**План-конспект**

**занятия педагога дополнительного образования**

**Кызым Герман Игоревич**

Объединение-Каратэ

Программа-«Каратэ»

Группа-01-56

Дата проведения: 14.12.2023

Время проведения: 15:10

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

Цель занятия: совершенствование техники ударов ногами и передвижений.

**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)

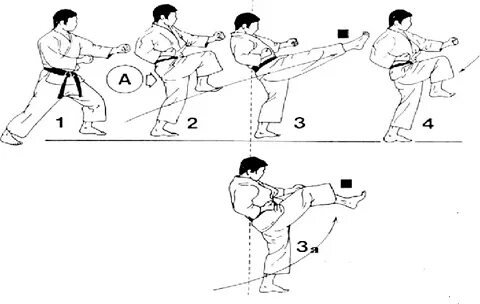
-полу шпагат (1.5 мин)

-шпагат (3 мин)

1. **Основная часть**

* *Удары ногами*

- удар «маэ-гери»



-удар «маваси-гери»



-удар «уро маваси-гери»



* *В передвижении*

Движения осуществляется на 2 ногах, руки стоят на защите.

Передвижения вперед-назад осуществляться прыжками.

Перемещения вправо, с правой ноги.

Перемещения влево, с левой ноги.

1. **Заключительная часть**

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (2 подхода по 20 раз)

- «планка» (1 минуту)

- шпагат (2 минуты)

Домашнее задание:

Закрепление базовых ударов ногами и передвижения.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на

электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru), germankyzym@mail.ru для педагога Кызым Г.И.