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** | Построение группы, проверка присутствующих и их гигиенического состояния. Доведение целей и задач занятия. Строевые упражнения на месте и упражнения на внимание.Ходьба, упражнения в ходьбе:* - с высоким подниманием бедра,
* - на внешней и внутренней стороне стопы,
* - наклоны,
* -спортивная и ускоренная ходьба.

Бег, упражнение в беге:* - легкий бег;
* - приставными шагами левым ( правым) боком;
* - скрещиванием ног;
* - с захлестыванием голени;
* -кувырки с ускорениями;
* -легкий бег с переходом на ходьбу.

Ходьба в полуприседе левым( правым) боком, обычная ходьба.Упражнение для восстановления дыхания и расслабление мышц.Общеразвивающие упражнение на месте:* - для мышц шеи;
* - для мышц рук и плечевого пояса;
* - для мышц спины (повороты, наклоны);
* - для мышц ног (шпагаты, махи, приседание, прыжки).

Упражнение для восстановления дыхания и расслабление мышцАкробатические упражнения:* - кувырки;
* - прыжки на скакалке;
* -гимнастическое колесо;
* -рондат, фляга, сальто
 | 1 мин.19 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.  |
| **2.** | **Основной этап – 60 минут****Совершенствование учебного материала.**ОФП- общая физическая подготовка | 6 станций по методу круговой тренировки.Вис на согнутых руках, на низкой перекладине.Прыжки на скакалке.Жим гири(гантели).Поднимание туловища из положения лежа.Броски медецин. бола в пареС гантелями нанесение ударов на скоростьII. Спортивные игры: баскетбол.Передачи мяча в 3-х с продвижением вперед, с последующей атакой на кольцо.Передача 2 руками от груди.Передача 1 рукой от плеча.Передача в пол.Скрытая передача за спиной.Последний комплекс выполняется 3 подхода40 – отжиманий40 – приседаний40 – пресс  | 12 минут(40сек.+ 20сек.)17 минутпо 6 раз каждое упражнениеНа каждой станции работаем по 2 подхода. 40 секунд выполняем работу, 20секунд- отдых. Затем переходим на другую станцию.На жиме- каждый выбирает тяжесть по своему комплексу.Встать на лицевую линию и двигаться прямо к противоположному кольцу.Обратно возвращаться только по боковым линиям.С каждым подходом количество повторений уменьшается на 10 раз | объяснение, показ и упражнения в стойкеобъяснение, показ и упражнения в передвиженияхСледить что бы руки не опускалисьДержать собранную стойку |
| **3.****3.1** | **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»)

Цель для учащихся **–** осознать удовлетворенность и дать оценку собственной деятельности на занятии. * Цель для педагога – определить степень заинтересованности обучающихся предметом
 | **Подведение итога занятий.**Определение качества исполнения задания 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. | 5 мин |  |