**План-конспект открытого занятия.**

**Дата и время проведения:** 16 апреля 2024 года, 15.10

**Место проведения:** г. Липецк, ул. Проспект Победы 130

**Педагог дополнительного образования** Асанов А.Ф.

**Тема: Хапкидо «**Техническая подготовка. Изучение двух, трех, четырех ударных комбинаций руками в правосторонней и левосторонней стойках».

**Цель:** Изучение и отработка двух, трех, четырех ударных комбинаций руками в правосторонней и левосторонней стойках.

**Задачи:**

* познакомить с двух, трех, четырех ударными комбинациями
* обучить ударной технике и тактике руками

**Используемые методические приёмы:**

- практический

- наглядный (практический показ);

- словесный (объяснение, беседа);

**Организационные моменты:**

- проверка состояния места занятий,

- проверка готовности учащихся к занятиям.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы занятия** | **Время** | **Содержание** | |
| **1.** | Вводная часть | 2 мин. | Построение, объявление темы, цели и задач урока. | |
| **2.** | Разминка | 30 мин. | * комплекс дыхания * звездочка * прыжки на корточках * разминка коленей * разминка головы * разминка кистей, локтевого сустава * наклоны в стороны * повороты * махи руками * наклоны вперед и прогиб назад * мельница * наклоны к коленям * переходы * разминка спины * полушпагат (вправо и влево) * уход вниз и разминка стоп * разминка бедра * наклоны к одной ноге (левой, потом правой) * наклоны к двум ногам * ноги в стороны и попеременные наклоны к левой ноге, к правой ноге и в центр * бабочка * березка * плуг * мостик * встаем вверх разминка кисти и предплечья * отжимания * шпагат * бабочка * тоулиги * прыжки колени к груди | |
| **3.** | Перерыв | 2 мин | Учащиеся пьют воду. | |
| **4.** | Основная часть.  Акробатика | 10 мин. | * Кувырки (вперед, назад) * Колесо * Падение * Падение на своих местах | |
| **5.** | Основная часть.  Комбинации ударов руками | 30 | Исходная позиция – это классическая стойка. Для отработки двойного удара для начала надо научиться пробивать одиночный. Правый и левый – должны быть одинаково хороши. Соблюдение правил классической стойки, постановки ног, движения плечевого пояса и корпуса – все это составляющие удачной комбинации. Если каких-то навыков недостает, надо восполнить пробел.  Первая комбинация «классическая двойка». Наносится сначала удар передней рукой, затем задней. Передняя нога делает небольшой выпад, одновременно с этим передняя рука разгибаясь наносит удар. Затем задняя нога подставляется к переднее ( ровно на столько на сколько шагнула передняя нога), одновременно с ногой выпрямляется задняя рука и наносит удар. Важно при ударе задней рукой скрутить корпус. Плечо задней руки должно выйти вперед, а плечо предней руки уйти назад.  Вторая комбинация. Наносится два удара передней рукой, затем одиночный удар задней рукой. Как и в первой комбинацией нужно следить за степом (шагами) и поворотом корпуса при выполнении удара задней рукой. На первых двух ударах делаются два небольших и равных выпада и шага.  Третья комбинация. Усложняем комбинацию номер два. Так же наносится два удара передней рукой, а затем удар задней, но при атаке задней рукой передняя нога делает небольшой выпад в сторону. После третьего удара задней рукой, задняя нога подставляется к передней ноге со смещение в сторону и наносится четвертый удар с передней руки.  Комбинации выполняются как в левосторонней так и в правосторонней стойках. | |
| **6.** | ОФП | 10 | 1-й подход   * Приседания * Пресс * Отжимания   2-й подход   * Приседания с выпрыгиванием * Пресс. Подъем ног * Отжимания на 2 счета | |
| **7.** | Расслабляющая часть | 2 | Расслабление лежа на спине в позе звезды. Ногу на ширине плеч, руки опущены вниз, голова лежит ровно, глаза закрыты. В данной позе следим за дыханием 4 сек вдох, 2сек задержка, 6 сек выдох. | |
| **8.** | Рефлективный этап | 2 | Обучающимся предлагается провести краткий анализ занятия по следующим вопросам: «Что нового узнали?», «Какими умениями и навыками сегодня овладели?», «Понравились ли вам разученные новые движения?». | |
| 9. | Заключительная часть | 2 | | Построение. Подведение итогов. Плюсы и минусы на занятии. |