**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**по каратэ**

**педагога дополнительного образования**

**Ушаковой А.В.**

Программа - «Каратэ»

Группа № 01-67

Дата проведения: 17.02.2022.

Время проведения: 15.10-16.40

 **Тема:** «Основные удары ногами на месте, в передвижении».

**Цель:** Закрепить и изучить новый материал техники ударов ногами.

**Задачи:**

* Повторение пройденного материала (удары и блоки руками);
* Комплексное развитие физических качеств;
* Освоение нового материала «Техника ударов ногами: «Май-гери», «Маваши-гери».

**Ход занятия**

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

**ОРУ (в движении) повторение упражнений по 10 раз в каждую сторону**

1. Наклон головы влево, с помощью руки наклоняем голову к плечу, также наклон головы вправо и вперед помогая руками;



1. Поднимаем и опускаем плечи вверх, вниз;
2. Круговые движения в предплечье от себя, затем так же к себе;
3. Круговые движения прямыми руками вперёд;



1. Наклоны корпуса влево-вправо с рукой, тянем руку в сторону;
2. Круговые движения корпусом влево 5 раз, затем вправо 5 раз, полная амплитуда движения;
3. Ноги на ширине плеч наклоны вперед с касанием рук пола;
4. Наклон назад, руками коснуться пяток, ноги на ширине плеч при наклоне сгибаются в коленях, спину прогибаем назад;
5. С положения сидя, ноги поставить широко, делаем упор руками сзади и привставая, делаем поворот бедра назад.

**2.Основная часть (40 мин)**

Повторение изученного материала:

**Со стойки «Хачиджи-дачи»:**

1. **Прямой удар рукой «Чеку-дзуки»**-10 раз.



1. **Блок «Аге-уке»** -10 раз.



1. **«Гедан-барай»** -10 раз



**Упражнение:** с упора лежа, вынос прямой руки вверх, поочередно поднимаем правую, затем левую руку (20 раз повторяем упражнение).

1. **Блок «Сото-уде-уке»**



**На месте, махи вперед-назад по 10 раз на каждую ногу.**



**Боковые махи влево, вправо по 10 раз на каждую ногу.**



**Удары ногами:**

1. **Удар по кругу «Маваши-гери»**



Повторение по 20 раз на каждую ногу.

Объяснение выполнения техники удара описано в видео ниже.

1. **Прямой удар вперед «Май-гери»**



Объяснение выполнения техники удара описано в видео ниже.

**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:**

1.**Приседания:** Ноги на ширине плеч, руки выпрямляем перед собой, пятки прижаты к полу, повторяем упражнение 20 раз.

2.**Накаты:** Сесть, ноги прижать к себе, сделать катание назад и в этот момент выпрямляем ноги вверх и поднимаемся на лопатки, затем возвращаемся в исходное положение.

Ссылка на обучающие видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=JiBd_FWA-C8> (ссылку копируем и вставляем в поисковую строку браузера)

Связь с педагогом:

alisa.uschakova-karate@yandex.ru

Телефон: 89513001052

WhatsApp: 89513001052; (15.10-16.40)