**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Кызым Герман Игоревич**

Объединение-Каратэ

Программа - «Каратэ»

Группа-01-56

Дата проведения: 13.12.2023

Время проведения: 13.20

Тема занятия: «Техника блоков руками на месте, в передвижении»

Цель занятия: совершенствование блоков и ударов, формирование навыка.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

1. **Подготовительная часть**

-круговые вращения головой (5 раз в одну сторону, 5 в другую)

-круговые выражения рук (5 раз в одну сторону, 5 в другую)

-наклоны туловища (вперед, назад, влево, вправо)

-полу шпагат (1.5 мин)

-шпагат (3 мин)

1. **Основная часть**

-блок «Аге-уке» (20 повторений)



-блок «сото-уке» (20 повторений)



-блок «учи-уке» (20 повторений)



-блок «гедан-барай» (20 повторений)



-стойка «какуцу-дачи» (1 мин)



-стойка «кибо-дачи» (1 мин)



-стойка «зенкуцу-дачи» (1 мин)



1. **Заключительная часть**

-отжимания (3 подхода, по 10 раз)

-пресс (3 подхода, по 20 раз)

-приседание (3 подхода, по 10 раз)

 -шпагат (3 мин)

Обратная связь:

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на

электронную почту metodistduz@mail.ru, germankyzym@mail.ru для педагога Кызыма Г.И.