**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дымчак Александр Александрович**

Объединение: Каратэ

Группа: 02-68

Дата проведения: 21.12.2022.

Время проведения: 15:10-16:40

**Тема занятия:** Повторение стоек. ОФП.

**Цель занятия:**

1. Повторить и закрепить стойки.

2. Развивать силовые способности с помощью физических упражнений.

** **РАЗМИНКА**

**

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

1. Техника выполнения стоек в каратэ.



2. Общая физическая подготовка.

1. Упражнение для рук з подхода по 30 раз

2. Планка два дохода по 2 минуты.

3. Обратные отжимание 2 подхода по 15 раз

4. Приседание 3 подхода по 30 раз.





**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

****

**Домашнее задание**:

Повторить блоки (Рис.22)



**Обратная связь:**

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

 (ФИО)