**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**по каратэ**

**педагога дополнительного образования**

**Ушаковой А.В.**

Программа - «Каратэ»

Группа № 02-78

Дата проведения: 15.02.2022.

Время проведения: 18.30-20.00

 **Тема:** «СФП. Воспитание простой двигательной реакции».

**Цель:** Развитие двигательной реакции с помощью специальных упражнений в каратэ

**Задачи:**

Развитие простой двигательной реакции;

Усвоение специальных упражнений на двигательную реакцию;

Развитие специальной выносливости.

**Ход занятия:**

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

ОРУ (в движении) повторения упражнения по 10 раз в каждую сторону.

1. **Наклоны головы влево, вправо; вперед, назад.**



1. **Поднимаем и опускаем плечи вверх, вниз.**
2. **Круговые движения в локтевых суставах внутрь, наружу.**



1. **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.**

**7) Руки перед грудью, согнутые в локтевых суставах. 1-2- отведение согнутых рук назад, 3-4- прямых.**



**8) «Мельница» наклон вперед к левой-правой ноге ноги шире плеч**.



**Комплекс упражнений для развития гибкости:**

* Шпагаты к левой и правой ноге;



**2.Основная часть (30 мин.):**

**Каждое упражнение делаем по 3 цикла с перерывом в одну минуту.**

Обучающее видео прикреплено ниже (подробный показ и объяснение каждого упражнения)

1. **С полу приседа выпрыгивание вверх**, делая мах руками чтобы подпрыгнуть, в работу включаются ноги (выполняется с прямой спиной, небольшой наклон вперед корпусом, присед под 90 градусов, сгибаем ноги) повторяем 20 раз по 2 подхода.

2. **Отжимания от пола** (ширина рук на ширине плеч, выполняется с прямой спиной параллельно полу) 20 раз.

3**. Выпады вперед с шагом и обратно** (заднее колено сгибаем, но не касаясь пола, задний носок в положении пальцы вниз на подушечках) 10 раз на каждую ногу.

4. **Пресс упор лежа на спине** (лечь на пол ноги поднять и согнуть под 90 градусов, руки поставить за голову, локтями коснуться колен) 10 повторений.

5**. Скрутка упор лежа на спине** (левый локоть идет к правому колену, правый локоть идет к левому колену -10 раз.

**3.Заключительная часть (5 мин):**

1) Восстанавливаем дыхание, делая глубокий вдох через нос и выдыхая через рот и одновременно на выходе поднимаем прямые руки вверх и при выдохе опускаем вниз через стороны повторить 10 раз.

2) Ноги на ширине плеч делаем наклон вниз и немного задержаться, затем выпрямиться и повторить 10 раз.

**Домашнее задание:**

**Из стойки хачиджи дачи:**

Повторяем по 15 раз каждое задание.

- прямые удары чеку-дзуки (прямой удар от пояса с хикитэ)

- блок аге-уке (с хикитэ от пояса)

- блок гедан-барай (с хикитэ от пояса)

**Ссылка на обучающие видео «Развитие координации»:**

<https://www.youtube.com/watch?v=qEER02AN29Q&t=14s>

**Связь с педагогом:**

alisa.uschakova-karate@yandex.ru

Телефон: 89513001052

WhatsApp: 89513001052 (18.30-20.00)