**План-конспект**

**дистанционного занятия по каратэ**

**педагога дополнительного образования Русовой Алисы Викторовны**

**Объединение: «Каратэ»**

Программа - «Каратэ»

Группа № 03-78

Дата проведения: 20.12.2022.

Время проведения: 15.10

**Тема:** «ОФП. Воспитание скоростных способностей».

**Цель:** отработка и совершенствование скоростно - технических качеств.

**Ход занятия:**

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

Разминка:

1) наклоны головы влево, вправо; вперед, назад.

2) поднимаем и опускаем плечи вверх, вниз.

3) круговые движения в локтевых суставах внутрь, наружу.

4) круговые движения в запястьях.

5) круговые движения прямыми руками вперед, назад.

6) правая рука вверх, левая вниз, отведение прямых рук назад, со сменой положения рук.

* кувырок вперед,
* кувырок назад,
* кувырок вперед через правое (левое) плечо,
* кувырок назад через правое (левое) плечо.
* Восстановления дыхания.

Статическая разминка для всего тела: комплекс общеразвивающих упражнений на месте.

Комплекс упражнений для развития гибкости:

-наклоны туловища к левой и правой ноге,



-полу выпады к левой и правой ноге,

- «бабочка»,

-шпагаты к левой и правой ноге,

-махи левой и правой ногой вперёд (выполняются прямой ногой).

**2.Основная часть (30 мин.):**

В стойке камае:

****Отработка ударов на верхнем и нижнем уровнях.

Прямой удар кидзами-дзуки передней рукой в голову (выполняется с выходом передней ноги вперед) по 30 ударов на каждую руку со сменой стойки.

Прямой удар гьяку-дзуки задней рукой в корпус (выполняется с выпадом передней ноги вперед в область живота) по 30 ударов на каждую руку со сменой стойки.

Чередование удара кидзами и гьяку с выпадом передней ноги и вращение бедра (удары выполняются с места в стойке камае ноги подсогнуты, спина в прямом положении) со сменой стойки на каждую сторону, но 20 раз выполняем связку.

Техника ударов руками на месте в левосторонней и правосторонней стойке.

Следить за правильностью стойки, расположением ног и положением корпуса во время ударов.

Обратить внимание на движение корпуса.

Правильное выполнение перемещения – микири, перенос веса тела во время удара, концентрация внимания в конечной точке удара. В конечной точке производим выдох и обозначаем его голосом (выкриком).

**3.Заключительная часть (5 мин):**

Потянуться, сделать наклон вниз с выдохом, развести ноги в сторону и при поднимании спины сделать вдох так повторить 10 раз. Затем задержаться внизу расслабить спину. Следующее лечь на спину прижать к себе колени и покачать вперед-назад так же для расслабления спины и восстановления.

**Домашнее задание:**

- приседания (40 раз) приседаем с прямой спиной до конца.

- отжимания (40 раз) положения спины параллельно полу, сгиб рук в локтях 90 градусов.

- пресс (40 раз) руки за головой касаются колен.

**Обратная связь:**

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