**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Фомина Валентина Анатольевича**

Объединение: «Хапкидо»

Программа: «Хапкидо»

Группа – 01-71

Дата проведения: 28.12.2022

Время проведения: 16.50

**Тема занятия:** Тактическая подготовка. Удары по «ракетке» (отработка точности и техники ударов ногами).

**Цель** занятия: развитие с помощью разучивания и отработки упражнений точности движений, баланса тела.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

 **- упражнения для мышц шеи и головы:**

Наклон головы вперед, назад, вправо, влево.

Поворот головы вправо, влево.

Круговые вращения головой в правую и левую стороны.

 - упражнения для мышц плечевого пояса:

Поднимание и опускание плеча.

Вращение плечами вперед, назад.

- упражнение на мышцы верхних конечностей:

Круговые вращения в лучезапястном суставе. К себе, от себя.

Круговые вращения в локтевом суставе. К себе, от себя.

Круговые вращения в плечевом суставе. К себе, от себя.

- упражнения на мышцы туловища:

Наклон вперед, прогиб назад.

Наклоны в правую и левую сторону.

Круговые движения в правую и левую сторону.

- упражнения на мышцы нижних конечностей:

Переходы с одной ноги на другую в приседе.

Выпады вперед левой и правой ногой.

 Удары по ракетки (или любой другой мягкой поверхности):

Ап чаги.

-И.п. стойка ап соги, левая нога вперед, (для устойчивости упереться рукой о спинку стула). На раз- поднять согнутую в коленном суставе ногу вверх, на уровне пояса.

на два- выпрямить ногу вперед, сформировав ударную поверхность стопы (стопа вытянута вперед, пальцы на себя)

на три- согнуть ногу в коленном суставе.

на четыри- принять и.п.

Повторить удар в ракетку 7-10 раз.

Выполнить тот же удар другой ногой 7-10 раз.

Повторить 2-3 серии ударов слитно, по 7-10 раз.

Доле чаги.

И.п. - стойка ап соги, левая нога вперед. На раз- поднять согнутую в коленном суставе ногу вверх, на уровне пояса.

на два- повернуться на носке опорной ноги, провернув бедро.

на три- выполнить удар доле чаги

на четыри- принять и.п.

Выполнить тот же удар другой ногой 7-10 раз.

Повторить 2-3 серии ударов слитно, по 7-10 раз.

 Домашнее задание:

- повторить базовые стойки: ап соги, наромхи соги, мао соги. Растяжка в шпагате. Блок ОФП по 20 раз.

- удар ап чаги на 4 счета.

Обратная связь: Фото и видео самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru, или вотсап на номер

8 905 682 30 02.

**Хорошей тренировки!!!**