VII ГОРОДСКОЙ ФЕСТИВАЛЬ «МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДИУМ»
ВЫСТАВКА МЕТОДИЧЕСКОГО ПОРТФОЛИО

Сергей Васильевич Кожанов
педагог дополнительного образования,
МБУДО Центр «Юность», Новосибирск

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ПО ВСЕСТИЛЕВОМУ КАРАТЭ «КАРАТЭ – РОСТ СИЛЫ И ДУШИ»

Целевая аудитория: дети в возрасте от 6 до 9 лет с начальной спортивной подготовкой

Дата и время проведения: 13.10.2026, 16.00 (45 минут)

Цель: практическое освоения базовых элементов всестилевого каратэ, способствующих комплексному развитию физических качеств и формированию волевых черт характера у детей младшего школьного возраста.

Задачи

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с философией и этикетом всестилевого каратэ (поклон, терминология, ритуалы начала и конца занятия);
- Сформировать представление о базовых технических действиях: правильная постановка стоек, базовые удары руками и ногами;
- Продемонстрировать и разучить с учащимися эффективные приемы страховки и самостраховки;
- Обучить методам самоконтроля физического состояния и базовой дыхательной гимнастике для восстановления.

2. Развивающие:

- Развивать основные физические способности: скоростно-силовые качества, координацию движений, гибкость суставов и мышечную выносливость;

- Развивать волевые качества: способность преодолевать трудности, концентрацию внимания, выдержку и умение работать в парах.

3. Воспитательные:

- Прививать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям восточными единоборствами;
- Воспитывать чувство уважения к традициям каратэ-до, к педагогу и партнерам по тренировке.

4. Оздоровительные:

- Способствовать укреплению мышечного корсета, формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия;
- Обеспечить психологическую разгрузку и снятие психоэмоционального напряжения через физическую активность.

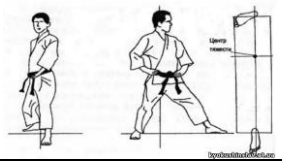
Предполагаемые результаты:

- Знают базовые правила этикета каратэ-до: ритуал начала и конца тренировки, умеют выполнять традиционный поклон.
- Умеют самостоятельно и под контролем принимать базовые стойки, сохраняя равновесие.
- Умеют выполнять базовые удары руками (цуки) и ногами по воздуху, соблюдая траекторию движения.
- Умеют выполнять базовую технику самостраховки на мягких матах.
- Знают и применяют простейшие приемы самоконтроля (измерение пульса на запястье) и восстанавливающей дыхательной гимнастики.
- Демонстрируют умение удерживать правильную осанку (выпрямленный позвоночник, подтянутый живот) во время выполнения статических стоек.
- Продемонстрировали способность к концентрации внимания: удерживали фокус на действиях педагога и технике выполнения в течение 30–35 минут.
- Усовершенствовали зрительно-моторную координацию и чувство ритма, синхронизируя движения рук, ног и корпуса при выполнении комбинаций.
- Продемонстрировали уважительное отношение к традициям: дисциплинированно реагировали на команды, аккуратно обращались с инвентарем и формой.

- Проявили волевые качества: терпение при монотонной отработке стоек и смелость при попытке выполнить новый технический элемент (удар или страховку).
- Сформирована первичная мотивация: проявили положительный эмоциональный отклик и выразили желание продолжить знакомство с каратэ на следующих занятиях.

Ход занятия

№	Содержание	Время	Деятельность педагога	Деятельность учащихся	Метод обучения (МО), форма деятельности учащихся (ФД)
Подготовительная часть – 10 мин.					
1	Вход в зал. Построение. Приветствие. Вводное слово. Построение в одну шеренгу «Шомэн-ни рэй» «Сэнпайнирэй».Знакомство с темой открытого занятия. Построение в шахматном порядке.	2 мин.	Приветствие детей, эмоционально-психологический настрой учащихся на открытое занятия. Представление гостей. Педагог подаёт команды для учащихся 	Диалог с педагогом. Учащиеся выполняют команды педагога, слушают	МО: словесный наглядный ФД: фронтальная
2	Разминка Прыжки; Повороты, наклоны головы; Наклоны туловища; Маховые упражнения руками; «Киба дачи хаджиме». Переходы с ноги на ногу Восстановление дыхания. Суть разминки заключается в подготовке организма к нагрузкам и способствует предотвращению травматизма при занятиях каратэ.	3 мин.	Педагог подаёт команды для учащихся Параллельно ходу разминки даёт пояснения для гостей о важности подготовки к основной части и правильных подходах к подготовительному этапу. Демонстрирует как помогать обучающимся	Выполнение разминки, команд педагога элементов самозащиты. 	МО: словесный, наглядный, практический ФД: фронтальная, индивидуальная

	Перестроение к основной части занятия					
3	Теоретическая часть: Краткая история стиля. Технические особенности изучаемых приёмов.	5 мин	Педагог рассказывает	Учащиеся слушают, восстанавливаются		МО: словесный, ФД: фронтальная
Основная часть – 20 мин.						
1.	1. Принцип линейности движений. Отработка на примере изучения удара ой-цуки. Демонстрация удара в несколько этапов сначала прием разделяется на несколько частей, по мере освоения количество частей уменьшается путем соединения нескольких и так далее, до тех пор, пока приём не сложиться в одно полноценное движение. После чего увеличивается темп выполнения.	10 мин.	Демонстрация основного приема каратэ – удара ой-цуки. Разбор ошибок. 	Выполнение команд педагога, удара ой-цуки. Отработка основного приема – ойцуки. Качественное выполнение приема каратэ Выполнение команд педагога, удара ой-цуки. Отработка основного приема – ойцуки. Индивидуальная помощь в освоении приёма учащихся. 		МО: словесный, наглядный, практический ФД: фронтальная, парная, индивидуальная
	2. Принцип передвижения, переноса веса тела и с тем направления энергии. Изучение стойки Дзенкуцу-Дачи. Передвижение в стойке. Изучение стойки происходит аналогично изучению ударов в несколько этапов. Все передвижения в каратэ-до строятся на 3х основных классических стойках, которые соответствуют атаке	10 мин.	 Демонстрация основных стоек дзенкуцу дачи, кокуцу дачи Разбор ошибок. 	Выполнение команд педагога, стойки дзенкуцу дачи. Отработка стойки. Качественное выполнение стойки. Выполнение команд педагога, стойки дзенкуцу дачи. Отработка стойки.		МО: словесный, наглядный, практический ФД: фронтальная, парная, индивидуальная

	либо защите.					
Заключительная часть – 10 мин.						
1.	Построение в шеренгу	1 мин.	Педагог отдаёт команду построиться в шеренгу	Учащиеся выполняют команду – строятся в шеренгу		МО: словесный ФД: фронтальная
2.	Заминка. Развивающие игры Формирование чёткого представления необходимости правильного выполнения изученных принципов. Показ и объяснение их работы на примере реальных боевых действий.	9 мин.	Педагог объясняет правила игры, дает команды. Следит за ходом игры, подводит результаты	Дети выполняют команды, играют.		МО: словесный, наглядный, практический. ФД: фронтальная, работа в команде
Подведение итогов. Рефлексия 5 мин.						
3.	Самоанализ учащихся. Анализ деятельности учащихся педагогом.	5 мин.	Анализ деятельности учащихся с позиции развития их физических способностей, их духовного потенциала. Оценка деятельности учащихся	Рефлексия.		МО: словесный ФД: фронтальная

Элементы образовательных технологий

Технология	**Как реализуется на занятии**
Здоровьесберегающая	Строгий контроль за ЧСС (частотой сердечных сокращений) после интенсивных блоков; обязательное чередование динамических нагрузок и статических (отработка стоек); использование упражнений на релаксацию и концентрацию в начале и конце занятия;

Технология	Как реализуется на занятии
	контроль за водным балансом.
Развивающая (личностно-ориентированная)	Дифференциация нагрузки: отработка базовой формы; создание ситуации успеха при освоении нового технического элемента; акцент на личностном прогрессе каждого ребенка.
Игровая	Использование подвижных игр с элементами единоборств для развития ловкости на этапе разминки или в конце занятия для эмоциональной разрядки.