**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дымчак Александр Александрович**

Объединение: Каратэ

Группа: 01-58

Дата проведения: 28.12.2022

Время проведения: 8:50-10:20.

**Тема занятия:** Подвижные игры и эстафеты

**Цель занятия:** Физическое развитие ребенка и формирование его эмоциональной сферы.

**РАЗМИНКА**

***Комплекс ОРУ***

**1.      Наклоны головы**. И.п. – осн.ст. На 1 – вправо, 2 – и.п., 3 – влево, 4 – и.п., 5 – вперёд, 6- и.п., 7 – назад, 8 – и.п.

И.п. принять! Упражнение вправо начинай!

**2.      Круговые вращения плеч**. И.п. – ноги врозь, руки опущены. На 1,2,3,4 – вперёд. На 5,6,7,8 – назад.

И.п. принять! Упражнение вперёд начинай!

**3.      Круговые вращения предплечьями**. И.п. – та же, руки к плечам. На 1,2,3,4 – вперёд. На 5,6,7,8 – назад.

И.п. принять! Упражнение вперёд начинай!

**4.      Рывки руками**. И.п. – ноги врозь, руки перед грудью. На 1,2 – рывки перед собой, на 3,4 – рывки с отведением рук в правую сторону. На 1,2 – перед собой, на 3,4 – с отведением рук в левую сторону.

И.п. принять! Упражнение начинай!

**5.      Наклоны туловищем**. И.п. – ноги врозь, руки на пояс. На 1,2 – наклон вправо, на 3,4 – влево.

И.п. принять! Упражнение вправо начинай!

**6.      Круговое вращение бедра**. И.п. – ноги врозь, руки за голову. На 1,2,3,4 – вправо, на 5,6,7,8 – влево.

И.п. принять! Упражнение вправо начинай!

**7.      Приседания**. И.п. – осн.ст., руки за голову. На 1 – присед, спина прямая, локти отвести вперёд. На 2 – и.п. На 3 – присед. На 4 – и.п.

И.п. принять! Упражнение начинай!

**8.      Наклоны вперёд**. И.п. ноги врозь, руки на пояс. На 1 – к правой ноге, на 2 -  к середине, на 3 – к левой, на 4 – и.п.

И.п. принять! Упражнение к правой начинай!

**9.      Прыжки**. И.п. – осн.ст. На 1 – прыжок, ноги врозь, руки в стороны. На 2 – и.п.

И.п. принять! Упражнение начинай!

10.  Восстанавливаем дыхание. Руки поднимаем вверх – делаем вдох, руки опускаем – выдох. Вдох-выдох.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

1. Подвижные игры и эстафеты

**Методические рекомендации**

[**https://docs.yandex.ru/docs/view**](https://docs.yandex.ru/docs/view)

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**«Упражнения на развитие силовой выносливости»**

***Для мышц нижних конечностей***

*«Приседание»*

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90ов коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

*«Выпады».*

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90о, на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 900.

*«Наклоны» (становая тяга).*

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90о бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

**Домашнее задание**:

Какие есть виды эстафет?

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Дымчака А.А.

(ФИО)