**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Фомина Валентина Анатольевича**

**Объединение – «Хапкидо»**

**Программа – «Хапкидо»**

**Группа – 02-76**

**Датапроведения**: 19.12.2022 г.

**Время проведения**: 18.30

**Тема занятия**: «Специальная физическая подготовка. Ап, Тиго чаги после подшагивания, на месте».

**Тип занятия**: Комбинированное занятие.

**Педагог дополнительного образования:** Фомин Валентин Анатольевич.

***Цель занятия:***

Изучить особенности нанесения ударов ап, тиго чаги после подшагивания и на месте. Отработка ударов ап чаги и тиго 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 тиго чаги после подшагивания

- совершенствование технического исполнения стоек при выполнении ударов.

-улучшить координацию движений.

**Ход занятия.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть(организационный этап)  1.1 Разминка общая  2. Основная часть  3. Заключительная часть.  **Подведение итогов.**  1. Анализ и оценка успешности, достижения цели.  2.Рефлексия. Самооценка детей своей работоспособности. | Построение. Проверка присутствующих. Сообщение цели и задач занятия. Инструктаж по  технике безопасности.  Разминка:  -ОРУ в движении  -ОРУ на месте  Подготовительные упражнения  -Стречинг  Ходьба.  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); -тиго чаги (боковой удар, под угло в верхний уровень); - Удары ногами после подшагивания: сзади стоящей ноги, впереди стощей ноги; Смена стойки  удары.Комбинированные удары: удар тиго чаги левой ,правой ногой после подшагивания вперед по ракеткам в парах.  Удар ап чаги после поддшагивания впереди стоящей ногой с продвиением вперед по макиваре в парах;  Выполнение техники передвижения в стойке тит губи:  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 двиение вперед, второй номер-назад. С блоком бакат маки.  Выполнение техники передвижения в спаринговой сойки , (степ)  Вариант №1.Удар тиго чаги впереди стоящей ногой после подшагивания.  Вариант№2.Удар ап чаги впереди стоящей ногой после подшагивания.  Вариант №3.Удар тиго чаги сзади стоящей ноги после подшагивания.  -Удары ап чаги, тиго чаги на месте:  Вариант№1. Из стойки тид губи, удар ап чаги сзади стоящей ноги, под счет, верхний уровень (олгуль).    Вариант №2 Из стойки тид губи, удар ап чаги впереди стоящей ногой, под счет, средний уровень (момтонг).  Вариант №3 Из стойки тид губи, удар тиго чаги сзади стоящей ноги, под счет, верхний уровень (ольгуль)  Вариант №4 Из стойки тид губи, удар тиго чаги впереди стоящей ногой, под счет, средний уровень (момтонг)  Закрепление материала изученного ранее. Базовая техника. Стойки: мао соги, нарамхи соги, ап соги, ап губи соги, тид губи.  Блок ОФП: - Сгибание разгибание рук в упоре лежа -30 раз;  Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях- 40 раз - Приседания- 40 раз  Растягивающие 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 «тиго чаги»;  на удар «ап чаги».  **Выполнение техники пхумсе № 4**  Вариант №1. Дорожка влево, вправо первый переход вперед.  Вариант№2.Дорока вперед, переход вправо.  Вариант№3.Дорока вправо, влево переход назад  Вариант №4Дорока назад. Переход вправо, влево, дорожка назад. Исходная позиция. Нарамхи соги.  Закрепление  Контроль по знанию по уровню сформированности, технических умений и  навыков;  по степени эмоционального тонуса после занятий спортом.  Растяжка.  Проверка теоретических знаний(беседа). | 10мин  20 мин.  30мин  20мин  10мин | -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. Бег «змейкой» с сменой направления, подскоки поочередно левой, правой.  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 и боковых ударов ногами, технику подшагивания, наблюдение и корректировку работы группы и отдельных участников, дополнительная информация по исправлению недостатков, оценка работы обучающихся выборочно и целой группы.  По десять раз каждой ногой поочередно, меняя стойку. Две смены.  По десять раз каждой ногой поочередно, меняя стойку. Одна смена.  По десять раз каждой ногой поочередно, меняя стойку. Две смены.  По десять раз каждой ногой поочередно, меняя стойку. Одна смена.  Учащиеся отвечают на вопросы педагога.  Проверка знаний и их закрепление. |