**Методическая разработка занятия по тхэквондо «Обучение простым комбинациям типа передвижение – два удара»**

*Гулуев Алан Хушинович,*

*педагог дополнительного образования*

*МБОУ ДО Дома детского творчества*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание занятия** | **Продолжительность** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная часть | Построение.  Разминка:  -ОРУ в движении  -ОРУ на месте  -Подготовительные упражнения  -Стречинг | 15 мин | Техника безопасности.  Сообщение задач занятия.  Темп средний, 40-60% от максимального. Выполнять упражнения с максимальной амплитудой |
| Основная часть | Удары ногами на месте:  -Ап чаги (прямой удар);  -Дольо чаги (боковой удар);  -Нерио чаги ( удар сверху вниз);  -Дольо чаги с разношкой.  Удары ногами в передвижении:  - Дольо чаги (сзади стоящей ногой) + дольо чаги (сзади стоящей ногой) + два степа (передвижения) назад.  - Ап чаги (сзади стоящей ногой) + дольо чаги (сзади стоящей ногой) + два степа назад.  - Стречинг задней поверхности бедра.  - Степ вперед + дольо чаги (сзади стоящей ногой) + нерио чаги (сзади стоящей ногой)  - Степ назад + дольо чаги (сзади стоящей ногой) + нерио чаги (сзади стоящей ногой) + степ назад.  - Перерыв  Удары ногами в передвижении:  - Степ вперед + сдвоенный дольо  чаги (от сзади стоящей ноги) + дольо чаги (сзади стоящей ногой) + степ назад.  - Дольо с разножкой + нерио чаги (сзади стоящей ногой) + степ назад.  - Стречинг внутренней поверхности бедра.  - Смена стойки + смена стойки + дольо чаги (сзади стоящей ногой) + дольо чаги (сзади стоящей ногой) + степ назад.  - Степ вперед + степ назад + дольо чаги (сзади стоящей ногой) + нерио чаги (сзади стоящей ногой) + степ назад.  Закрепление материала изученного ранее.  Базовая техника.  Стойки:  - Царет соги;  - Чумби соги;  - Ап соги.  ОФП:  - Отжимания;  - Пресс;  - Приседания. | 7 мин  18 мин  10 мин  18 мин  7 мин  5 мин | Сгибание бедра выше уровня пояса. Взгляд направлен в сторону удара. Во время удара выполнять поворот стопы опорной ноги.  Темп средний, 40-60% от максимального. Взгляд направлен в сторону атаки. После выполнения удара принимать боевую стойку.  Наклоны плавные, без резких рывков.  Здание выполняется по сигналу.  Темп средний, 40-60% от максимального. Взгляд направлен в сторону атаки. После выполнения удара принимать боевую стойку.  Упражнение выполнять с выпрямленной в коленном суставе ногой.  Здание выполняется по сигналу.  Во время выполнения стойки не допускать лишних движений.  Соблюдать правильное дыхание. На сокращение мышц – выдох, на расслабление – вдох. |
| Заключительная часть. | Игра «Вышибало»  Растяжка.  Проверка теоретических знаний.  Построение. | 5 мин  2 мин  3 мин | Подведение итогов. |