

План-конспект занятия

по тхэквондо, проводимого в спортивно-оздоровительной группе

2 года обучения

Педагог дополнительного образования

Михеев Артём Сергеевич

Тема: Освоение техники ударов ногами в тхэквондо.

ЦЕЛЬ: Освоение спортивной спарринговой техники за счёт улучшения качества выполнения ударов ногами.

ЗАДАЧИ:

- освоение специализированных элементов техники ударов ногами «нейрио-чаги», «дольо-чаги».
- улучшить координацию движений и мышечную память, повысить уровень самоконтроля;
- способствовать воспитанию упорства, трудолюбия, уверенности в себе;
- воспитывать чувство товарищества, коллективизма.

ТИП ЗАНЯТИЯ: занятия по изучению новых знаний.

ОБОРУДОВАНИЕ:

- секундомер;
- свисток;
- ракетки.

Место и время проведения: спортивный зал ГКОУ НАО «Ненецкая специальная (коррекционная) школа интернат»

21 апреля 2023г.

№ /п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1.Подготовительная часть	Построение. Проверка присутствующих. Сообщение цели и задач занятия. Инструктаж по технике безопасности.	5 мин.	Учащиеся расположены напротив педагога, приветствие.
1.1 Разминка общая	Ходьба. Бег в среднем темпе. - приставным шагом; - с захлестом голени назад; - с высоким поднятием бедра; - спиной вперед;	5 мин.	По прямой траектории: правым, левым боком; захлест назад (достаем пятками ягодицы); бедро под углом 90 ⁰ ;
1.2. Разминка специальная	Построение по периметру зала.	1 мин. 1 мин.	Спина прямая, голову не опускать. Дети встают на точки,

	<p>И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклон головы в перед – назад - в лево -в право. Поворот головы в лево - в право. И.п. – руки вытянуты вперед на уровне плеч, кисти собраны в кулак, ноги на ширине плеч. Круговые движения наружу, во внутрь кулаками. Круговые движения наружу, во внутрь предплечьями. Одновременные круговые движения руками вперед, назад. И.п. – руки опущены, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед. Круговые движения тазобедренным суставом в лево, в право. И.п. – руки на коленях, ноги на ширине плеч. Круговые движения ногами. Круговые движения стопой правой, левой ногой во внутрь, наружу.</p> <p>Растягивающие упражнения на полу. Наклон корпуса из положения сидя, ноги прямые. Упражнение «бабочка». Стопу согнутой ноги прижимаем к груди. Выпрямляем одну ногу с фиксацией в сторону-вверх, вперед-вверх. На другую ногу повторить тоже самое. И.п. - Сидя ноги врозь,</p>	<p>3 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>нанесенные на полу зала, равноудаленные друг от друга. Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнений.</p> <p>Демонстрация элементов растяжки, пояснение техники выполнения, взаимоконтроль качества исполнения.</p>
--	---	---	--

	<p>руки на полу. Наклон к правой ноге, к левой ноге, наклон вперед. И.п. – основная стойка. Выпад вперед на правую ногу, левую ногу. Перекаты с одной ноги на другую. Упражнение поперечный «шпагат»; левый, правый продольный «шпагат», поперечный «шпагат».</p>	<p>2 мин. 1 мин. 2 мин.</p>	
2. Основная часть	<p>Исходное положение-спортивная стойка, прямой мах дальней «задней» ногой. Отдых</p> <p>Выполняются под счет педагога. Исходное положение-спортивная стойка (подскоки, пружинящие движения): Отработка удара сверху-вниз «нейрио-чаги» в парах.</p>	<p>1 мин. 15 мин.</p>	<p>Учащиеся выполняют упражнения, показанные педагогом. Самоконтроль качества выполнения. Педагог предотвращает возможные ошибки, производит объяснение и показ техники прямых ударов ногами, наблюдение и корректировку работы группы и отдельных участников,</p>
	<p>Отработка удара с боку ближней (передней) ногой «дольо-чаги» + «дольо-чаги» не опуская бедра. Уровень атаки – верхний. Отдых</p>	<p>15 мин.</p>	<p>дополнительная информация по исправлению недостатков, оценка работы участников выборочно и целой группы.</p>
	<p>ОФП: Отжимание; Пресс; Приседание.</p>	<p>2 мин. 13 мин</p>	
3. Заключительная часть	<p>Растяжка. Игра «Вышибалы» Построение. Подведение итогов.</p>	<p>3мин. 7 мин. 5 мин.</p>	<p>Учащиеся отвечают на вопросы педагога. Проверка и закрепление навыков.</p>