ПЛАН – КОНСПЕКТ ПО КИКБОКСИНГУ

**Тема занятия** - Овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий ОФП

**Задачи:**

1. образовательная: формировать у учащихся координационные и кондиционные способности.

2. воспитательная: комплексно развивать координацию, силу, скорость, выносливость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.

3. оздоровительная: содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Этапы работы** | **Содержание этапа** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1.** | **Организационно – подготовительный – - 20 минут**   * Цель для учащихся **-** подготовиться к продуктивной работе на занятии. * Цель для педагога **–** способствовать созданию условий для эффективной работы на занятии.   Задачи:  -создание положительной мотивации на занятие;  - инструктаж по технике безопасности;  -расстановка участников в шахматном порядке;  - показ выполнения основных положений боксера(кикбоксера) в бою.  Методы организации работы учащихся на начальном этапе занятия:  - методы обучения: словесные (диалог); наглядные (показ упражнений); практические (упражнения);  - методы организации познавательной деятельности обучающихся: фронтальный, индивидуальный. | **Построение, приветствие, расчет.**  **Сообщение задач занятия.**    **Разминка**.  1). Ходьба.  2). Бег.  3). Бег спиной вперед.  4). Бег с высоким подниманием бедра.  5). Бег с захлестыванием голени назад.  6).Передвижения приставными шагами левым- правым боком.  7). Бег с крестным шагом левым-правым боком.  8). Прыжки на левой-правой и двух ногах.  9). Ходьба с вращением головы влево-вправо.  10). И.П.-руки вперед, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения в лучезапястных суставах 4 к себе - 4 раза от себя.  11). И.П.-руки вперед, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения в локтевых суставах 4 раза к себе - 4 раза от себя.  12). И.П.-руки к плечам. Круговые вращения в плечевых суставах 4 раза вперед - 4 раза назад.  13). И.П.-руки за головой кисти в замок. Ходьба с поворотами туловища лицом вперед-спиной вперед.  14).И.П.-широкая стойка ноги врозь ноги, наклоны на 4 счёта-к левой ноге, к полу, к правой ноге, на 4 И.П.  15).И.П.-ноги на ширине плеч руки на поясе. Вращение ног в голеностопном суставе.  Группа разбирается свободно по залу,  Растяжка на середине в шахматном порядке  Практические действия детей: выполняют упражнения, показанные педагогом.  Практические и методические действия педагога:демонстрация упражнений на растяжку («Лягушка», перенос тела с одной ноги на другую в вариантах, «Коробочка»); пояснение техники выполнения, контроль качества исполнения. | 1 мин.  19 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  1 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  30 сек.  1мин.  9 мин. | Проверить самочувствие.  В обход по залу.  Дистанция 2-3 шага.  См. через левое плечо.  Касаться коленями ладоней.  Касаться пятками ягодиц.  Ноги вместе не соединять, высоко не выпрыгивать.  Передвигаться на носках.  Стараться идти ровно.  Руки в локтях не сгибать.    Кулаки не разжимать.  Руки в локтях не сгибать.  Спина прямая.  Кулаки сжаты.  Обратить внимание на защиту.  Ноги в коленях не сгибать.    С упором на носок ноги. |
| **2.** | **Основной этап – 60 минут**  **Совершенствование учебного материала.**   * Цель для учащихся **–**усвоить полученный материалл. * Цель для педагога **–** побудить учащихся к активности при совершенствовании материала   Задачи:  -обучить технике выполнения двигательных действий;  -выявить и своевременно исправить затруднения в выполнении упражнений  Команда делится на 4 станции.  Работа выполняется по методу круговой тренировки по 40 секунд, 3 серии.  Упражнения начинаются и заканчиваются  по свистку, после чего происходит переход групп  по часовой стрелке.   После каждой серии восстановление до110-120 уд | **Работа на снарядах по заданию:**  Объяснение и показ задания тренером:   * Отработка прямых ударов руками с гантелями * Работа без гантелей удары прямыми руками и боковыми ногами * боевая дистанция   **Работа методом круговой тренировки**  ***Первая группа выполняет* -**сгибание и разгибание рук в упоре.  ***Вторая группа выполняет* –**прыжки через скакалку  ***Третья группа выполняют*** -поднимание туловища из положения лежа.  ***Подвижная игра***  Дети - выстраиваются в шеренгу у каждого мяч, а один в центре- (ведущий) По сигналу дети выполняют ведение мяча стараясь достичь противоположной лицевой линии и не позволяя ведущему осалить себя. Тот  кого он осалит становится ведущим. | 10 мин.  10 мин.  10 мин.  30 мин | объяснение, показ и упражнения в стойке  объяснение, показ и упражнения на дальней дистанции.  Перед изучением дальней дистанции тренер рассказывает о предельном расстоянии, с которого возможно нанести противнику удар с шагом вперед, и показывает, как надо индивидуально находить ее в зависимости от рук и шага. |
| **3.**  **3.1**  **3.2** | **Итоговый этап - 10 минут**   * Цель для педагога – создать условия для развития физических качеств (силы, гибкости) и оценить деятельность учащихся по конечному результату. * Методы организации:словесные (диалог), практический (упражнения). * Методы оценивания: словесные («Молодец!», «Хорошо»)   ***Рефлексия.***   * Цель для учащихся **–** осознать удовлетворенность и дать оценку собственной деятельности на занятии. * Цель для педагога – определить степень заинтересованности обучающихся предметом * Методы оценивания:   - самооценка результатов деятельности своей и группы с помощью листа самооценивания.   * Методы стимулирования учебной активности учащихся в ходе подведения итогов занятия: похвала. | **Развитие физических качеств: силы, гибкости.**  1). Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (для развития мышц рук).  2). И.П.-лежа на полу, руки вдоль туловища ладонями в пол, ноги вместе. Достать пол за головой ногами (для развития мышц живота и спины).  3). Приседания (для развития мышц ног).  4). И.П.-лежа на животе, руки за головой кисти в замок. Одновременно на каждый счёт отрываем от пола ноги и туловище прогибаемся в спине (для развития мышц спины).  **Подведение итога занятий.**  Определение качества исполнения задания в каждой паре педагогом.  Ребята высказывают свои мысли по технике выполнения задания.  Замечания и рекомендации тренера-педагога каждому участнику занятия.  Педагог определяет задачи, над которыми в дальнейшем надо работать.  **Самоанализ обучающимися своей деятельности на занятии.**  Ребята отмечают, что у них хорошо получилось, а что плохо. Выставляет себе оценку: - хорошо  - плохо.  Молодцы! Спасибо за хорошую работу!  Уборка мест занятий (инвентарь).  Организованный уход из зала. | 3 х 10 раз.  3 х 12 раз.  10 раз.  12 раз.  2 мин.  3 мин.  30 сек. | Следить за дыханием.  Руки от пола не отрывать.  Пятки от пола не отрывать  Без резких движений.  Слежу за правильной уборкой инвентаря и снарядов (Гантели, скакалки). |