**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ЗАНЯТИЯ ПО ТХЭКВОНДО**

**Тема:** Технико-тактические действия. Спаринг ногами

**ЦЕЛЬ:** изучить особенности ударов «доль-о-чаги», «нерьё-чаги», «миро-чаги», повысить экономичность спортивной техники за счет улучшения качества выполнения круговых ударов ногами, наиболее эффективно используя синхронность работы таза и спины.

**ЗАДАЧИ:**

-способствовать совершенствованию техники ударов ногами;

-улучшить координацию движений ;

-способствовать воспитанию упорства, трудолюбия, уверенности в себе;

Тип занятия: практическое занятие

Этап подготовки: 3-й год обучения

Оборудование: секундомер, спортивная форма, оборудованный с/зал, свисток.

Дата проведения: 26 .04.2022 г., 14.40

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № /п | Содержание занятия | Время | Деятельность тренера/обучающихся |
| 1.Подготовительная часть        1.1 Разминка общая                                                                  1.2. Разминка специальная        2. Основная часть        3. Заключительная часть | Построение. Проверка присутствующих. Сообщение цели и задач занятия. Инструктаж по технике безопасности.  Ходьба.  Бег в среднем темпе.  Построение по периметру зала.    И.п. – основная стойка.  Наклон головы в перед - влево -вправо.  Поворот головы влево - вправо.  Круговые движения плечами вперёд-назад.  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 на поясе, ноги на ширине плеч.  Наклоны корпуса влево, вправо, вперед, назад.  И.п. – руки опущены, ноги на расстояние две ширины плеч.  Полу-выпады влево, вправо. Полные выпады влево, вправо.  И.п. – основная стойка.  Выпад вперед на правую ногу, левую ногу.  Круговые движения стопой правой, левой ногой во внутрь, наружу.    Растягивающие упражнения на полу.  Наклон корпуса из положения седа, ноги прямые.  Упражнение «бабочка».  Стопу согнутой ноги прижимаем к груди, к уху.  Выпрямляем одну ногу с фиксацией в сторону-вверх, вперед-вверх.  На другую ногу повторить тоже самое.  И.п. - Сед ноги врозь, руки на полу.  Наклон к правой ноге, к левой ноге, наклон вперед.  Упражнение поперечный «шпагат»; левый, правый продольный «шпагат», поперечный «шпагат».    Выполняются под счет педагога. Исходное положение-спортивная стойка в степе «ап-соги» (подскоки, пружинящие движения):  Повороты корпуса на месте;  Отработка «заряда» бедра на боковой удар ногой «долио-чаги»; на удар сверху-вниз «нерьё-чаги», на боковой толкающий удар «миро-чаги».    **Отработка ударов по воздуху**: боковой удар ногой «долио-чаги»; удар сверху-вниз «нерьё-чаги»; боковой толкающий удар «миро-чаги» дальней («задней») ногой со степа.    **Отработка ударов по «ракеткам»:**  Уровень атаки – средний (живот).  Боковой удар дальней («задней») ногой «дольо чаги» со степа.  Боковой толкающий удар «миро-чаг» дальней («задней») ногой со степа.    Уровень атаки – голова.  Боковой удар дальней («задней») ногой «дольо чаги» со степа.  Удар сверху-вниз «нерьё-чаги дальней («задней») ногойсо степа.  **Отработка ударов передней ногой:**боковой удар ногой «долио-чаги»; удар сверху-вниз «нерьё-чаги»; боковой толкающий удар «миро-чаги» дальней («задней») ногой со степа.  Перестроение в пары:  -атакующий выполняет долео -чаги впереди стоящей ногой, контратакующий-двойка руками,  Долео- чаги левой ногой -атакующий выполняет апчаги, контратакующий оттяжка двойка руками долео чаги левой ногой  Спарринг по заданию.    Контроль по знанию последовательности разогрева мышц тела;  по уровню сформированности технических умений и навыков;  по степени эмоционального тонуса после занятий спортом.  ОФП:  -сгибание и разгибание рук в упоре лежа  - сгибание и разгибание туловища из положения лежа руки за головой  -«складки» - приседания  1.Упражнения в равновесии:  1)Ходьба по гимнастической скамейке  2)Ходьба по гимнастической скамейке правым и левым боком.  3)Прыжки через набивные мячи.  1.Упражнения в равновесии:  1)Ходьба по гимнастической скамейке  2)Ходьба по гимнастической скамейке правым и левым боком.  3)Прыжки через набивные мячи  Построение. Подведение итогов | 2 мин.  3 мин.  2 мин.      3 мин              5 мин                            3 мин          4 мин            2 мин                        30 мин.    10 мин.                      10 мин.          10 мин.        5 мин. | Обучающиеся расположены напротив педагога, на середине зала, приветствие.    Спина прямая, голову не опускать.  Дети встают на точки, нанесенные на полу зала, равноудаленные друг от друга.  Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнений.                                                                  Демонстрация элементов растяжки, пояснение техники выполнения, взаимоконтроль качества исполнения.  обучающиеся 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, дополнительная информация по исправлению недостатков, оценка работы участников выборочно и целой группы.    Выполнение атакующих и контратакующих действий поочередно и по команде.  Обучающиеся отвечают на вопросы педагога.  Проверка и закрепление навыков.  Руки сгибать до конца. Подниматься до конца руки из-за головы не убирать. Руки и ноги прямые Руки за головой, спина прямая, пятки от пола не отрывать. Поправить форму.  Отметить отличившихся, дать задание для самоподготовки. |