**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дымчак Александр Александрович**

Объединение: Каратэ

Группа: 02-68

Дата проведения: 19.12.2022.

Время проведения: 40 мин.

**Тема занятия:** Техника выполнения ката. Прямые удары рукой по лапам.

**Цель занятия:**

1. Техническое формирование элементов ката на основе использования подводящих и имитационных упражнений с дальнейшим применением в спортивном поединке.

2. Совершенствование техники ударами рукой по лапе.

# Рекомендуемые упражнения

**

1. Техника выполнения ката переходим по ссылке:

<https://yandex.ru/video/preview/2675097296474664150>

2. Прямые удары рукой по лапам переходим по ссылке:

http://www.libma.ru/sport/100\_luchshih\_priyomov\_tailandskogo\_boksa/p3.php

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

****

**Домашнее задание**:



**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Дымчака А.А.

 (ФИО)