**План-конспект занятия**

**Педагога дополнительного образования**

**Фомина Валентина Анатольевича**

**Объединение – «Хапкидо»**

**Программа – «Хапкидо»**

**Группа – 01-71**

**Датапроведения**: 19.12.2022 г.

**Время проведения**: 16.50-18.20

**Тема занятия**: «Тактическая подготовка. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног ».

***Цель занятия:***

Изучить особенности нанесения ударов в атаке. Отработка ударов ап чаги и пит чаги по макиваре и ракеткам.

***Задачи:***

Воспитательные задачи.

-Способствовать воспитанию упорства, трудолюбия, уверенности в себе.

Развивающие задачи.

- Укрепление здоровья, через постоянные дозированные физические нагрузки;

- Развитие физических качеств: ловкость, гибкость, быстрота.

Обучающие задачи.

- Отработка техники нанесения ударов ап чаги и пит чаги

- совершенствование технического исполнения стоек при выполнении ударов.

-улучшить координацию движений.

**Ход занятия.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1.1 Разминка общая2. Основная часть3. Заключительная часть.**Подведение итогов.**1. Анализ и оценка успешности, достижения цели.2.Рефлексия. Самооценка детей своей работоспособности. | Разминка: -ОРУ в движении -ОРУ на местеПодготовительные упражнения -СтречингХодьба.  Бег в среднем темпе..Выполнение беговых, разминочных упражнений. Построение по периметру зала.И.п. – основная стойка.Наклон головы вперёд - влево-вправо.Поворот головы влево - вправо.Упражнение поперечный «шпагат»; левый, правый продольный «шпагат», поперечный «шпагат».    Выполняются под счет педагога.Круговые движения плечами вперёд-назад.И.п. – руки вытянуты вперед на уровне плеч, кисти собраны в кулак, ноги на ширине плеч.Круговые движения наружу, вовнутрь кулаками.Круговые движения наружу, вовнутрь предплечьями.Одновременные круговые движения руками вперед, назад.И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч.Наклоны корпуса влево, вправо, вперед, назад.И.п. – руки опущены, ноги на расстояние две ширины плеч.Полу-выпады влево, вправо. Полные выпады влево,вправо.И.п. – основная стойка.Выпад вперед на правую ногу, левую ногу.Круговые движения стопой правой, левой ногой вовнутрь, наружу.Удары ногами на месте: -ап чаги (прямой удар); -пит чаги (боковой удар, под углом 45 в средний уровень); - Удары ногами в передвижении: сзади стоящей ноги, переди стощей ноги; Смена стойкиудары. Комбинированные удары: удар пит чаги левой ,правой ногой с продвижением вперед по ракеткам в парах. Удар ап чаги левой, правой ногой с продвижением вперед по макиваре в парах; Выполнение техники передвижения в стойке ап соги,Вариант№1. Передвижение вперед с блоком бакат маки Вариант №2.Передвиение назад с блоком бакат маки Вариант№3. Передвижение в парах одновременное. Первый номер осуществляет движение вперед, второй номер-назад. С блоком бакат маки.Выполнение техники передвижения в стойки ап гибиВариант №1.Передвиение вперед с блоком аре макиВариант№2.Передвиение назад с блоком аре маки.Вариант №3.Передвиение вперед с ударом думок дириги. Закрепление материала изученного ранее. Базовая техника. Стойки: мао соги, нарамхи соги, ап соги, ап губи соги.Блок ОФП: - Сгибание разгибание рук в упоре лежа -20 раз;Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях- 20 раз - Приседания- 20 разРастягивающие упражнения сидя.Наклон корпуса из положения седа, ноги прямые.Упражнение «бабочка».Стопу согнутой ноги прижимаем к груди.Выпрямляем одну ногу с фиксацией в сторону-вверх, вперед-вверх.На другую ногу повторить тоже.И.п. - Сед ноги врозь, руки на полу.Наклон к правой ноге, к левой ноге, наклон вперед.Исходное положение-низкая стойка с приседом на одно колено, смена колен (подскоки, пружинящие движения):Повороты корпуса на месте;Отработка «заряда» бедра на боковой удар ногой «пит чаги»; на удар «ап чаги».**Отработка ударов по воздуху**: прямой удар ногой «ап чаги»; боковой удар «пит чаги»; из боевой стойки.**Отработка ударов по «макиварам»:**Уровень атаки – средний (монтонг).Боковой удар сзади стоящей ногой из стойки «ап соги».Прямой проникающий удар сзади стоящей ногой из стойки « ап соги, ап губи».Уровень атаки – голова (олгуль)Прямой удар сзади стоящей ногой ногой из стойки «ап соги».**Отработка ударов впереди стоящей ногой:****-**боковой удар ногой «пит чаги» из стойки «ап соги»; прямой удар «ап чаги» из стойки «ап губи»**Выполнение техники пхумсе № 1** Вариант №1. Дорожка влево, вправо первый переход вперед.Вариант№2.Дорока вправо, влево второй переход впередВариант№3.Дорока влево, вправо переход назадВариант №4Дорока назад. Разворот в исходную позицию, стойку нарамхи соги. ЗакреплениеКонтроль по знанию последовательности разогрева мышц тела; по уровню сформированности, технических умений инавыков;по степени эмоционального тонуса после занятий спортом.Растяжка. Проверка теоретических знаний(беседа). Построение. | 20 мин.30мин20мин10мин | -Подготовка детей к работе.-Сообщение познавательных сведений.Спина прямая, голову не опускать.Захлест голени назад, бег с поочередным высоким подниманием бедра, приставным шагом левым и правым боком, бег спиной вперед. Дети встают на точки, равноудаленные друг от друга.Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнений.Демонстрация элементов растяжки, пояснение техники выполнения, взаимоконтроль качества исполнения.Учащиеся выполняют упражнения, показанные педагогом.Самоконтроль качества выполнения. Педагог предотвращает возможные ошибки.Производит объяснение и показ техники прямых ударов ногами, наблюдение и корректировку работы группы и отдельных участников, дополнительная информация по исправлению недостатков, оценка работы обучающихся выборочно и целой группы. Учащиеся отвечают на вопросы педагога.Проверка знаний и их закрепление. |