**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дымчак Александр Александрович**

Объединение: Каратэ

Группа: 03-68

Дата проведения: 18.12.2023

Время проведения: 15:10-16:40.

**Тема занятия:** СФП. Воспитание простой и сложной двигательной реакции.

* **Цель занятия:** повышение способности концентрировать внимание и усилия;
* 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;
	+ · прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями ру
	+ · прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног;
	+ · подвижные игры «Запрещенное движение».
* 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;
* 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.);4. **Упражнения для развития быстроты**:* + · ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
	+ · подвижные игры «Кто быстрее попадет в домик?», «Догоняй-ка»
* 5 **Упражнения для развития прыгучести**:
	+ · 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;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 с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами;
	+ · выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу;
	+ · ходьба по двум переставляемым предметам;

7 **Упражнения для развития выносливости**:* + · бег в умеренном темпе;
	+ · прыжки через скакалку;
 |

**2. Воспитание простой и сложной двигательной реакции.**

*Переходим по ссылке для выполнения задания.*

[***https://yandex.ru/video/preview/624114070463314782***](https://yandex.ru/video/preview/624114070463314782)

**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)