**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**по каратэ**

**педагога дополнительного образования**

**Ушаковой А.В.**

Программа - «Каратэ»

Группа № 01-67

Дата проведения: 10.02.2022.

Время проведения: 15.10-16.40

**Тема:** «СФП. Воспитание простой двигательной реакции».

**Цель:** Развитие двигательной реакции

**Задачи:**

* Развить простую двигательную реакцию
* Усвоение специальных упражнений на двигательную реакцию
* Развитие специальной выносливости

**Ход занятия:**

**1**.**Подготовительная часть (30 мин.)**

Общие развивающие упражнения на месте

1) – И.П. – ноги врозь, руки на пояс:

      1 – наклон головы вперед;

      2 – наклон головы назад;

2)  – И.П. – ноги врозь, руки к плечам:

      1–4 –круговые движения руками вперед;

      -5–8 – то же назад;

3) – И.П. – ноги врозь, руки перед грудью в замок:

       1 – руки вперед;

       3 – руки вверх;

4) – И.П. ноги врозь, правая рука вверх:

      1-2 – рывок руками назад;

      3-4 – смена рук, рывок назад;

 5) – И.П. – ноги врозь, руки на пояс:

      1–2 – поворот туловища вправо;

       3–4 – то же, влево;

6)  – И.П. – ноги врозь, руки на пояс:

        1–3 – наклон вправо, 4 – И.П.

        1–3 -  наклон влево, 4 – И.П.

 7) – И.П. – основная стойка:

       1 – руки вверх;

       2 – наклон вперед;

       3 – присест, руки вперед;

       4 – И.П.

 8) - И.П. – стойка ноги врозь – руки на пояс:

        Круговые движения тазом

        1-4 – влево;

        5-8 – вправо.

 9) - И.П. – руки на пояс:

        Подъемы на носки 20раз.

 10) - И.П. – стойка ноги врозь – руки на пояс:

         1 - присест – руки вперед;

**2.Основная часть (30 мин.):**

**«Круговая тренировка»**

**1-я станция**: Прыжки через скакалку - 30 сек.

Вращение скакалки вперед, прыжки толчком двух ног.

**2-я станция:** «Паук» - 30 сек.

Туловище держать горизонтально полу, ногу подтягивать к груди.

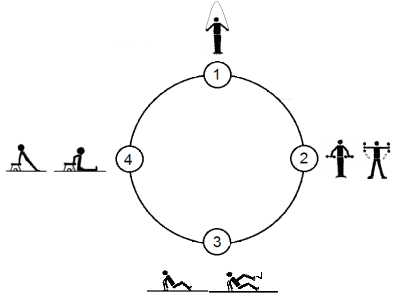
**3-я станция:** «Звездочка» - 30 сек.

Прыжки на передней части стопы, руки с гантелями горизонтально полу

**4-я станция:**

Руки сгибать в локтях до 90 градусов. Ноги в упор на стопе, колени слегка согнуты.

Повторение по 3 подхода.



**Развивающиеся игра на «Развитие двигательной реакции».**

Сделать две полосы. 1-я полоса старта, где игрок(ребёнок) стоит на старте в низком положении, 2-я полоса финиша. По сигналу другого игрока (мамы или папы) ребёнок должен поймать мяч в движении, что бы он не успел пересечь линию финиша, второй участник должен со средней скоростью катнуть мяч по прямой линии в сторону финиша. Для этого можно использовать теннисный мячик или обычный мяч.

По результатам, сколько раз участник не смог вовремя поймать мяч, столько раз он выполняет приседаний с места.

Продолжительность игры 10-15 мин.

**3.Заключительная часть (5 мин):**

1. Восстанавливаем дыхание, делая глубокий вдох через нос и выдыхая через рот и одновременно на выходе поднимаем прямые руки вверх и при выдохе опускаем вниз через стороны - повторить 10 раз.
2. Ноги на ширине плеч делаем наклон вниз и немного задержаться, затем выпрямиться - повторить 10 раз.

**Домашнее задание:**

Выполнить общеразвивающие упражнения на развитие силы и гибкости:

- приседания на одной ноге «Пистолетик» (5 раз на каждую ногу)

- наклоны туловища к ногам «Пресс» (10 раз)

- отжимание от пола.

**Ссылка на обучающие видео «Развитие простой двигательной реакции»:**

<https://youtu.be/cmWD8BSyx70>

<https://youtu.be/6vrScoCXo54>

**Связь с педагогом:**

Электронная почта: [alisa.uschakova-karate@yandex.ru](mailto:alisa.uschakova-karate@yandex.ru)

Телефон: 89513001052

WhatsApp: 89513001052 (с 15.10 до 16.50)