**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**по каратэ**

**педагога дополнительного образования**

**Ушаковой А.В.**

Программа - «Каратэ»

Группа № 03-30

Дата проведения: 10.02.2022.

Время проведения: 16.50-18.20

**Тема:** «Техническая подготовка. Нападение - Удары руками».

Основная тема занятия направлена на повторение и закрепление пройденного материала, а также на освоение элементов новой техники.

**Цель:** Работая над ударами руками, стараться научиться соблюдать устойчивость, скорость и силу движения.

Отработка и совершенствование скоростно - технических качеств ударов руками.

**Задачи:**

- Совершенствование выполнения ранее изученных ударов, комбинаций, комплекса упражнений;

- Формирование умения выполнять правильную технику ударов руками;

- Совершенствование силовых, скоростных качества ударов руками;

- Укрепление морально - волевых качеств обучающихся.

**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.

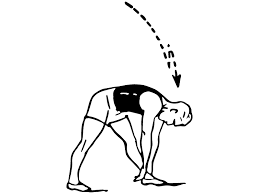
5) Круговые движения прямыми руками вперед, назад.

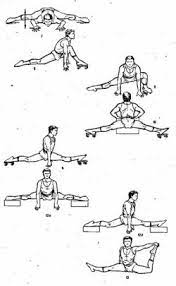
6) Правая рука вверх, левая вниз, отведение прямых рук назад, со сменой положения рук.

* Кувырок вперед,
* Кувырок назад,
* Кувырок вперед через правое (левое) плечо,
* Кувырок назад через правое (левое) плечо.
* Восстановление 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,

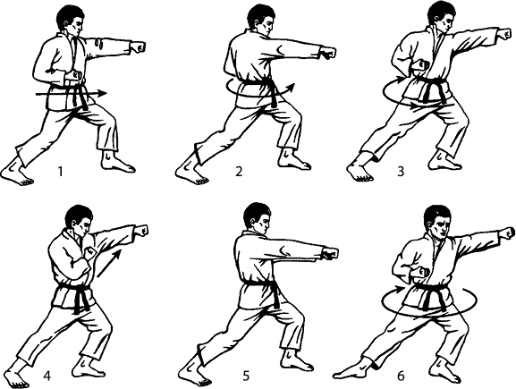
- «бабочка»,

-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. 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) положение спины параллельно полу, сгиб рук в локтях 90 градусов.

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

Ссылка на обучающие видео «Техническая подготовка. Нападение - Удары руками».

<https://www.youtube.com/watch?v=UcdsMCQq8A8>

Связь с педагогом:

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

Телефон: 89513001052

WhatsApp: 89513001052 (в часы согласно расписанию)