**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дымчак Александр Александрович**

Объединение: Каратэ

Программа Каратэ

Группа: 02-68

Дата проведения: 30.12.2022

Время проведения: 15:10-16:40.

**Тема занятия:** СФП. Скоростно-силовая

* **Цель занятия:** повышение способности концентрировать внимание и усилия;
* поднять тренировочный уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей всего организма;
* воспитание воли к проявлению максимальных усилий.

# РАЗМИНКА

#

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

|  |
| --- |
|  |
| Специальная физическая подготовка* 1. **Упражнения для развития ловкости**:
	+ · общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;
	+ · стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;
	+ · повороты, наклоны, вращения головы;
	+ · кружение по одному и в парах;
	+ · прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
	+ · прыжок с высоты на точность приземления;
	+ · прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;
	+ · подвижные игры «Запрещенное движение», «Совушка», «Пустое место», «Лиса в курятнике» и др.
* 2. **Упражнения для развития гибкости**:

**Упражнения для рук и плечевого пояса*** · одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых;
* · махи и круговые движения во всех суставах;
* · круги руками наружу и вовнутрь;
* · упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;
* · упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление;

**Упражнения для шеи и туловища*** · наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;
* · маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;
* · упражнения на растягивание во всех направлениях;
* · расслабления;
* · наклоны;
* · прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»);

**Упражнения для ног*** · одновременное и поочередное сгибание ног;
* · отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
* · захватывание и передвижение предметов пальцами ног;
* · ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;
* · сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;
* · максимальное растягивание и расслабление ног;
* · маховые и круговые движения из различных и.п.;
* · пассивное растягивание с помощью партнера.
* 3. **Упражнения для развития силы**:
	+ · сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;
	+ · сжимание пальцами маленького резинового мяча;
	+ · ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;
	+ · сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;
	+ · сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться);
	+ · выпады и приседы;
	+ · лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.);
	+ · вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.
* 4. **Упражнения для развития быстроты**:
	+ · ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
	+ · бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;
	+ · эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
	+ · игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги;
	+ · подвижные игры «Кто быстрее попадет в домик?», «Догоняй-ка», «Кума лиса, выходи» и др.
* 5 **Упражнения для развития прыгучести**:
	+ · прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте;
	+ · прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением);
	+ · прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
	+ · прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку;
	+ · запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них;
	+ · подвижные игры «Веселые зайчата», «Рыбак и рыбки» и др.
* 6 **Упражнения для развития равновесия**:
	+ · стойка на носках, на одной ноге на месте;
	+ · упражнения с закрытыми глазами;
	+ · ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;
	+ · ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами;
	+ · выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу;
	+ · ходьба по двум переставляемым предметам;
	+ · подвижные игры «Пройди по мостику», «Тише едешь - дальше будешь», «Иди прямо», «Не замочи ног» и др.
* 7 **Упражнения для развития выносливости**:
	+ · бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;
	+ · бег по пересеченной местности;
	+ · прыжки через скакалку;
 |

**2. Скоростно-силовые упражнение**

*Переходим по ссылке для выполнения задания.*

***https://blog.decathlon.ru/programma-trenirovok/10-uprazhneniy-na-razvitie-skorostno-silovykh-kachestv.html***

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

****

**Домашнее задание**:

- Повторить первое ката.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Дымчака А.А.

 (ФИО)