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 порядкеПрактические 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 упражненийКоманда делится на 4 станции. Работа выполняется по методу круговой тренировки по 40 секунд, 3 серии. Упражнения начинаются и заканчиваются  по свистку, после чегопроисходит переход групп  по часовой стрелке. После каждой серии восстановление до110-120 уд | **Работа на снарядах по заданию:**Объяснение и показ задания тренером:* Отработкапрямых 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 вцентре- (ведущий) По сигналу дети выполняют ведение мяча стараясь достичьпротивоположной лицевой линии и не позволяя ведущему осалить себя. Тот  кого он осалитстановится ведущим. | 10 мин.10 мин.10 мин.30 мин | объяснение, показ и упражнения в стойкеобъяснение, 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 отрыватьБез резких движений.Слежу за правильной уборкой инвентаря и снарядов (Гантели, скакалки). |