

**Поурочные ссылки на онлайн-ресурсы для работы с учащимися
объединения «Каратэ Кёкусинкай»
педагог Куденкова Ольга Владимировна
МБУДО "Городской дворец детского творчества имени А.Алиша" г.Казани**

Дата занятия (по расписанию)	Время занятия (по расписанию)	Группа (по расписанию)	Тема и содержание занятия	Ссылка
7.04.2020	18.00	№ 471	1. Теоретический раздел: - Как правильно завязывать кимоно? Счет до 10 по-японски. 2. Кихон рэнраку на 11, 10, 9 кю на месте. Отработка всей техники на 11 кю (удары руками, удары ногами, блоки). 3. ОФП.	https://sibkarate.ru/blog/terminologiya-kiokushinkay-karate/ https://www.youtube.com/watch?v=HxukVQFAuAk#action=share https://www.youtube.com/watch?v=ZIpAu7O2w7s#action=share https://www.youtube.com/watch?v=r64916JMs4g#action=share http://rnfkk.ru/pages/68
10.04.2020	18.00	№ 471	1. Теоретический раздел: - Что такое Каратэ? М.Ояма. Этикет. 2. Тайкеку ката сонно ити, сакуги ката сонно ити (рисунок, повороты 90, 180 и 270 градусов) 3. Акробатические элементы (группировка, стойка на лопатках, стойка на руках)	https://sibkarate.ru/blog/filmyi-o-kiokushinkay-karate/ https://sibkarate.ru/blog/filosofiya-kiokushinkay-karate/ https://www.youtube.com/watch?v=OfYFhVDLyRE#action=share https://www.youtube.com/watch?v=4jTeZshywns#action=share
14.04.2020	18.00	№ 471	1. Теоретический раздел: - Что такое Кихон? Что такое Ката? 2. Кихон рэнраку на 10 кю в перемещении на один шаг. Отработка всей техники на 10 кю (удары руками, удары ногами, блоки). 3. Растяжка (шпагат, канат, мост)	https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/ https://www.youtube.com/watch?v=TnB5SpApiaE http://rnfkk.ru/pages/69
17.04.2020	18.00	№ 471	1. Теоретический раздел: - Название и значение технического раздела на 11-10 кю. 2. Тайкеку ката сонно ни, сакуги ката сонно ни (уровень ударов и защиты) 3. ОФП.	https://vk.com/video-58463280_166824644 https://vk.com/video-32714000_164837224
21.04.2020	18.00	№ 471	1. Теоретический раздел: - Название и значение технического раздела на 10-8 кю. 2. Кихон рэнраку на 9 кю в перемещении. Отработка всей техники на 9 кю (удары руками, удары ногами, блоки). 3. Акробатические элементы (группировка, стойка на лопатках, стойка на руках)	http://rnfkk.ru/pages/61 https://www.youtube.com/watch?v=p0-5y8sIBA#action=share http://rnfkk.ru/pages/69
24.04.2020	18.00	№ 471	1. Теоретический раздел: - Название и значение технического раздела на 9-8 кю. 2. Тайкеку ката сонно сан, сакуги ката сонно сан (уровень ударов и защиты) 3. ОФП.	https://www.youtube.com/watch?v=1Pjwr3HANYA#action=share https://www.youtube.com/watch?v=1Pjwr3HANYA
28.04.2020	18.00	№ 471	1. Теоретический раздел: - Название и значение технического раздела на 8-7 кю. 2. Кихон рэнраку на 8 кю в перемещении. Отработка всей техники на 8 кю (удары руками, удары ногами, блоки). 3. Растяжка (шпагат, канат, мост)	https://vk.com/video-61576719_166933076 https://www.youtube.com/watch?v=sOVkdBJuRY#action=share http://rnfkk.ru/pages/66

* по возникающим вопросам можно обращаться по телефону 89274136510

**Поурочные ссылки на онлайн-ресурсы для работы с учащимися
объединения «Каратэ Кёкусинкай»**

педагог Куденкова Ольга Владимировна

МБУДО "Городской дворец детского творчества имени А.Алиша" г.Казани

Дата занятия (по расписанию)	Время занятия (по расписанию)	Группа (по расписанию)	Тема и содержание занятия	Ссылка
7.04.2020	15.00	№ 472	1. Теоретический раздел: - Как правильно завязывать кимоно? Счет до 10 по-японски. 2. Кихон рэнраку на 11, 10, 9 кю на месте. Отработка всей техники на 11 кю (удары руками, удары ногами, блоки). 3. ОФП.	https://sibkarate.ru/blog/terminologiya-kiokushinkay-karate/ https://www.youtube.com/watch?v=HxukVOFAuAk#action=share https://www.youtube.com/watch?v=ZIpAu7O2w7s#action=share https://www.youtube.com/watch?v=r64916JMs4g#action=share http://rnfkk.ru/pages/68
10.04.2020	15.00	№ 472	1. Теоретический раздел: - Что такое Каратэ? М.Ояма. Этикет. 2. Тайкеку ката сонно ити, сакуги ката сонно ити (рисунок, повороты 90, 180 и 270 градусов) 3. Акробатические элементы (группировка, стойка на лопатках, стойка на руках)	https://sibkarate.ru/blog/filmyi-o-kiokushinkay-karate/ https://sibkarate.ru/blog/filosofiya-kiokushinkay-karate/ https://www.youtube.com/watch?v=OfYFhVDLyRE#action=share https://www.youtube.com/watch?v=4jTeZshywns#action=share
14.04.2020	15.00	№ 472	1. Теоретический раздел: - Что такое Кихон? Что такое Ката? 2. Кихон рэнраку на 10 кю в перемещении на один шаг. Отработка всей техники на 10 кю (удары руками, удары ногами, блоки). 3. Растяжка (шпагат, канат, мост)	https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/ https://www.youtube.com/watch?v=TnB5SpApiaE http://rnfkk.ru/pages/69
17.04.2020	15.00	№ 472	1. Теоретический раздел: - Название и значение технического раздела на 11-10 кю. 2. Тайкеку ката сонно ни, сакуги ката сонно ни (уровень ударов и защиты) 3. ОФП.	https://vk.com/video-58463280_166824644 https://vk.com/video-32714000_164837224
21.04.2020	15.00	№ 472	1. Теоретический раздел: - Название и значение технического раздела на 10-8 кю. 2. Кихон рэнраку на 9 кю в перемещении. Отработка всей техники на 9 кю (удары руками, удары ногами, блоки). 3. Акробатические элементы (группировка, стойка на лопатках, стойка на руках)	http://rnfkk.ru/pages/61 https://www.youtube.com/watch?v=p0-5y8sIBA#action=share http://rnfkk.ru/pages/69
24.04.2020	15.00	№ 472	1. Теоретический раздел: - Название и значение технического раздела на 9-8 кю. 2. Тайкеку ката сонно сан, сакуги ката сонно сан (уровень ударов и защиты) 3. ОФП.	https://www.youtube.com/watch?v=1Pjwr3HANYA#action=share https://www.youtube.com/watch?v=1Pjwr3HANYA
28.04.2020	15.00	№ 472	1. Теоретический раздел: - Название и значение технического раздела на 8-7 кю. 2. Кихон рэнраку на 8 кю в перемещении. Отработка всей техники на 8 кю (удары руками, удары ногами, блоки). 3. Растяжка (шпагат, канат, мост)	https://vk.com/video-61576719_166933076 https://www.youtube.com/watch?v=sOVkdBIJuRY#action=share http://rnfkk.ru/pages/66

* по возникающим вопросам можно обращаться по телефону 89274136510

**Поурочные ссылки на онлайн-ресурсы для работы с учащимися
объединения «Каратэ Кёкусинкай»**

педагог Куденкова Ольга Владимировна

МБУДО "Городской дворец детского творчества имени А.Алиша" г.Казани

Дата занятия (по расписанию)	Время занятия (по расписанию)	Группа (по расписанию)	Тема и содержание занятия	Ссылка
6.04.2020	10.00	№ 473	1. Теоретический раздел: - Как правильно завязывать кимоно? Счет до 10 по-японски. 2. Кихон рэнраку на 11, 10, 9 кю на месте. Отработка всей техники на 11 кю (удары руками, удары ногами, блоки). 3. ОФП.	https://sibkarate.ru/blog/terminologiya-kiokushinkay-karate/ https://www.youtube.com/watch?v=HxukVOFAuAk#action=share https://www.youtube.com/watch?v=ZIpAu7O2w7s#action=share https://www.youtube.com/watch?v=r64916JMs4g#action=share http://rnfkk.ru/pages/68
10.04.2020	10.00	№ 473	1. Теоретический раздел: - Что такое Каратэ? М.Ояма. Этикет. 2. Тайкеку ката сонно ити, сакуги ката сонно ити (рисунок, повороты 90, 180 и 270 градусов) 3. Акробатические элементы (группировка, стойка на лопатках, стойка на руках)	https://sibkarate.ru/blog/filmyi-o-kiokushinkay-karate/ https://sibkarate.ru/blog/filosofiya-kiokushinkay-karate/ https://www.youtube.com/watch?v=OfYFhVDLyRE#action=share https://www.youtube.com/watch?v=4jTeZshywns#action=share
13.04.2020	10.00	№ 473	1. Теоретический раздел: - Что такое Кихон? Что такое Ката? 2. Кихон рэнраку на 10 кю в перемещении на один шаг. Отработка всей техники на 10 кю (удары руками, удары ногами, блоки). 3. Растяжка (шпагат, канат, мост)	https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/ https://www.youtube.com/watch?v=TnB5SpApiaE http://rnfkk.ru/pages/69
17.04.2020	10.00	№ 473	1. Теоретический раздел: - Название и значение технического раздела на 11-10 кю. 2. Тайкеку ката сонно ни, сакуги ката сонно ни (уровень ударов и защиты) 3. ОФП.	https://vk.com/video-58463280_166824644 https://vk.com/video-32714000_164837224
20.04.2020	10.00	№ 473	1. Теоретический раздел: - Название и значение технического раздела на 10-9 кю. 2. Кихон рэнраку на 9 кю в перемещении. Отработка всей техники на 9 кю (удары руками, удары ногами, блоки). 3. Акробатические элементы (группировка, стойка на лопатках, стойка на руках)	http://rnfkk.ru/pages/61 https://www.youtube.com/watch?v=p0-5y8sIBA#action=share http://rnfkk.ru/pages/69
24.04.2020	10.00	№ 473	1. Теоретический раздел: - Название и значение технического раздела на 9-8 кю. 2. Тайкеку ката сонно сан, сакуги ката сонно сан (уровень ударов и защиты) 3. ОФП.	https://www.youtube.com/watch?v=1Pjwr3HANYA#action=share https://www.youtube.com/watch?v=1Pjwr3HANYA
27.04.2020	10.00	№ 473	1. Теоретический раздел: - Название и значение технического раздела на 8-7 кю. 2. Кихон рэнраку на 8 кю в перемещении. Отработка всей техники на 8 кю (удары руками, удары ногами, блоки). 3. Растяжка (шпагат, канат, мост)	https://vk.com/video-61576719_166933076 https://www.youtube.com/watch?v=sOVkdBIJuRY#action=share http://rnfkk.ru/pages/66

* по возникающим вопросам можно обращаться по телефону 89274136510