**План-конспект**

**дистанционного занятия по каратэ**

**педагога дополнительного образования Асанова А.Ф.**

**Объединение: «Каратэ»**

Программа - «Каратэ»

Группа № 02-54

Дата проведения: 12.12.2023.

Время проведения: 18.30

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

**Цель:** отработка и совершенствование основных ударов ногами на месте, в передвижении

**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.
* Восстановления 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.):**

Повторить удары ногами.

Первый:

Май гери. Прямой удар ногой вперед

Маваши гери. Круговой удар сбоку

Ёко гери. Боковой удар в сторону

Уширо гери. Удар ногой назад

****

**3.Заключительная часть (5 мин):**

Потянуться, сделать наклон вниз с выдохом, развести ноги в сторону и при поднимании спины сделать вдох так 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) положения спины параллельно полу, сгиб рук в локтях 90 градусов.

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

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Асанов А.Ф.