**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Фомина Валентина Анатольевича**

**Объединение – «Тхэквондо»**

**Программа – «Тхэквондо»**

**Группа: 03-87**

**Датапроведения**: 20.12.2022 г.

**Время проведения**: 18.30-20.00

**Тема занятия**: «Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития гибкости ».

***Цель занятия:***

Изучить особенности выполнения комплексов специальных упражнений на развитие гибкости .

***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 дыхания при выполнении упражнений на развитие гибкости.

-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. | 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.  И.П. стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.  - на раз- потянуться руками вверх, поднявшись на носки( сделав глубоких вдох)  - на два- опустится , руками потянуться максимально вперед и вниз, обхватив ноги ( сделав глубокий выдох)  - на три- обхватив ноги руками , задержаться на три счета ( на задержки дыхания)  И.П. стоя, левую ногу развернуть на пятке , правую слегка согнуть в коленном суставе.  - на раз- глубокий выдох , обхватить левую ногу руками, корпус как можно плотнее прижать к ноге. Задержаться на три счета.  - на два- выпрямиться , сделать глубокий вдох  - на три- повторить в правую сторону  - на четыри – вдох, руки на пояс.  И.П. присед на правой ноге, левая в сторону на пятку, прямую.  -на раз- переход на левую ногу, правую на пятку. Руки в упоре спереди.  - на два- переход на правую ногу, правую на пятку. Руки в упоре спереди.  И.П. сед, ноги в стороны.  - на раз- глубокий выдох, потянуться руками к левой стопе. Обхватить и задержаться на выдохе три сек.  -на два- и.п.  -на три- глубокий выдох, потянутся руками к правой стопе. Обхватить и задержаться на выдохе три сек.  -на четыри- и.п.  И.П. сед, ноги в сторону.  -на раз- глубокий выдох, руки вперед, как можно ниже опуститься и на задержке дыхания остаться в этом положении на три сек.  -на два- сделать вдох, вернуться в и.п.  -на три, четыри- повторить  И.П. продольный шпагат, левая нога вперед.  -на раз- глубокий выдох, как можно ниже наклониться к левой ноге. Задержаться на 3-5 сек.  - на два- вдох, принять и.п.  -на три, четыри- повторить  И.П. продольный шпагат, правая нога вперед.  -на раз- глубокий выдох, как можно ниже наклониться к правой ноге. Задержаться на 3-5 сек.  -на два- вдох, принять и.п.  -на три, четыри- повторить.  И.П. лежа на животе, руки в упоре возле груди.  -на раз- сделать глубокий выдох, одновременно прогнувшись как можно сильнее назад.  -на два- задержать дыхание оставаясь в этой позиции на 2-3 сек.  -на три- глубокий вдох, одновременно возвращаясь в и.п.  -на четыри- свободное дыхание. 2-3 сек.  Блок ОФП: - Сгибание разгибание рук в упоре лежа -40 раз;  Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях- 50 раз - Приседания- 50 раз  Контроль по знанию по уровню сформированности, технических умений и  навыков;  по степени эмоционального тонуса после занятий спортом.  Растяжка.  Проверка теоретических знаний(беседа).  Построение. | 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.  Повторить 10 раз. При каждом следующем повторении тянуться как можно дальше и плотнее к ногам. Ноги прямые.  Повторить 10 раз. При каждом следующем повторении тянуться как можно ниже и плотнее к ноге.    Повторить 10 раз. Переходы делать как моно плавнее и ниже к полу. Дыхание ровное, без задержек.  Выполнить по 10 раз в каждую сторону. С каждым следующим повторением как моно ниже.    Сделать 10 раз. Дыхание ровное, глубокое.  Сделать 10 раз. Дыхание ровное, глубокое. В и.п. спина прямая, руки в упоре, по обе стороны ноги.  Сделать 10 раз.  Дыхание ровное, глубокое. В и.п. спина прямая, руки в упоре, по обе стороны ноги.  Повторить 10 раз. Дыхание ровное, глубокое. Руки при прогибе полностью разгибать в локтевом суставе.  Учащиеся отвечают на вопросы педагога.  Проверка знаний и их закрепление.  ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ  На группу в вотсап , по тел. 8 905 682 30 02 |