**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. |