

Бузанова Ольга Александровна

Педагог дополнительного образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центра детского (юношеского) технического творчества г. Пензы

Физкультурно-спортивный отдел

Объединение «Тхэквондо МФТ»

Предмет: физическая культура

Конспект занятия по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо МФТ»

Возраст учащихся 8-12 лет.

В группе ГНП - 3 года обучения

Тема занятия:

«Виды спарринга в тхэквондо. Техника исполнения в парах»

Время проведения: Два академических часа по 45 минут.

Цель занятия: обучение технике передвижения, базовой техники ударов и блоков в парах.

Задачи занятия:

Образовательные: обучение трех видов спарринга в тхэквондо: трехшаговый, двухшаговый, одношаговый.

Развивающие: Развитие чувства дистанции, чувства времени в парах.

Воспитательные: формирование умения тренироваться со сверстниками; воспитание нравственных и волевых качеств

Инвентарь: зал с мягким покрытием, лапы

Количество обучающихся: 15 человек

время		Этапы работы	Содержание этапа
5 мин.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Организационно-мотивационный этап <p>Постановка цели, которая должна быть достигнута на данном этапе занятия.</p> <p><i>Цель: создать хорошее настроение у детей, мотивировать детей на работу.</i></p> <p>Определение цели, которую педагог хочет достичь на данном этапе занятия.</p> <p><i>Цель: воспитание самостоятельности, уверенности в собственных силах, ловкости, быстроты.</i></p> <p>Описание методов организации работы.</p> <p><i>Метод примера, метод поощрения.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - построение - приветствие - внешний вид - задачи занятия - техника безопасности
15 мин	2	<ul style="list-style-type: none"> • 1 часть Основного этапа <p>Разминка</p> <p><i>Цель данного этапа:</i> подготовить обучающихся к выполнению физических нагрузок.</p> <p>Воспитание дисциплинированности, ответственности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба обычная, ходьба на внутренней и наружной стороне стопы, на носочках, на пятках, круговые движения прямыми и согнутыми руками, пружинящими и рывковыми движениями отведение рук назад, сжимание пальцев в кулак; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положение руки вперед, в стороны; - разминочный бег, прыжки с ударами по лапам; - комплекс общеразвивающих упражнений (рывковые движения руками в разных направлениях, наклоны туловища вправо- влево, вперед-назад, круговые движения туловищем, выпады ногами вперед в стороны); - упражнения на развитие гибкости
30 мин	3	<ul style="list-style-type: none"> • 2 часть Основного этапа <p><i>Цель:</i> обучение техники спарринга: трехшаговый, двухшаговый, одношаговый</p> <p>Воспитательные задачи – (мотивация на успех) Вы - все молодцы! У вас уже хорошо получается!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - объяснение техники трехшагового спарринга в парах; - упражнения в парах; - объяснение техники двухшагового спарринга в парах; - упражнения в парах; - объяснение техники одношагового спарринга в парах;

20 мин	4	<ul style="list-style-type: none"> • 3 часть Основного этапа <p><i>Цель:</i> придумать и выполнить свои варианты спарринга: трехшаговый, двухшаговый и одношаговый.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельная работа в парах - контроль выполнения задания
10 мин	5	<ul style="list-style-type: none"> • 4 часть <p>Закрепление учебного материала</p> <p><i>Цель:</i> закрепить знания и навыки, полученные на занятии.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение в парах трех видов спарринга - определение самых интересных вариантов
10 мин	6	<p>Рефлексия</p> <p>Цель для обучающихся – подвести итоги занятия – чему научились</p> <p>Цель для педагога – провести анализ занятия и работы каждого обучающегося, мотивировать его на систематические занятия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - медленный бег в чередовании с ходьбой; - упражнения на координацию ассиметричных движений рук - Что сегодня мы изучили? - Что принесло наибольшую радость? - Вы сегодня были очень трудолюбивые, активные и прилежны! <p>Молодцы все! Отдыхайте!</p> <p>Жду вас на следующем занятии!</p>