**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**

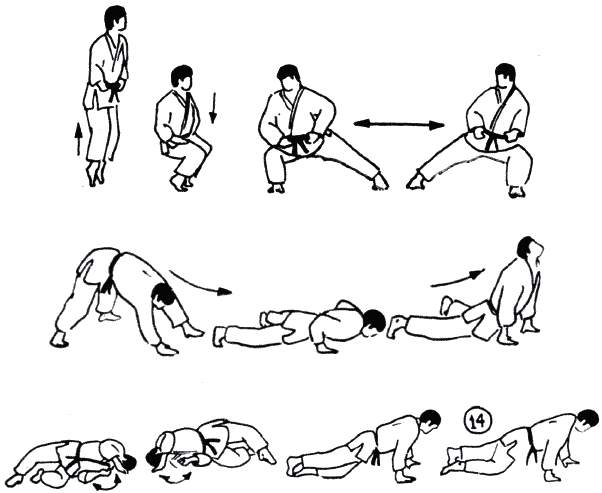
|  |
| --- |
|  |
| Специальная физическая подготовка  * 1. **Упражнения для развития ловкости**:   + · общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;   + · стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;   + · повороты, наклоны, вращения головы;   + · прыжки: ноги вместе - ноги врозь,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

(ФИО)