**План- конспект**

**педагога дополнительного образования**

**Ушаковой А.В.**

Дата проведения: 01 февраля 2022 года

Время проведения: 18.30-20.00

Место проведения: Проспект Победы, 130

**Тема:** «Техническая подготовка. Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении».

**Цель занятия**: Ознакомление и отработка удара ногой мае-гери.

**Задачи:**

1. Содействие развитию мышц спины, брюшного пресса, мышц пояса верхних и нижних конечностей, координации движений, гибкости суставов.

2. Развить способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в изменённых условиях.

3. Изучение удара ногой мае-гери.

Ход занятия

**Вводная часть (5 мин.)**

Организовать обучающихся к проведению занятия, нацелить их внимание на решение поставленных задач.

Организованный вход в зал, построение, приветствие, сообщение задач тренировки, инструктаж по технике безопасности в зале, перестроение для выполнения физических упражнений.

**Подготовительная часть (30 мин.)**

Комплекс общеразвивающих упражнений выполнения по 15 раз.

1.И.п.- о.с. руки на поясе. - наклон головы вправо-влево.

3. И.п.- о.с. руки на поясе. - поворот головы вправо-влево.

И.п.- о.с. руки на поясе. -круговые движения головы вправо-влево.

4. И.п.- о.с. - круговые движения рук в локтевых суставах вперед-назад.

5. И.п.- о.с. - круговые движения рук вперед-назад.

6. И.п.- о.с. круговые движения рук в разные стороны.

смена направления.

7. - круговые движения плеч вперед-назад.

8. И. п. – о.с. - руки на поясе.

-круговые движения туловищем попеременно вправо-влево.

9. И. п. – о.с. - руки на поясе. - наклоны влево вправо туловищем.

10. И. п. - руки на коленях.

- круговые движения в коленных суставах.

11. И. п. – о.с. Руки вдоль туловища.

-наклоны туловища вправо-влево.

12.И.п. - о.с. руки на поясе. -глубокие наклоны туловища вперед.

13. И.п. – Стойка на одной ноге. Руки на поясе

-отведение согнутой в коленном суставе ноги наружу-вовнутрь.

И.п. – Стойка на одной ноге. Руки на поясе

-круговые движения согнутой в коленном суставе ноги наружу-вовнутрь.

10 раз на каждую ногу.

14. И.п.- полу фронтальная стойка, левая (правая) нога впереди, руки перед собой.

-попеременные махи ногой вверх-вперед. 10 раз на каждую ногу.

16. И.п.-о.с. руки вытянуты в стороны, ладонью вперед.

-попеременные махи ногами в стороны. 10 раз на каждую ногу.

17. И. п. — о. с. 1-2- Поднять руки вверх, сделать вдох, 3-4-расслабленно опустить руки, наклоняясь вперед и полу приседая, сделать выдох.

**3. Основная часть (30 мин.)**

Изучение удара ногой мае-гери.

* Отработка удара мае-гери, поэтапно на 2 счета.
* Работа в парах по лапам (уровень чудан) поочередно.
* Работа в парах по лапам (уровень дзедан) поочередно.

**4.Заключительная часть 15 мин.**

1.Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.

а) Способствовать постепенному снижению нагрузки, приведению организма в состояние, близкое к норме, обучить умению произвольно выполнять движения с различной степенью напряжения, постепенно снижать силу, темп, скорость движений(упражнений); анализировать проделанную работу, переключать внимание на отдых.

б) Подведение итогов урока

2.Организованный выход из зала.

Ссылки обучающего занятия для учеников:

<https://www.youtube.com/watch?v=AxwjxgNkGS4>

<https://www.youtube.com/watch?v=vYwL_Qj4lMs>