**Информационная карта открытого занятия педагога дополнительного образования.**

**ФИО педагога**: Жаринова Анна Александровна.

**Название образовательной программы**: «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ».

**Год обучения**: второй.

**Раздел программы**: технико-тактическая подготовка.

**Тема занятий**: специфические особенности ударов ногами в спортивном тхэквондо.

**Цель занятия**: улучшить качество выполнение круговых ударов ногами, за счет включения синхронности работы таза и спины.

**Задачи:**

**Обучающие**: изучить специализированные элементы техники ударов ногами «долил-о-чаги», «двойки».

**Развивающие**: улучшить координации движений и мышечную память, повысить уровень самоконтроля при выполнении сложной спортивной техники.

План проведения занятия:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Содержание** |
| ***Организационная часть*** | **Построение:**  Учащиеся выстраиваются в одну шеренгу, согласно технического уровня от старшего к младшему по уменьшению слева–направо от преподавателя. |
| **Приветствие:**  Старший учащийся, стоящий первым слева от преподавателя командует: « Чариот! Гуккие къённэ!» (корейский) «Смирно! Салют национальному флагу!» Учащиеся отдают салют флагу России приложив руку к сердцу. «Чариот! Сабомним къённэ!» (корейский) «Смирно! Приветствие учителя!», Учащиеся одновременно кланяются в ответ. |
| **Объяснение** цели занятия, сопровождаемое демонстрационными показами техники. |
| ***Разминка*** | **Подготовка** голеностопных, коленных и тазобедренных суставов к прыжковым упражнениям. |
| **Прыжковые упражнения:**  Подскоки на месте с разведением ног и рук в стороны, смена ног выпадом вперед, выпрыгивания вверх со сменой стойки, бег на месте с высоким подъемом бедра, бег на месте с поворотом таза, бег на месте с выбросом ног на « ап-чаги» (корейский).  На этом этапе так же используются подготовительные упражнения к основной части занятия. |
| **Разминочные упражнения на месте:**  Вращение головой, плечами, тазом, коленями. Наклоны корпуса вперед, назад, в стороны. |
| **Упражнения на растягивание:**  Наклоны поочередно к ногам стоя, сидя, «Бабочка» и т.д. |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Основная часть*** | **Подводящие упражнения у зеркала:**  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» (корейский);  Заряд на «двойку» с перескоком. |
|  | **Работа с партнером:**  Исходное положение - спортивная стойка «ап-соги» (корейский): толчок партнёра подъемом стопы за счет поворота на опорной ноге и вращения спины и таза. Работа по времени – спортивный таймер ( по 40 сек. На каждую ногу). |
|  | **Работа в передвижении:**  Исходное положение - спортивная стойка «ап-соги» (корейский): выполнение удара «долио-чаги» (корейский) с постановкой ноги вперед после каждого удара.  Отработка «двойки» с перескоком, со сменой ног. |
| ***Заключительная часть*** | **Восстановление дыхания:**  Дыхательные упражнения. |
|  | **Расслабляющие упражнения:**  Растягивание мышц плечевого пояса. |
|  | **Подведение итогов занятия:**  Какие остались вопросы?  Что осталось не понятным на занятии? |
|  | **Прощание:**  Построение, поклон, командные лозунги, аплодисменты. |

**Информационная карта открытого занятия педагога дополнительного образования.**

**ФИО педагога**: Жаринова Анна Александровна.

**Название образовательной программы**: «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ».

**Год обучения**: второй.

**Раздел программы**: технико-тактическая подготовка.

**Тема занятий**: специфические особенности ударов ногами в спортивном тхэквондо.

**Цель занятия**: повысить экономичность спортивной спарринговой техники за счёт улучшения качества выполнение круговых ударов ногами, наиболее эффективно используя синхронность работы таза и спины.

**Задачи:**

**Обучающие**: изучить специализированные элементы техники ударов ногами «долил-о-чаги», «двойки» в рамках спарринговой работы.

**Развивающие**: улучшить координации движений и мышечную память, повысить уровень самоконтроля при выполнении сложной спортивной техники.

План проведения занятия:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Содержание** |
| ***Организационная часть*** | **Построение:**  Учащиеся выстраиваются в одну шеренгу, согласно технического уровня от старшего к младшему по уменьшению слева–направо от преподавателя. |
| **Приветствие:**  Старший учащийся, стоящий первым слева от преподавателя командует: « Чариот! Гуккие къённэ!» (корейский) «Смирно! Салют национальному флагу!» Учащиеся отдают салют флагу России приложив руку к сердцу. «Чариот! Сабомним къённэ!» (корейский) «Смирно! Приветствие учителя!», Учащиеся одновременно кланяются в ответ. |
| **Объяснение** цели занятия, сопровождаемое демонстрационными показами техники. |
| ***Разминка*** | **Подготовка** голеностопных, коленных и тазобедренных суставов к прыжковым упражнениям. |
| **Прыжковые упражнения:**  Подскоки в движении с разведением ног и рук в стороны, со сменой ног выпадом вперед, выпрыгивания вверх со сменой стойки, выпрыгивание вверх с вращением на 360 градусов, бег в движении с высоким подъемом бедра, бег в движении с за хлёстом голени, бег в движении с выбросом ног на « ап-чаги» (корейский).  На этом этапе так же используются подготовительные упражнения к основной части занятия. |
| **Разминочные упражнения на месте:**  Вращение головой, плечами, тазом, коленями. Наклоны корпуса вперед, назад, в стороны. |
| **Упражнения на растягивание:**  Наклоны поочередно к ногам стоя, сидя, «Бабочка», выпады и т.д. |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Основная часть*** | **Подводящие упражнения у зеркала:**  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» (корейский);  Заряд на «двойку» с перескоком. |
|  | **Удары по лапам:**  Уровень атаки – корпус.  Боковой удар дальней («задней») ногой «дольо чаги» со степа.  Уровень атаки – голова.  «Двойка» - последовательный боковой удар правой и левой ногой в «разножке». |
|  | **Спарринговая часть:**  Отработка ударов «долио-чаги», «двойка» поочерёдно в парах.  Закрепление материала.  Легкий спарринг. Стараться использовать технические приемы, пройденные на занятии.  2 раунда со сменой партнеров по 1 минуте (20 сек – отдых). |
| ***Заключительная часть*** | **Восстановление дыхания:**  Дыхательные упражнения. |
|  | **Расслабляющие упражнения:**  Растягивание мышц плечевого пояса. |
|  | **Подведение итогов занятия:**  Какие остались вопросы?  Что осталось не понятным на занятии? |
|  | **Прощание:**  Построение, поклон, командные лозунги, аплодисменты. |