**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**

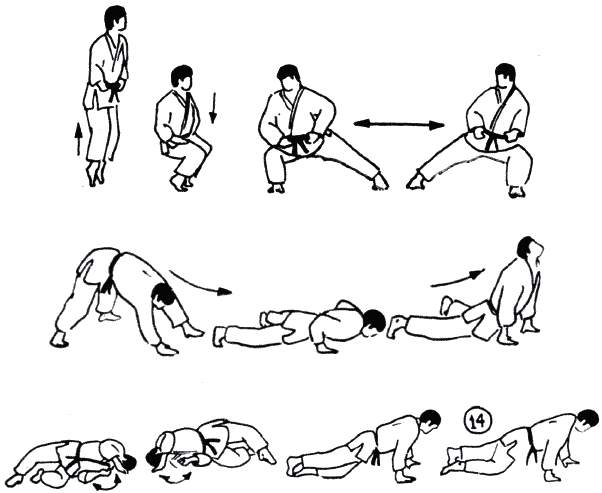
|  |
| --- |
|  |
| Специальная физическая подготовка  * 1. **Упражнения для развития ловкости**:   + · общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;   + · стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;   + · повороты, наклоны, вращения головы;   + · кружение по одному и в парах;   + · 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](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Дымчака А.А.

(ФИО)