

Татарстан Республикасы Зеленодол Муниципаль районы  
Осиново бистәсенен "В.В.Карпов исемендәге лицей"  
муниципаль бюджет гомуми белем учреждениесе

**Секция : Спорт и здоровье**

**Тема: Каратэ – миңем яраткан шөгылем**

Эшне башкарды : З А сыйныфы укучысы  
Артемяев Ярослав

Житәкчесе : Рыбушкина Диләрә Хәлим кызы



Исэнмесез!  
Минем исемем  
Ярослав.  
Миңа тугыз яшь.  
Мин 3 нче сыйныфта  
укыйм.



Һәрбер кешенең үзе яраткан шөгыле була. Кемдер тәнкәләр, маркалар жыю белән шөгыльләнә, ә кемдер музейларга, китапханәләргә йөри, төрле истәлекле урыннар белән кызыксына.



Минем эшнең  
максаты:  
яшьтәшләремне каратэ  
сәнгате белән  
таныштыру.

Бәлки кемдер каратэ  
дәрәсләренә минем  
белән йөри башлар һәм  
без бер команда булып  
каратэ осталыгына  
ирешербез.





**Каратэ - минем иң яраткан шөгылем.**

Каратэ белән шөгыльләнү, димәк, ул көчле, оста, тиз, чыдамлы, үзеңне яклай белү һәм авыр вакытта каушап калмаска өйрәнә торган шөгыль.



**Каратэ До** рус теленең тәржемәсе “путь пустой руки” – сугышчан сэнгаты, яклау системасы, анда сугулар, аяклар һәм куллар блоклары кулланыла. Каратэ белән дәрәс итеп шөгыльләнсәң, травма алу футболга караганда да азрак.



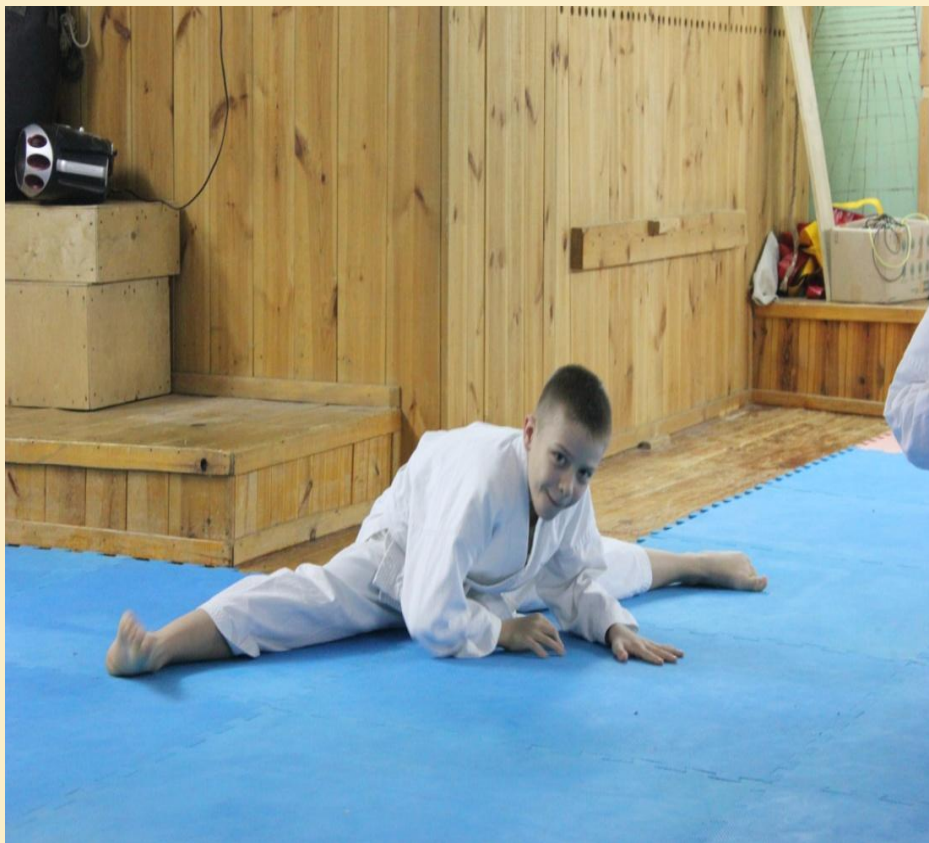
Каратэда ун кью,  
ягъни разряд бар —  
шәкертләрнеке һәм  
осталарныкы.  
Аларның һәрберсе  
билгеле бер төс  
белән билгеләнә.  
Һәрбер дәрәжәнең  
үзенең таләпләре  
бар, син моңа  
әзерлегенә  
күрсәтергә тиеш.



Мин инде ике ел  
“Радуга” клубының  
каратэ бүлегенә  
йөрим.

Минем укытучым  
Рустем Ильдарович.  
Ул игътибарлы,  
ярдәмчел, безнең  
жинү һәм жинелүне  
үзенеке кебек кабул  
итә. Мин аны бик  
яратам, аның белән  
шөгыйльләнүгә бик  
шат.





Безнең күнекмәләр  
разминкадан  
башлана. Аннан соң  
өйрәнелгән  
күнегүләрне  
кабатлыйбыз. Ә  
күнекмәләрнең  
ахырында көрәшләр  
уздырыла.



Бу шөгылльләнү миңа  
яңа дуслар белән  
танышуга мөмкинлек  
бирде. Хәзер инде без  
үзебезнең буш  
вакытыбызны бергә  
үткәрәбез, театрға,  
кинога бергә йөрибез.

**Нәтижә** ясап, шуны әйтәсем килә: каратә  
белән шөгыйльләнә башлагач мин:

- саләмәтлегемне ныгыттым
  - кыюлыгым артты
  - яңа дуслар таптым

# ФАЙДАЛАНГАН ЭДЭБИЯТ

---

1. В.Э. Дащинский «Секреты Каратэ-до»  
издательство ФАИР, Москва 2008г.
2. Микрюков В. Ю. Каратэ-до. ( Боевые искусства) 2009г.



---

**ИГЪ ТИБАРЫГЫЗ  
ӨЧЕН  
РӘХМӘТ!**