План-конспект занятия

педагога дополнительного образования

Балкина Елена Сергеевна

Дата проведения: 30декабря **2022 года**

Группа **№ 01-69**

Время проведения: 16.50**.**

**Тема**: Тактическая подготовка. Боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны.

**Цель занятия**:

1. Развитие тактического мышления в хапкидо.

2. Отработка базовых перемещений и движений, применяемых в хапкидо.

***Задачи:***

1. Образовательные:

* Совершенствование технических навыков хапкидо.

2. Развивающие:

* Развивать быстроту, ловкость, внимание, координацию движений.

3. Воспитательные:

* Воспитание чувства уверенности в себе.

Ход занятия:

1. **Подготовительная часть**

Ознакомление с темой занятия на сайте МБОУ ДО «ГДЮЦ «Спортивный»

**2. 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 – 10 мин.**

Просмотр видеороликов :10 минут

**<https://youtu.be/E_x9WDPHqA4>**

**Ролик с выполнением пхумсэ тэгук и джан (№2 пхумсэ)**

**<https://youtu.be/IEMbcb20OU4>**

**Теория:** Стойка двит губи словами (на примере удара рукой).

(Положение стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти собраны в кулак. Удар джумок-монтхон-джириги наносится сжатым кулаком в область солнечного сплетения (предполагаемого спаринг-партнера) путем разгибания руки в локте.)

**Практика:** Отрабатывание боковой стойки, перемещения вперёд, назад, в стороны -10 мин.

**4.** **Заключительная часть:**

Расслабление лежа на коврике.

**6. 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