

**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"> <li>• <b>Организационно-мотивационный этап</b></li> </ul> <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"> <li>- построение</li> <li>- приветствие</li> <li>- внешний вид</li> <li>- задачи занятия</li> <li>- техника безопасности</li> </ul>
15 мин	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1 часть Основного этапа</b></li> </ul> <p><b>Разминка</b></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"> <li>- 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;</li> <li>- разминочный бег, прыжки с ударами по лапам;</li> <li>- комплекс общеразвивающих упражнений (рывковые движения руками в разных направлениях, наклоны туловища вправо- влево, вперед-назад, круговые движения туловищем, выпады ногами вперед в стороны);</li> <li>- упражнения на развитие гибкости</li> </ul>
30 мин	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>2 часть Основного этапа</b></li> </ul> <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"> <li>- объяснение техники трехшагового спарринга в парах;</li> <li>-упражнения в парах;</li> <li>-объяснение техники двухшагового спарринга в парах;</li> <li>-упражнения в парах;</li> <li>- объяснение техники одношагового спарринга в парах;</li> </ul>

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