**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Фомин Валентин Анатольевич**

**Объединение: «Хапкидо»**

**Программа: «Хапкидо»**

**Группа:01-71**

**Дата проведения: 18.12.2023**

**Время проведения: 18.30**

**Тема занятия:** Тактическая подготовка. Удары по макиварам (выработка быстроты и техники ударов ногами).

**ЦЕЛЬ:** изучить особенности ударов ногами для более быстрой техники выполнения.

**ЗАДАЧИ:**

-способствовать совершенствованию техники ударов ногами.

-улучшить координацию движений и мышечную память, повысить уровень самоконтроля;

-способствовать воспитанию упорства, трудолюбия, уверенности в себе;

**Разминка общая**

1. И.п. – основная стойка.

Наклон головы в перед - в лево -в право.

Поворот головы в лево - в право.

Круговые движения плечами вперёд-назад.

1. И.п. – руки вытянуты вперед на уровне плеч, кисти собраны в кулак, ноги на ширине плеч.

Круговые движения наружу, во внутрь кулаками.

Круговые движения наружу, во внутрь предплечьями.

Одновременные круговые движения руками вперед, назад.

1. И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Наклоны корпуса влево, вправо, вперед, назад.

1. И.п. – руки опущены, ноги на расстояние две ширины плеч.

Полу-выпады в лево, в право. Полные выпады в лево, в право.

1. И.п. – основная стойка.

Выпад вперед на правую ногу, левую ногу.

Круговые движения стопой правой, левой ногой во внутрь, наружу.

**Растягивающие упражнения на полу.**

Наклон корпуса из положения седа, ноги прямые.

Упражнение «бабочка».

Стопу согнутой ноги прижимаем к груди, к уху.

Выпрямляем одну ногу с фиксацией в сторону-вверх, вперед-вверх.

На другую ногу повторить тоже самое.

И.п. - Сед ноги врозь, руки на полу.

Наклон к правой ноге, к левой ноге, наклон вперед.

Упражнение поперечный «шпагат»; левый, правый продольный «шпагат», поперечный «шпагат».

Исходное положение-спортивная стойка в степе «ап-соги» (подскоки, пружинящие движения):

Повороты корпуса на месте;

Удары ногами:

И.п. ноги на ширине плеч, удар ап чаги вперед.

Левой, правой ногой по 20 раз.

И.п. стоя ноги ширине плеч, удар тиго чаги, назад.

Левой, правой ногой по 20 раз.

И.п. стоя ноги на ширине плеч, мах левой, правой ногой поочередно. Вперед перед собой, до уровня головы, 20 раз.

И.п. позиция «березка». Скоростная работа ногами ап чаги.

Выполнить три круга по 30 сек. в подходе.

**Ударные поверхности ноги**

*Площадь ступни под большим пальцем.*

При нанесении удара пальцы максимально отгибаются вверх.

[](https://bookitut.ru/Khapkido-dlya-nachinayushhikh.53.pic)

*Внешнее ребро стопы.*

В основном используется для ударов в сторону. Ударной площадью служит ребро стопы от мизинца до пятки.

[](https://bookitut.ru/Khapkido-dlya-nachinayushhikh.54.pic)

*Ступня ноги.*

Используется для нанесения ударов в голову, в туловище, в пах. Также может служить для изменения траектории удара противника в защите.

[](https://bookitut.ru/Khapkido-dlya-nachinayushhikh.55.pic)

*Подъем стопы.*

Верхняя поверхность стопы. Пальцы стопы натянуты вниз.

[](https://bookitut.ru/Khapkido-dlya-nachinayushhikh.56.pic)

*Пятка*.

Используется для ударов назад, сверху-вниз или для толкающего удара вперед. Для того чтобы эффективно нанести удар пяткой нужно стопу отогнуть вверх.

[](https://bookitut.ru/Khapkido-dlya-nachinayushhikh.57.pic)

*Колено*.

Используется в основном в ближнем бою. При ударе коленом пятка должна располагаться как можно ближе к задней части бедра, колено максимально сгибаться. Удары коленями наносятся прямо и сбоку.

[](https://bookitut.ru/Khapkido-dlya-nachinayushhikh.58.pic)

Удары рукой являются наиболее важным средством достижения победы. Они чрезвычайно эффективны в поединке, так как могут быть нанесены неожиданно, по непредсказуемой траектории и достаточно быстро. В Хапкидо насчитывается около десятка наиболее часто используемых ударов рукой.

**Домашнее задание:**

-отработать основные удары руками по 5 повторений каждое.

-Блок ОФП по 20 раз.

**Обратная связь:** Фото и видео самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru)

Или ватсап на номер 8 905 682 30 02