

Остапенко Алексей Валентинович

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 9-11 лет.

В группе ГНП - 2 года обучения

Тема занятия:

«Техника ног из стена: долле чаги»

Время проведения: Два академических часа по 45 минут.

Цель занятия: обучение технике удара ногой долле чаги.

Задачи занятия:

Образовательные: обучение и отработка удара долли чаги.

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 Постановка цели, которая должна быть достигнута на данном этапе занятия. <i>Цель: создать хорошее настроение у детей, мотивировать детей на работу.</i> Определение цели, которую педагог хочет достичь на данном этапе занятия. <i>Цель: воспитание самостоятельности, уверенности в собственных силах, ловкости, быстроты.</i> Описание методов организации работы. <i>Метод примера, метод поощрения.</i> 	<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 Разминка <i>Цель данного этапа:</i> подготовить обучающихся к выполнению физических нагрузок. Воспитание дисциплинированности, ответственности 	<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, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, - комплекс общеразвивающих упражнений (рывковые движения руками в разных направлениях, наклоны туловища вправо- влево, вперед-назад, круговые движения туловищем, выпады ногами впереди в стороны); - упражнения на развитие гибкости (с исходного положения сидя ноги вместе, наклоны вперед.)
30 мин	3	<ul style="list-style-type: none"> 2 часть Основного этапа <i>Цель:</i> обучение техники удара ногами долли чаги по частям. Воспитательные задачи – (мотивация на успех) Вы - все молодцы! У вас уже хорошо получается! 	<ul style="list-style-type: none"> - объяснение техники удара; - отработка удара по частям, около стены на счет; - выполнение полного удара около стены на счет. - выполнение удара долли чаги в воздух.
20 мин	4	<ul style="list-style-type: none"> 3 часть Основного этапа 	<ul style="list-style-type: none"> - отработка удара долли чаги в парадах на месте по лапам.

		<i>Цель:</i> отработка удар долли чаги со степами.	- выполнение удара долли чаги со степом, (Степ вперед удар долли чаги. Степ назад удар долли чаги. Степ в сторону удар долли чаги.)
10 мин	5	• 4 часть Закрепление учебного материала <i>Цель:</i> закрепить знания и навыки, полученные на занятии.	- выполнение удара в парах по заданию. Выполнение спарринга по ракетке только долли чаги.
10 мин	6	Рефлексия Цель для обучающихся – подвести итоги занятия – чему научились Цель для педагога – провести анализ занятия и работы каждого обучающегося, мотивировать его на систематические занятия.	- 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! Молодцы все! Отдыхайте! Жду вас на следующем занятии!