**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.- ПерерывУдары ногами в передвижении:- Степ вперед + сдвоенный дольочаги (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 мин18 мин10 мин18 мин7 мин5 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 мин2 мин3 мин | Подведение итогов. |