**План-конспект**

**занятия педагога дополнительного образования**

**Кызым Герман Игоревич**

Объединение-Каратэ

Программа-«Каратэ»

Группа-01-56

Дата проведения: 21.12.2023

Время проведения: 15:10

Тема занятия: «Технику ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении.»

Цель занятия: совершенствование техники.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

1. **Подготовительная часть**

-круговые вращения головой (5 раз в одну сторону, 5 в другую)

-круговые выражения рук (5 раз в одну сторону, 5 в другую)

-наклоны туловища (вперед, назад, влево, вправо)

-полу шпагат (1.5 мин)

-шпагат (3 мин)

1. **Основная часть**
* Техника ударов и блоков на месте

-блок «Аге-уке» (20 повторений)



-блок «сото-уке» (20 повторений)



-блок «учи-уке» (20 повторений)



-блок «гедан-барай» (20 повторений)



-удар «цки» (20 повторений)



-стойка «какуцу-дачи» (1 мин)



-стойка «кибо-дачи» (1 мин)



-стойка «зенкуцу-дачи» (1 мин)



-удар «цки» в передвижении (10 раз)



1. **Заключительная часть**

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз)

- «планка» (40 секунд)

- прыжки из полного приседа (15 раз)

**Домашнее задание:**

Увеличить силовые качества спортсмена.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на

электронную почту metodistduz@mail.ru, germankyzym@mail.ru для педагога Кызыма Г.И.