

**Объединение «Тхэквондо»**

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Тхэквондо» (первый год обучения)**

**Занятие № 105.**

Педагог дополнительного образования  
В.В.Фатеев

**Задачи:**

образовательные:

- Совершенствование тактической работы в проведение спаррингов;
- Закрепление круговой тренировки.

развивающие:

- воспитания чувства пунктуальности, ответственности, взаимопомощи и уважения;
- развитие морально-волевых качеств характера, укрепление психофизиологических качеств личности, дисциплинированности;

воспитывающие:

- системное формирование норм поведения в обществе;
- формирование понятий о спортивной дисциплине, порядке и уважения;
- формирование понятия «самопомощь и взаимопомощь»

**Оборудование и материалы, используемые на занятии.**

- даянг;
- скакалки;
- свисток;
- секундомер;
- футы;
- перчатки.

**Методы и приемы:**

I. Методы организации и осуществления деятельности.

1. Аспект восприятия и передачи информации:

- словесные: беседа, рассказ,
- наглядные: демонстрация, иллюстрация,
- практические: упражнения, игры.

2. Аспект мышления:

- репродуктивные (воспроизведение): действия по образцу.

3. Аспект управления:

- работа под руководством педагога.
- самостоятельная работа: творческая работа.

II. Методы стимулирования и мотивации деятельности:

- интереса к учению: творческие задания, загадки, отрывки из художественной литературы,
- долга и ответственности: единые требования и контроль над их выполнением, поощрение и порицание, разъяснение общественной и личной значимости знаний, умений и навыков.

III. Методы контроля и самоконтроля:

- устного: фронтальный и индивидуальный опрос, наблюдение за ребятами;
- практического: проверка умений и навыков.

IV. Методы разностороннего воздействия на сознание, чувства и волю:

- метод личного примера,
- убеждения: инструктаж.

V. Методы регулирования и стимулирования поведения и деятельности:

- поощрение, замечание, наказание, создание ситуации успеха и доверия, поддержка

положительных проявлений.

## **Ход занятия.**

### **I. Организационный момент**

**Вводная:** 6 мин

- Построение, приветствие, сообщение задач, проверка по журналу
- Обратить внимание на внешний вид занимающихся, настроить спортсменов на предстоящую работу.

### **II. Основная часть.**

**Подготовительная:** 20-25 мин.

1. Ходьба:

- на пятках, руки за спину;
- на носках, руки к плечам;
- перекатом с пятки на носок, руки на пояс;
- в полуприседе;
- полном приседе, руки за головой.

2. Бег в среднем темпе.

3. Упражнения на восстановление дыхания

1 – 2. – руки через стороны вверх – вдох;

3 – 4. – руки через стороны вниз – выдох

4. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.

5. ОРУ с гимнастическими палками:

5.1. И. п. – основная стойка, палка за головой.

1 – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться.

2 – Наклониться влево.

3 – Выпрямиться, палку вверх.

4 – И. п. То же в другую сторону.

5.2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы.

1 – 3 – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо.

4. – И. п. То же в другую сторону

5.3. И. п. – основная стойка, палка вверху.

1 – Наклониться вперед;

2 – Выпрямиться;

3 – Наклониться назад;

4 – И. п.;

5 – наклон вправо;

6 – И.п.;

7 – наклон вправо;

8 – вернуться в и.п.

5.4. И. п. – широкая стойка, палка вверху.

1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола.

4. – И. п.

5.5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца.

1 – 2 – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх.

3. – Держать.

4. – И. п.

5.6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально.

1 – 2 – поднять руки и ноги максимально вверх;

3 – Держать;

4 – И. п.

- 5.7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы.
  1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»).
  2. – И. п. То же на другой ноге.
- 5.8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками.
  - 1.– Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее.
  2. – Поймать палку – и. п.
  - 3-4. – То же правой ногое.
- 5.9. И. п. – присед, палка под коленями.
  - 1 – 3 – Сгибая руки в локтях, встать.
  4. – И. п.
- 5.10. И. п. – основная стойка, палка спереди.
  - 1 – Подбросить палку вверх.
  - 2 – 3 – Присесть, поймать палку двумя руками.
  - 4 – И. п.

6. Перестроение в колонну по два.

**Педагог:**

- Следите за правильной осанкой;
- Соблюдайте дистанцию 1 м;
- Четко выполняйте задание;
- Следите за синхронной работе рук и ног;
- Не забывайте вдох выполнять через нос, выдох через рот.

**Педагог:** Из колонны по одному в колонну по четыре «Строй-ся!». Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Смотрим через правое (левое) плечо. Упражнение выполнять медленно. Стопы от пола не отрывать. Стопы от пола не отрывать, стараться свободным концом палки коснуться пола. Внимательно следить за счетом. Погиб спины как можно больше, стараться удерживать в поднятом положении. Палку из рук не выпускать. Носки оттянуты. Четко подбрасывать палку под прямым углом. Стараться подбросить гимнастическую палку как можно выше. В колонну по два стройся!

**Основная:** 50 – 55 мин.

1. Совершенствование тактической работы при проведении спаррингов.
2. Спарринг на дальней дистанции (при проведении данного спарринга удар может быть нанесен с шагом).
3. Спарринг на средней дистанции (при проведении данного спарринга удар ногой может наноситься без подшагивания).
4. Спарринг на ближнюю дистанцию (при проведении данного спарринга могут наноситься прямые удары руками).
5. Закрепление круговой тренировки.
6. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.
7. Упражнения на трицепс
8. Приседания.
9. Выпрыгивания вверх из полного приседа.
10. Прыжки на скакалке.
11. Прыжки из упора присев в упор лежа.
12. Упражнения на пресс (подъем ног вверх, из положения лежа на спине).
13. Прыжки вверх на двух ногах.
14. Упражнения на пресс (из положения, лежа на спине подъем тела вперед-вверх, руки за головой).

**Педагог:** На пары разделиться раз-два.

Передвижение относительно противника могут выполняться полшагом (выставление одной ноги) или шагом (с подставлением второй ноги к первой). В этом случае движение считается законченным.

Круговая тренировка – это поэтапная работа по станциям, всего необходимо выполнить по три круга. Между кругами полный отдых. Переход от одной станции к другой должен не превышать одной минуты. Работа на станциях выполняется в субмаксимальной мощности.

**Заключительная:** 5-10 мин.

1. Построение в круг.

2. Выполнение упражнений на гибкость:

И.п – Сед на полу ноги в стороны широко разведены

1 – 3 – наклон вперед;

4 – и.п.

И.п – сед ноги вперед, руки за головой

1 – 3 – наклон вперед, руками касаться носочков ног;

4 – и.п.

И.п. – сед на полу, ноги согнуты в коленных суставах, руки вдоль тела.

1 – 15 – лечь на пол, ноги и руки не меняют и.п.

16 – и.п.

И.п. – сед на левой ноге, правая нога, выпрямленная в сторону, руки на пояс

1 – 2 – перекат на правую ногу;

3 – 4 – тоже на левую ногу.

И.п. – о.с., руки за спиной в замок

1 – 3 – наклон вперед, руки вверх;

4 – и.п.

### **III. Заключение.**

*Построение в общий строй, подведение итогов занятия, проведение самоконтроля и самоанализа.*

*Подводя итог занятию, педагог указывает на ошибки, хвалит занимающихся.*