

**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 степа: 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"> <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, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями,</li> <li>- комплекс общеразвивающих упражнений (рывковые движения руками в разных направлениях, наклоны туловища вправо- влево, вперед-назад, круговые движения туловищем, выпады ногами впереди в стороны);</li> <li>- упражнения на развитие гибкости (с исходного положения сидя ноги вместе, наклоны вперед.)</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 удара ногами до локтя по частям.</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 удара;</li> <li>- отработка удара по частям, около стены на счет;</li> <li>- выполнение полного удара около стены на счет.</li> <li>- выполнение удара до локтя в воздух.</li> </ul>
20 мин	4	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>3 часть Основного этапа</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отработка удара до локтя в парадах на месте по лапам.</li> </ul>

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