ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Кеменова Геннадия Николаевича

Дата проведения: 26 ноября 2024 года в 16ч.50мин.

Время проведения: 90 минут.

Место проведения: ул. Филипченко, 8/1

Количество присутствующих детей: 14 человек.

Оборудование: оборудованный спортивный зал.

**Тема:** «Упражнения на силу, ловкость и выносливость, гибкость, быстроту. Правила и последовательность выполнения простейших комплексов для развития физических качеств».

**Цель занятия**:

1.Совершенствование технических навыков в тхэквондо.

2.Научиться правильно выполнять простейшие комплексы (пумсе №1, №2) для развития физических качеств.

**Задачи:**

1.Развивающие:

* Развивать быстроту, ловкость, внимание, координацию движений.

2. Воспитательные:

* Воспитание чувства уверенности в себе, усердия, дисциплины, желания трудиться, заниматься физической культурой и спортом.

Ход занятия:

1.**Подготовительная часть -5 мин.**

-Построение в шеренгу, приветствие (проверить готовность формы, отметить присутствующих).

-Создание психологического настроя на предстоящее занятие.

- Инструктаж по технике безопасности.

-Объявление темы и цели занятия.

Представить присутствующих:

– заместитель директора Городского детско-юношеского центра «Спортивный Аравина С.И.,

-методисты Агапова Т.Г., Тиньшина М.С.,

-родители.

**2. Разминка – 20 мин** (Подготовить организм к дальнейшей работе).

-беговая (бег по периметру)-5мин.

-суставная (движения на месте для шеи, поясницы, плеч)-10мин.

-работа по фасции для рук- 5упр. (можно предложить поучаствовать присутствующим) -5мин.

**3. Основная часть -40 мин.**

Правила и последовательность выполнения простейших комплексов:

Разбор движений:

**Пумсе №1** (начальный):

- Аре мокки (нижний удар)-30 раз;

- Момтонг мокки (средний удар)- 30 раз;

- Ольгуль мокки (верхний удар)- 30 раз.

- Удары руками жумок чиги - 30 раз;

- Удары ногами Апчаги - 30 раз;

- Стойки:

Апсоги (движения на месте)-3 раза

Апгуби – дорожки, длинная стойка-3 раза

**Пумсе №2**

(более сложные, координированные стойки)

(Перемена -**3** мин.)

**4**. **Заключительная часть -15 мин.**

Заминка - упражнения в замедленном темпе.

* Проверка и закрепление навыков (диалог с обучающимися).
* Учащиеся отвечают на вопросы педагога.

**5**. **Домашнее задания - 2 мин.**

Отработка элементов гибкости (по возможности ежедневно)

* Положение сидя, ноги в стороны, наклон вправо: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон влево: 10 повторений
* Положение продольный шпагат: на левую и правую ногу- 1 минута.

**6. Подведение итогов занятия. – 5мин.**

(Педагог оценивает степень решения задач на занятии, какие знания, умения, навыки были продемонстрированы, сколько обучающихся справилось, сколько – нет).

**7. Построение. Поклон, пожать руки. Организованный выход из зала.**