острым.

Б. Учимся формировать ударную поверхность.

(Стойка на кулаках. В стойке вы тренируете и не только силу соответствующих мышцы, связки, сухожилия и суставы непосредственно, но также вы тренируете силу воли)

В. Учимся наносить удар.

- Мы рассмотрим два правила нанесения удара.

Прямой удар

Какие же есть особенности прямого удара? В первую очередь вы должны понимать, что большой палец не должен выходить за ударную плоскость. Вы должны его согнуть и разместить снизу, под кулаком.

У нас есть ударная плоскость, которая состоит из 4 костяшек. Но, ударной поверхностью является всего лишь две костяшки, а именно костяшки указательного и среднего пальцев.

Предплечье и кулак должны составлять одну линию. Ни в коем случае не стоит загибать кисть во время удара по мешку.

Кулак должен двигаться ладонью вниз.

Боковой удар

Теперь давайте рассмотрим особенности бокового удара. Для того чтобы правильно бить боковой удар, нужно разместить кулак немного иначе. В этом случае ладонь должна быть направлена к вам, то есть к туловищу. Представьте, что вы берете в руку чашку, и вот в таком положении должен находиться кулак для бокового удара.

Ударные поверхности остаются те же, а именно костяшки указательного и среднего пальцев.

Кисти и предплечья должны быть в одной линии.

Дети повторяют за педагогом на счет.

3.2. Отработка удара на макиваре.

3.3. Измерение силы удара на манекене.

- Ребята, теперь вы готовы побороть свой страх. В каратэ есть знаменитое искусство разбивания предметов. Чаще всего требуется разбивать руками кирпичи, доски, камни, ледяные глыбы.

3.4. Разбивание кулаком доски пополам.

IV.Подведение итогов.

- Ребята, каково вам было сломать доску?
- Что вы чувствовали при этом? Чувствовали ли вы крепость своих рук?
- Удалось ли вам побороть свой страх?
- Понравилось ли вам занятие?

- Ребята, возможно, вы не станете настоящими каратистами, и это не обязательно, каждому человеку важно быть смелым, идти к своей цели, преодолевая свои страхи и жизненные трудности.

- Мне приятно было с вами познакомиться и пообщаться. Я надеюсь, что это занятие было полезно и познавательно для вас. И на память о нашей встрече я хочу вручить вам …

Спасибо за работу. Ос!