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 мышц  Акробатические 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 паре  С гантелями нанесение ударов на скорость  II. 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 подхода  40 – отжиманий  40 – приседаний  40 – пресс | 12 минут  (40сек.+ 20сек.)  17 минут  по 6 раз каждое упражнение  На 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 стойке  объяснение, показ и упражнения в передвижениях  Следить что бы руки не опускались  Держать 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 |  |