**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**по каратэ**

**педагога дополнительного образования**

**Ушаковой А.В.**

Программа - «Каратэ»

Группа № 02-78

Дата проведения: 08.02.2022.

Время проведения: 18.30-20.00

**Тема:** «СФП. Двигательно-координационная».

**Цель:** Улучшение функциональных способностей организма, необходимых для проведения полноценного боя

**Задачи:**

* Развитие координационных способностей
* Усвоение специальных упражнений на развитие координации
* Развитие специальной выносливости и специальных координационных способностей при выполнении привычных заданий;

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

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.):**

Техника ударов руками на месте в левосторонней и правосторонней стойке.

1. Левый прямой в голову.
2. Левый прямой в корпус.
3. Правый прямой в голову.
4. Правый прямой в корпус.

Отработка техники ударов руками в движении. Исходное положение передняя стойка.

1. С шагом вперёд прямой удар в голову одноимённой рукой.
2. С шагом назад прямой удар в голову одноимённой рукой.
3. С шагом вперёд прямой удар в голову разноимённой рукой.
4. С шагом назад прямой удар в голову разноимённой рукой.
5. С шагом вперёд прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.
6. С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.
7. С шагом вперёд прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками.
8. С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками.
9. Восстановление дыхания.

**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.

**Контрольные вопросы:**

1. Что такое СФП, и для чего оно нужно?
2. На что влияет координация движения?
3. Зачем координация движения нужна в каратэ?
4. Какие есть основные упражнения влияющие на развитие координации?
5. Сколько бывает физических качеств?

**Домашнее задание:**

Выполнить общеразвивающие упражнения на развитие силы и гибкости:

- наклоны туловища к ногам «пресс»,

- отжимание от пола,

- выпрыгивание из положения сидя.

Ссылка на обучающие видео «Развитие координации»:

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

Связь с педагогом:

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