**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Романовой Ульяны Дмитриевны**

Объединение: «Тхэквондо»

Программа: «Тхэквондо»

Дата проведения: 28 декабря 2022 года

Группа № 01-112

Время : 13.30.

**Тема: Упражнения средней подвижности. Развитие силы, выносливости, быстроты, реакции, ловкости.**

**Цель занятия**:

1.Научиться правильно выполнять простейшие комплексы для развития физических качеств .

Задачи :

1.Развивающие:

* Развивать быстроту, ловкость, выносливость , силу и гибкость .

2. Воспитательные:

* Воспитание чувства уверенности в себе.

Ход занятия:

**1. Разминка:**

1.1. Бег на месте: в среднем темпе, плавно увеличивая нагрузку.

1.2. Разминка на месте:

* Наклон головы: вперед, назад: 20 повторений
* Наклон головы: влево, вправо: 20 повторений
* Повороты головы: влево, вправо: 20 повторений
* Вращения кисти рук:10 повторений наружу
* Вращения кисти рук:10 повторений вовнутрь
* Вращения предплечья:10 повторений наружу
* Вращения предплечья:10 повторений вовнутрь
* Вращения рук в плечевом суставе:10 повторений вперед
* Вращения рук в плечевом суставе:10 повторений назад
* Поворот корпуса влево:10 повторений
* Поворот корпуса вправо:10 повторений
* Наклон корпуса вправо:10 повторений
* Наклон корпуса влево:10 повторений
* Вращения тазом влево: 10 повторений
* Вращения тазом вправо: 10 повторений
* Положение стоя, ноги вместе: вращения колен влево:10 повторений
* Положение стоя, ноги вместе: вращения колен вправо:10 повторений
* Ноги на ширине плеч, наклоны к левой, правой ноге: по 10 повторений к каждой
* Положение ног: 2 ширины плеч: выпады влево: 10 повторений
* Положение ног: 2 ширины плеч: выпады вправо: 10 повторений
* Положение «бабочка»: 10 наклонов
* Положение сидя, ноги вместе, выпрямлены в коленях вперед наклон к ногам: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон вправо: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон влево: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон в центр: 10 повторений
* Выпад вперед на левую и правую ногу: 10 повторений на каждую ногу
* Положение продольный шпагат: на левую и правую ногу 1 минута
* Положение поперечный шпагат: 1 минута

3.**Основная часть .**

Упражнения на силу:

•Отжимания «узким» хватом

ТЕХНИКА

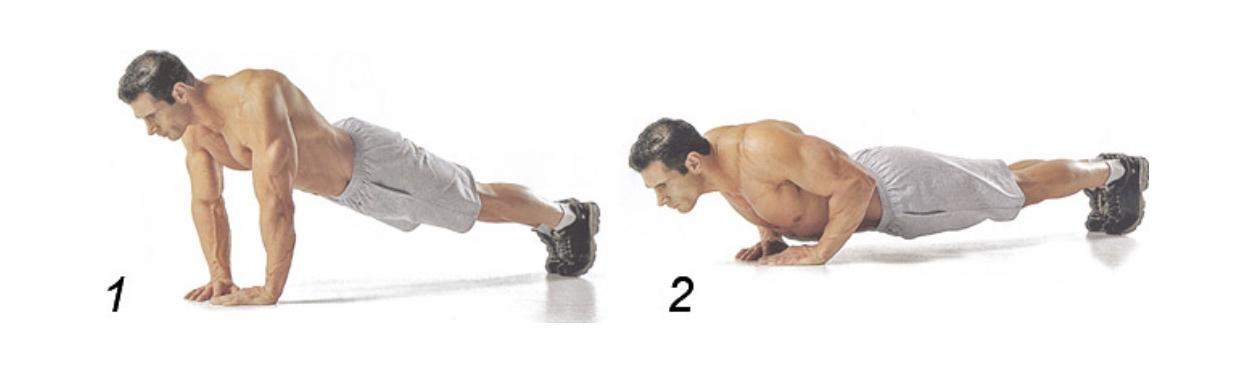
— Примите упор лежа, как для выполнения обычных отжиманий.

— Расположите руки вместе так, чтобы они касались друг друга и находились точно под центром грудной клетки.

— Держа корпус прямым и в напряжение, опустите его вниз, но не касайтесь пола.

— Отожмитесь вверх, выпрямив руки почти полностью.

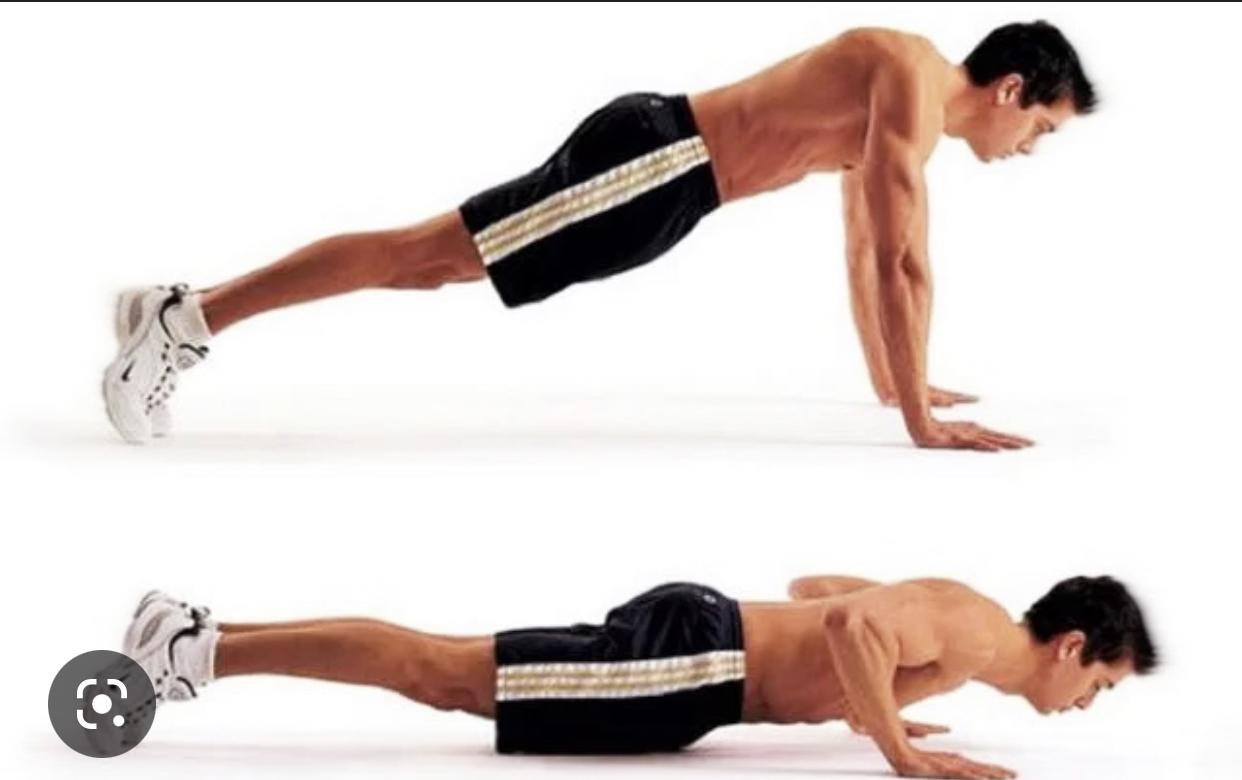
— Выполните 3 подхода по 10 раз

****

•Упражнение Отжимания:

Классические отжимания позволяют проработать среднюю часть мышц грудной клетки. Нужно принять положение лежа. Руки разместить строго под плечами, ступни опереть на носки. Затем сгибая руки в локтях, следует опускаться к полу. После – возвращаться в первичное положение. Нужно выполнить по 10 раз в 5 подходов.

Видео - <https://youtu.be/_U8XRJi_1KY>



•Упражнение «склёпка»:

Техника выполнения:

Из положения лёжа вытяните руки и ноги, чтобы они не задевали пол.

Согнитесь в животе, одновременно поднимая руки и ноги. Не отрывайте поясницу от пола.

В пиковой точке напрягите мышцы живота.

Плавно разогнитесь в исходное положение. Старайтесь держать руки и ноги в воздухе.

Выполняйте три подхода по 10-15 раз. Отдых между подходами — минута.

Видео - <https://youtu.be/kYxKuanH_jQ>

****

•Упражнение «обратная лодочка»

Техника выполнения:

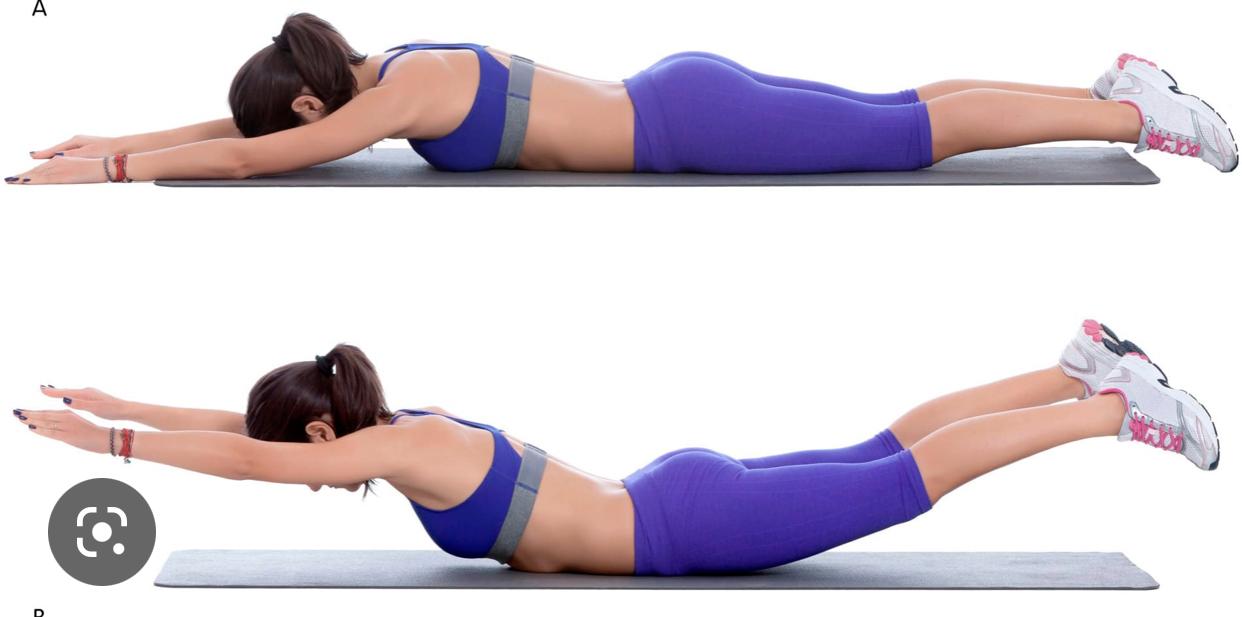
Ложимся на живот. Руки вытянуты вперед, ладони смотрят вниз. Ноги тоже прямые с вытянутыми носками.

Одновременно начинаем поднимать верх корпуса и ноги. Здесь высота не важна – поднимайте до комфортного уровня. В будущем гибкость разовьется и станет легче.

Опорой в этом случае служат области таза и нижней части живота.

Задерживаем дыхание и стараемся растянуть все мышцы. Вы почувствуете приятное растяжение – словно потягиваетесь .Так делаем 3 подхода по 30 секунд.

Видео -<https://youtu.be/t8Ifnpk_EAs>

****

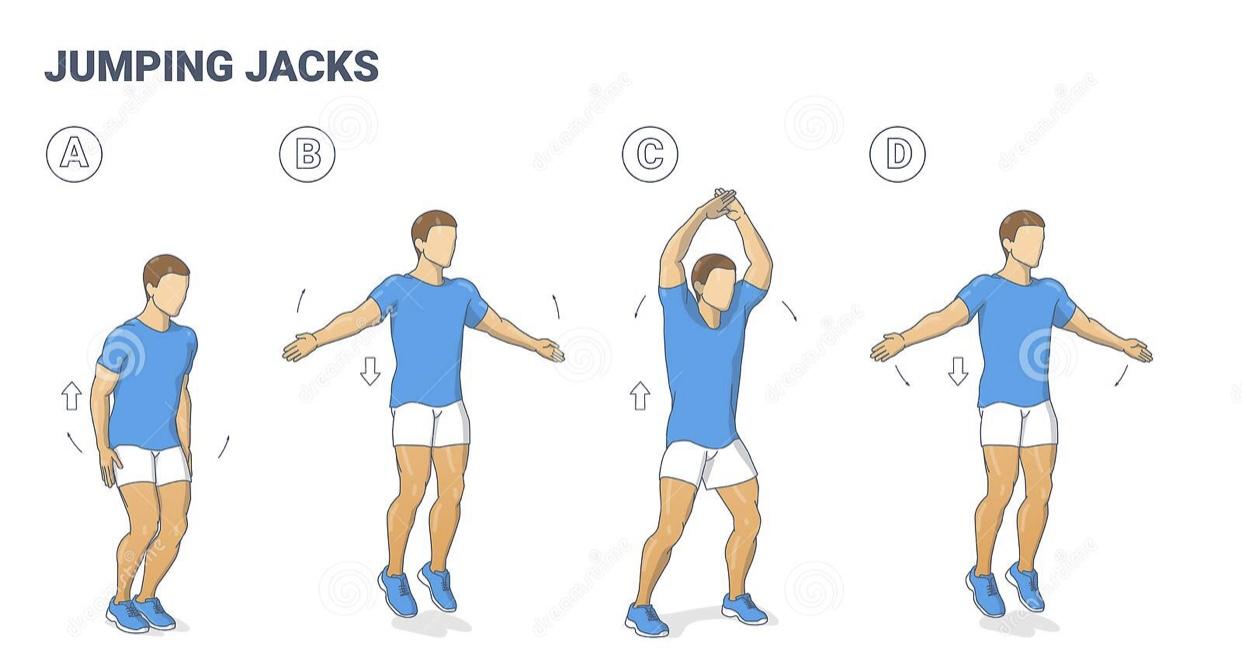
Упражнения на выносливость:

•Упражнение «Джеки»

Техника выполнения :

Встаньте, ноги вместе, руки по бокам вдоль тела. Подпрыгните, поставьте ноги на ширину плеч и поднимите руки над головой. Вернитесь в исходное положение и продолжайте движение. На начальном этапе тренировок можно выполнять упражнение не в прыжке, а отшагивая в стороны.Выполняем упражнение 3 подхода по 50 раз .

Видео- <https://youtu.be/l70S2mn68LY>

****

•Упражнение-Прыжки из приседа

Техника выполнения:

Ноги на ширине плеч. Выполните приседание, а затем сведите ноги в прыжке, оказавшись в положении стоя. Следующим прыжком вернитесь в присед с разведенными ногами.Выполняем упражнение 3 подхода по 15 раз.

Видео -<https://youtu.be/A_rrPMV0Hnw>

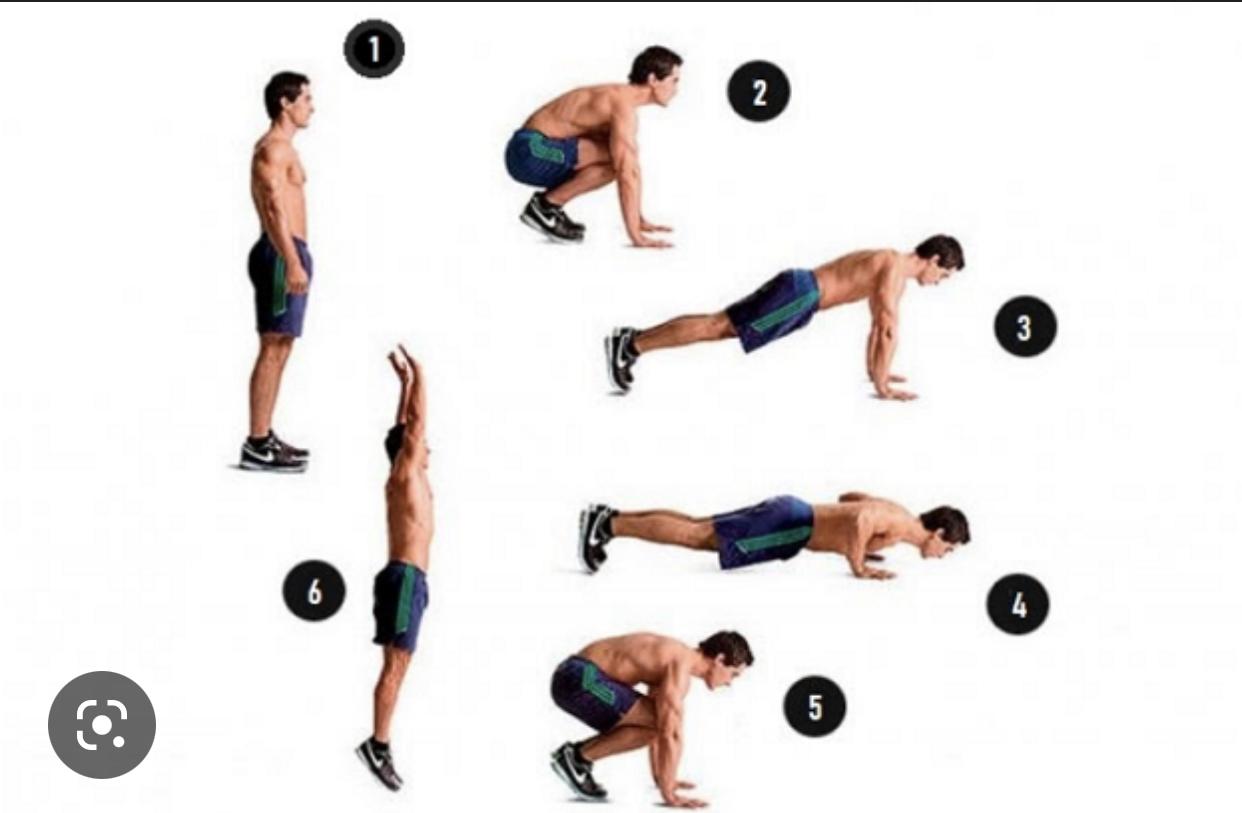
****

•Упражнение-«Берпи»

Техника выполнения:

Из положения стоя подпрыгните и поднимите руки. Когда ступни коснутся пола, опустите руки на пол под плечи. Сделайте прыжок или шагните ногами поочередно назад, чтобы оказаться в положении планки. Прыжком или подшагом вернитесь на предыдущий этап, подтянув ноги к рукам. Из этого положения сделайте прыжок вверх и повторите весь комплекс с начала.Выполняем упражнение 3 похода по 15 раз .

Видео - <https://youtu.be/lONJdoxXV5E>

****

•Упражнение «Планка»

Техника выполнения:

Лежа на животе поднимитесь на предплечья, напрягая мышцы плеч, кора и поясницы. Поднимите бедра над полом, опираясь на носки. В этом статичном положении нужно задержаться как можно дольше. Можно начать с интервалов в 30–45 секунд, после чего сделать перерыв на 10 секунд и вернуться к выполнению упражнения. Если руки начинают дрожать, это признак того, что вы постепенно выходите за пределы своих возможностей.Выполняем упражнение 3 раза по 1 минуте.

Видео -<https://youtu.be/0JtBS11DGDk>

****

**4.** **Заключительная часть:**

Расслабление лежа на коврике.

**5. Домашнее задания:**

Отработка элементов гибкости (по возможности ежедневно)

* Положение сидя, ноги вместе, выпрямлены в коленях вперед наклон к ногам: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон вправо: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон влево: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон в центр: 10 повторений
* Выпад вперед на левую и правую ногу: 10 повторений на каждую ногу
* Положение продольный шпагат: на левую и правую ногу 1 минута
* Положение поперечный шпагат: 1 минута

**6. Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения заданий отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Романовой Ульяны Дмитриевны .