**План- конспект**

**педагога дополнительного образования**

**Ушаковой А.В.**

Программа «Каратэ»

Группа:01-67

Дата проведения: 03 февраля 2022 года

Время проведения: **15:10-16:40**

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

**Цель:** Развитие координационных движений с помощью СФП

**Задачи:**

* Развитие координационных способностей
* Усвоение специальных упражнений на развитие координации
* Развить способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в изменённых условиях.

**Ход занятия:**

**Подготовительная часть (25 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.
8. Выпад с поворотам туловища, шаг правой ногой вперед, поворот вправо, шаг левой ногой вперед, поворот влево.
9. Наклоны на каждый шаг.

**СФП основная часть (30 мин.):**

Прыжки через гимнастическую скакалку

1. прыжки на месте, вращая скакалку вперед, на двух ногах (60 раз)
2. прыжки на одной ноге правой, левой по (25 раз на каждую ногу)
3. прыжки через скакалку с ноги на ногу. (50 раз)
4. прыжки руки скрестно восьмерка (10 раз)
5. вращение скакалки в обратном направлении. (15раз)

**Упражнения на координацию движений + упражнения на пресс для детей (10 мин):**

1. Танцор-футболист (бег или шаги на месте + отшаги в стороны) 2 минуты
2. Лягушка (отскоки и подскоки из положения "упор присев" + встаём; можно добавить отжимание) 2 минуты
3. Конькобежец (поочередный отшаг назад наискосок; можно добавить прыжок) 2 минуты
4. Планка в динамике "Локоть-ладонь" (из положения планки на локтях переходим в классическую планку и возвращаемся обратно) 1 минута
5. Хвост кенгуру (подъем ног вверх из положения лежа на спине, держась руками за что-нибудь за головой) 3 подхода по 30 секунд.

**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 там подержаться затем выпрямиться повторить 10 раз.

Ссылка на обучающие видео «Развитие координации»:

<https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ&t=0s>

Связь с педагогом:

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