**План-конспект занятия**

**по каратэ**

**Датапроведения**: 24.01.2022 г.

**Время проведения**: 13.30 -15.00

**Место проведения**: Спортивный зал.

**Оборудование**: татами, лапы, макивары, мячи.

**Тема занятия**: Специальная физическая подготовка. Скоростно-силовые упражнения.

**Тип занятия**: Комбинированное занятие.

**Методы обучения:**наглядный, словесный, практический.

**Педагог дополнительного образования:** Дымчак Александр Александрович.

***Цель занятия:***

1. Развивать специальные скоростные и силовые качества при изучении ударов руками и ногами, средствами ОФП и СФП.

2. Совершенствовать общую и специальную выносливость, используя комплекс скоростно-силовых упражнений по ОФП и СФП.

***Задачи:***

Воспитательные задачи.

- Воспитание настойчивости и терпения.

Развивающие задачи.

- Развитие физических качеств: скорость, сила, гибкость.

Обучающие задачи.

- совершенствование скоростно-силовых упражнений;

- совершенствование выполнения ранее изученных ударов, комбинаций, комплекса упражнений;

- формирование умения правильно выполнять технику ударов руками, ногами.

**Ход занятия.**

**1. Этап организационный (5 мин.)**

1. Построение, приветствие.

2. Проверка присутствующих по списку.

3. Объявление темы и цели занятия.

4. Объяснение техники безопасности.

**2. Этап подготовительный (20 мин)**

- Подготовка детей к работе.

- Сообщение познавательных сведений.

-Разминка.

*Комплекс упражнений для разминки в движении.*

 1. Бег с высоким подниманием бедра. Старайтесь выполнять максимально часто с минимальным продвижением дистанция 15-20 метров.

 2. Бег с захлестыванием голени. Руки работают как при беге. Выполняйте быстро и с небольшим продвижением.

 3. Бег с выносом прямых ног вперед. Руки работают, как во втором упражнении. Выносите ногу максимально высоко. Не отклоняйте корпус назад.

 4. Бег спиной. Смотрите через правое и левое плечо, если рядом есть занимающиеся.

 5. Скрестный шаг правым и левым боком. Старайтесь не поворачивать корпус, в работу должны включаться только ноги.

 6. Выпады на каждый шаг. Спина ровная, положение рук свободное (опущены, на поясе или за головой).

 7. Многоскок или олений бег. Выполняйте прыжки с поочередным отталкиванием одной ногой. После пробежки переходим на медленный темп.

*Элементы акробатики:* кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, паучок вперед, назад, полушпагат, полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед), бревнышко, перекаты, колесо.

*Комплекс упражнений для разминки на месте.*

1. Вращения головой. На 1-4 счета в правую сторону, 5-8 то же в левую. Повторить 6-8 раз.

2. Руки к плечам. Выполнять вращения со сменой направления (4 счета вперед, то же назад).

3. Рывки руками с поворотом туловища вправо, влево – 6 раз.

4. Круговые вращения тазом со сменой направления вправо, влево по 8 раз на каждую сторону.

5. Наклоны попеременно к правой, центру и левой ноге. После касания левой ноги принять исходное положение – руки на поясе.

6. Круговые вращения тазобедренным суставом по 16 повторений на каждую ногу. Хруст при выполнении упражнения вреда не приносит.

7. Попеременное подтягивание бедра к туловищу хватом колена двумя руками.

8. Глубокие выпады вперед. Старайтесь почувствовать натяжение задней поверхности бедра.

9. Выпады в стороны. Выполнять перекаты можно с опорой на руки.

10. Вращения в голеностопном суставе, по 32 повторения на каждую ногу.

**3. Этап: Основная часть: 30 мин.**

1. Повторение ранее изученной техники (удар рукой по лапе, работа ног по лапам)

2. Скоростные – силовые упражнения: Диалог с обучающимися - что они знают о скоростно-силовых упражнениях. Требования:

-Следить за координацией тела;

-Восстановление дыхания;

- Колени при растяжке не сгибать, при наклоне делать выдох. Знакомство обучающихся со скоростно-силовыми упражнениями. Педагог демонстрирует работу каждого задания. Вести контроль за правильностью выполнения приемов.

- многоскоки и прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки);

- скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью;

- изменение исходных положений на скорость;

- двигательно-координационная: выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;

-подвижные игры и игровые задания:

*Игра "Реагировать на верную команду".* Дети парами садятся друг напротив друга, кладут между собой одну лапу. По команде нужно схватить лапу. Кто не успел схватить лапу, отжимается 5 раз.

*Игра "Солнышко".* Дети по одному ложатся по кругу, головой к центру. Два человека, один из которых латка, другой убегающий. Перемещаются по кругу, убегающий ложится к любому лучику, а тот должен встать и продолжить игру. Задача латки успеть дотронуться до лучика.

3. Специальная физические упражнения -**15 мин.**

- отжимание из положения упор лёжа на прямых руках;

- упражнение на пресс;

- упражнения на спину;

- приседания в положении ноги две ширины плеч, стопы в стороны.

**4. Этап: Итоговый -15 мин.**

* На завершение занятия делаем упражнения ОФП:

Растяжка:

1. Медленно опускайте голову вниз, вверх и в стороны. При достижении максимальной точки надавите разноименной рукой в область выше виска до ощущения натяжения мышц шеи.

2. Поставьте правую руку на пояс, а вторую подымите вверх. Выполняйте пружинящие наклоны в стороны. Поменяйте положение рук и повторите.

3. Сделайте наклон и возьмитесь двумя руками за голеностоп. Медленно подтягивайте себя при помощи рук. Повторите то же, наклонившись ко второй ноге.

4. Шпагат, можно опереться руками о горизонтальную поверхность. Почувствуйте натяжение во внутренней части бедра.

5. Сделайте пружинящие выпады. Старайтесь принять максимально широкий выпад.

6.Работа с карточками.

**Раздаточный материал – карточки с используемой терминологией**:*Японская терминология:*

- «Отогай ни рэй!» - взаимный поклон;

- «Додзе!» - знак понимания;

- Ката - бесконтактный поединок без партнёра;

- «Осс!» - блок, защита нижнего уровня;

- «Маваши гири!» - круговой удар ногой;

- «Ягу цки!» - прямой удар ногой;

- «Koshiki» - традиционное жесткое каратэ;

- «Karate!» - пустая рука;

**-** «Дзенкун дачи!» - передняя стойка;

- «Сенсей!» - учитель.

**Подведение итогов – 5 мин.**

1. Построение.

2. Анализ и оценка успешности, ошибки и недостатки. Обучающиеся делятся впечатлением о том, что самое трудное при выполнении упражнений. Обращать внимание на важность правильной траектории движений, на концентрацию силы в движении, на взрывной характер движения и на слаженность и последовательность сложных технических приемов.

3. Домашние задание:

- повторить переднюю и заднюю стойку;

- отжимание 15 раз;

- приседание 30 раз.