**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**по каратэ**

**педагога дополнительного образования**

**Ушаковой А.В.**

Программа - «Каратэ»

Группа № 02-78

Дата проведения: 22.02.2022.

Время проведения: 18.30-20.00

**Тема:** «Основные удары ногами на месте, в передвижении».

**Цель:** Изучение нового материала техники ударов ногами Йоко-гери.

**Задачи:**

1. Развитие физических качеств;
2. Освоение нового материала техники ударов ногами Йоко-гери;
3. Содействие развитию мышц спины, брюшного пресса, мышц пояса верхних и нижних конечностей, координации движений, гибкости суставов.

**Ход занятия:**

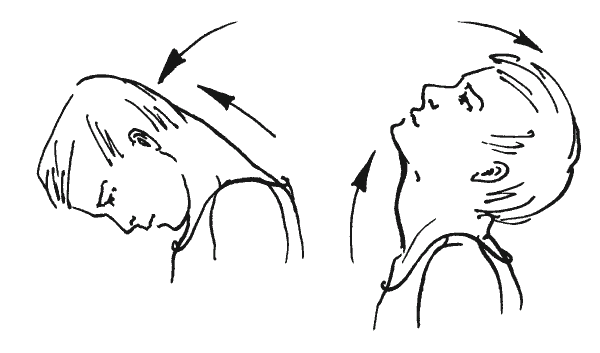
**1.Подготовительная часть (30 мин.)**

**Комплекс общеразвивающих упражнений:**

Исходное положение (и. п.) — основная стойка

(о. с.) ноги врозь.

- наклон головы вперед и назад.



И.п.- о.с. руки на поясе.

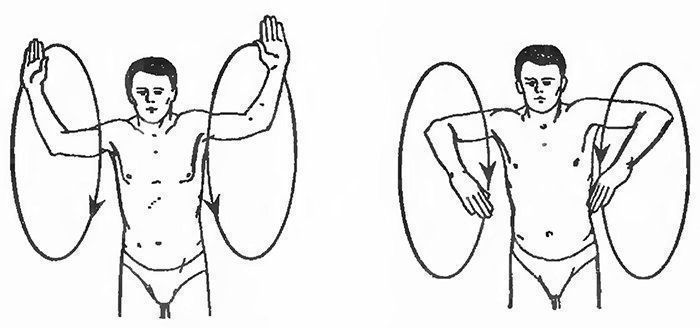
- наклон головы вправо-влево с помощью руки.



И.п.- о.с.

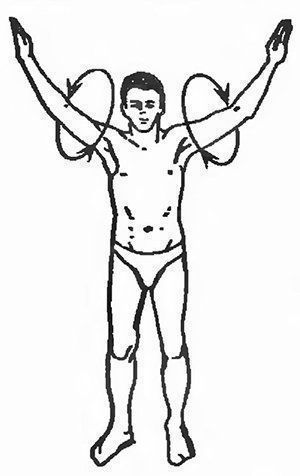
- круговые движения рук в локтевых суставах

вперед-назад.



И.п.- о.с.

- круговые движения рук вперед-назад.

****

И.п.- о.с.

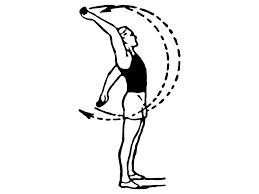
- круговые движения рук в разные стороны.

- смена направления.



И.п.- о.с.

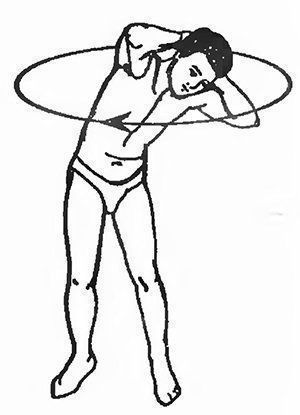
-махи двумя руками вверх-вниз.



И. п. – о.с. - руки на поясе.

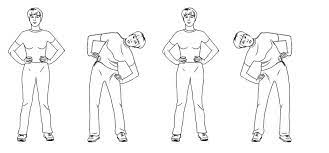
-круговые движения туловищем попеременно

вправо-влево.



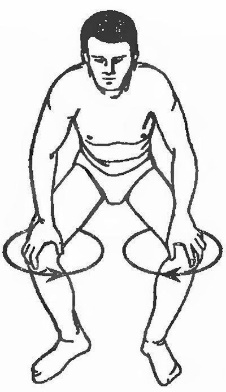
И. п. – о.с. - руки на поясе.

- наклоны влево-вправо туловищем.

****

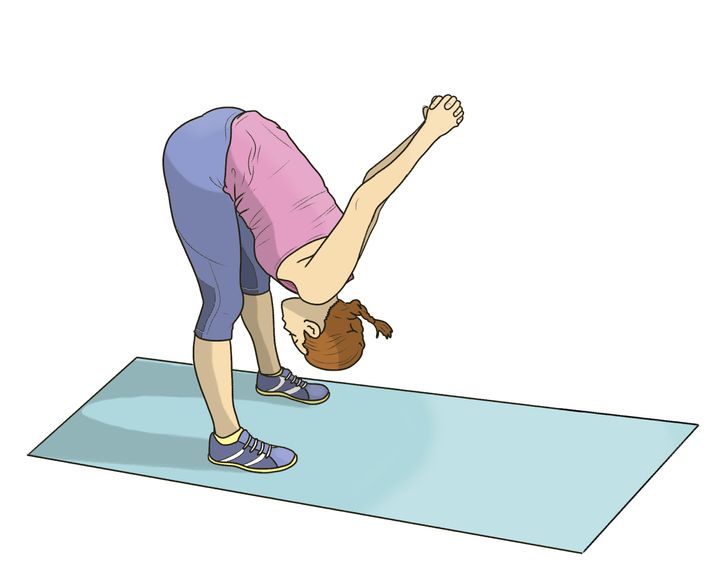
И. п. - руки на коленях.

- круговые движения в коленных суставах.

****

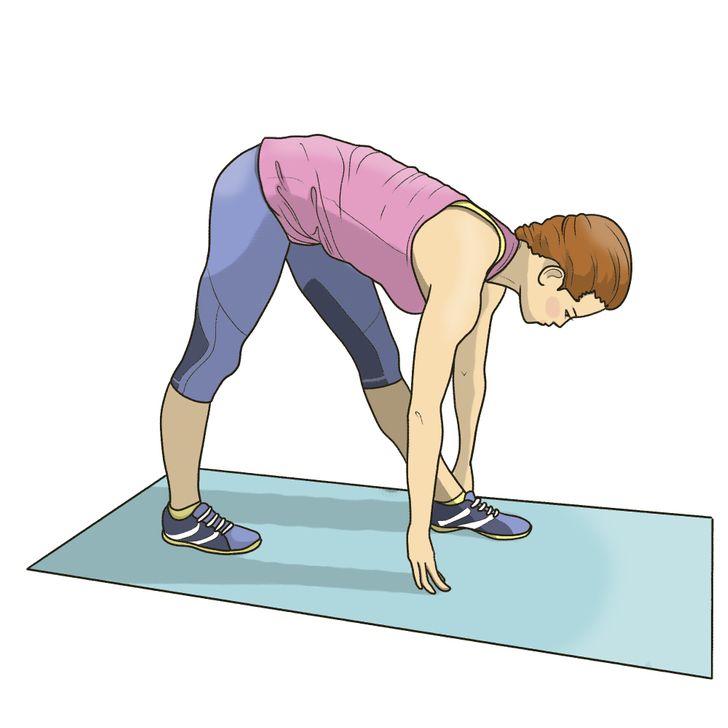
**Растяжка подколенных сухожилий:**

* Ноги на ширине плеч, руки отведены за спину и сцеплены в замок.
* Делаем наклон вниз, не сгибая колен, а руки как можно сильнее отводим назад.
* Расслабляем шею, спину и ноги, задерживаемся в таком положении на 30 секунд. Затем плавно возвращаемся в исходное положение.
* Такая растяжка полезна не только для подколенных сухожилий, но и поможет эффективно расслабить область плеч.

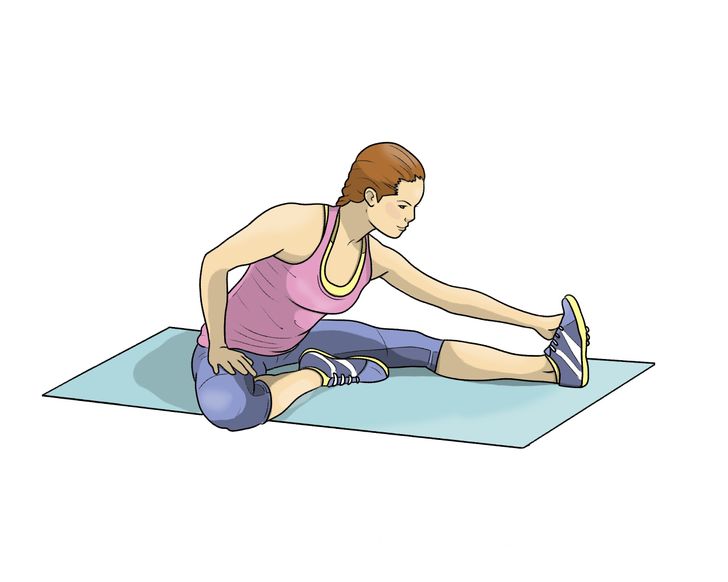


**"Ножницы"**

* Встаем прямо, ноги вместе.
* Делаем небольшой выпад вперед правой ногой и наклоняемся к ней, стараясь держать ноги и спину прямыми.
* Задерживаемся на 30 секунд, медленно возвращаемся в исходное положение и повторяем упражнение с другой ногой.

**Растяжка барьериста**

* Садимся на пол и вытягиваем левую ногу перед собой.
* Правую ногу сгибаем в колене и упираемся ступней во внутреннюю часть бедра левой ноги.
* Медленно наклоняемся вперед к левой ноге, стараясь держать спину прямой.
* Задерживаемся на 30 секунд и меняем ноги.



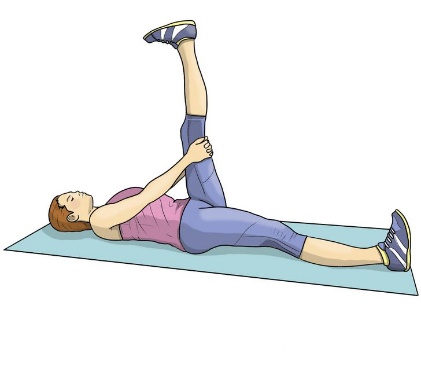
Наклоны вперед

* Садимся на пол, выпрямляем ноги перед собой и держим их вместе.
* Наклоняемся вперед, не боясь округлить спину, но держа ноги прямыми.
* Задерживаемся в таком положении на 30 секунд и плавно поднимаемся.



**Растяжка лежа**

* Ложимся на спину. Правая нога выпрямлена, левая поднята максимально вверх.
* Важно, чтобы голова, туловище и таз при этом плотно прилегали к полу и не отрывались от него.
* Поднятую ногу держим прямой, обхватываем ладонями внутреннюю часть колена и мягко тянем к себе, насколько это возможно.
* Задерживаемся в таком положении на 30 секунд, затем проделываем то же самое с правой ногой.



**2.Основная часть (40 мин)**

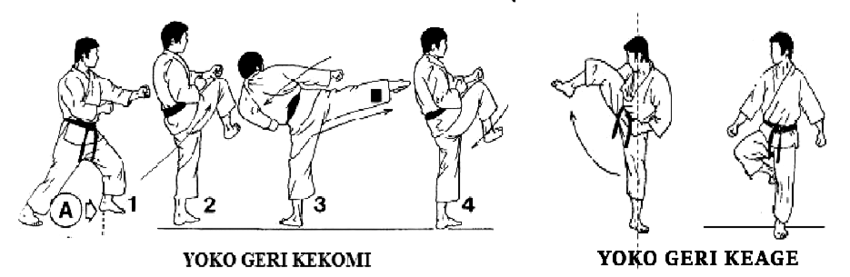
**Изучение нового материала «Удар ногой Йоко-гери»**

**Подводящие упражнения:**

Из положения стойки хачиджи-дачи на каждую ногу повторить по 15 раз.

* Вынос колена перед собой выше пояса, носок поднять вверх;
* Мах в сторону прямой ногой, левой-правой, руки произвольно;

Основной удар Йоко-гери выполняем по обучающему видео прикрепленному ниже.



Этот удар обычно направлен в сторону без поворота тела. Для атаки используется **сокуто (ребро стопы)**. Йоко-гери можно выполнять против цели, расположенной прямо спереди, поворачивая бедра и тело на 90 градусов влево или вправо. В зависимости от позиции противника и других обстоятельств, вы можете ударить с хорошим эффектом как ударом кеаге, так и ударом кекоми.

**Кеаге (удар снизу-вверх ногой).**

Йоко-гери является ударом с использованием сокуто против противника в сторону. Им можно ударить атакующую руку противника снизу-вверх или можно сделать удар в его промежность, бок его груди, его подмышку или подбородок.

**Важные рекомендации:**

1.В продолжении удара направляйте стопу и колено опорной ноги прямо вперед и избегайте изменения их позиции. Держите всю подошву опорной стопы в контакте с полом. Слегка сгибайте колено опорной ноги и держите опорную стопу устойчиво и крепко.

2.Поднимите бьющую стопу к колену опорной ноги. Касайтесь внутренней стороны опорной ноги подошвой бьющей стопы, когда она поднимается вверх. Направьте колено бьющей ноги по диагонали в сторону на высоте бедра, а стопу направьте прямо вперед. Поверните свою стопу вниз до тех пор, пока сокуто направится в направлении пола и параллельно его поверхности.

3.Так как Вы бьете ногой в сторону, то легко можно уменьшить Ваше равновесие, если Ваш верх тела наклоняется слишком далеко от удара ногой. Когда бьете ногой, двигайте верх тела в направлении цели.

4.Возвращайте бьющую стопу в ее прежнее положение, и так быстро, насколько это возможно, и занимайте уравновешенную позицию. Это действие также помогает подготовиться к следующему движению.

5.Делайте этот удар разгибанием-выбрасыванием Вашей стопы вверх по полукругу. Колено служит осью движения в этом случае. Когда цель относительно высоко, поднимайте колено бьющей ноги.

**Домашнее задание:**

1.Приседания, ноги на ширине плеч, руки выпрямляем перед собой, пятки прижаты к полу, 20 раз повторяем упражнение.

2. шпагат (продольный и поперечный)

3. Отжимания от пола 20 раз.

Ссылка на обучающие видео «Удар ногой йоку-гери»

(ссылку скопировать и вставить в поисковую строку браузера).

<https://www.youtube.com/watch?v=vk_PwPSNwa4>

Связь с педагогом:

[alisa.uschakova-karate@yandex.ru](mailto:alisa.uschakova-karate@yandex.ru)

Телефон: 89513001052

WhatsApp: 89513001052 (18.30-20.00)