

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Дворец творчества детей и молодежи» городского округа Тольятти**

## **КОНСПЕКТ**

### **занятия по кикбоксингу**

**Образовательная программа: «Кикбоксинг»**

**Возраст учащихся: 9-16 лет**

**Автор:**  
Исаков А. В.,  
педагог дополнительного  
образования

2016 г.

## *Тема занятия*

### *«Общая физическая подготовка и обучение основным положениям кикбоксера в бою»*

**Цель:** освоение техники выполнения прямых ударов ногами.

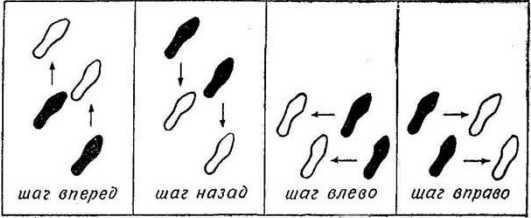
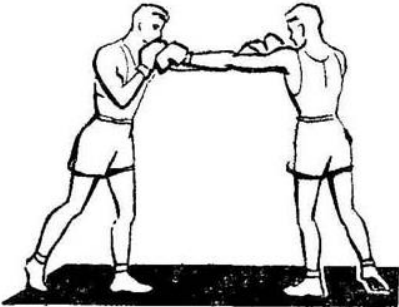
**Задачи:** общая физическая подготовка и обучение основным положениям кикбоксера в бою (положение кулака, боксерская стойка, передвижение по рингу, боевая дистанция)

**Методическое оснащение:**

- ***практические приемы и методы:*** упражнение, повторение, самостоятельная работа, алгоритмизация, метод самоконтроля, метод отработки посредством расчленения движения, отработка движения целостным методом; словесные: беседа, объяснение; методы стимулирования и мотивации деятельности: эмоциональное воздействие, похвала, обратная связь; наглядные: показ техники выполнения упражнения, метод иллюстрации;

- ***инвентарь и оборудование:*** скакалки, секундомер, спортивная форма.

	Этапы работы	Содержание этапа	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p><b>Организационно – подготовительный – - 20 минут</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Цель для учащихся</u> - подготовиться к продуктивной работе на занятии.</li> <li>• <u>Цель для педагога</u> – способствовать созданию условий для эффективной работы на занятии.</li> </ul> <p><u>Задачи:</u>  -создание положительной мотивации на занятие;  - инструктаж по технике безопасности;  -расстановка участников в шахматном порядке;  - показ выполнения основных положений боксера(кикбоксера) в бою.</p> <p><u>Методы организации работы учащихся</u> на начальном этапе занятия:  - методы обучения: словесные (диалог); наглядные (показ упражнений); практические (упражнения);  - методы организации познавательной деятельности обучающихся: фронтальный, индивидуальный.</p>	<p><b>Построение, приветствие, расчет.</b>  <b>Сообщение задач занятия.</b></p> <p><b>Разминка.</b>  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.</p> <p>Группа разбирается свободно по залу,  Растяжка на середине в шахматном порядке</p> <p>Практические действия детей: выполняют упражнения, показанные педагогом.</p> <p>Практические и методические действия педагога:демонстрация упражнений на растяжку («Лягушка», перенос тела с одной ноги на другую в</p>	<p>1 мин.</p> <p>19 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  1 мин.</p> <p>30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>1 мин.</p> <p>9 мин.</p>	<p>Проверить самочувствие.</p> <p>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.</p> <p>Стараться идти ровно.  Руки в локтях не сгибать.</p> <p>Кулаки не разжимать.</p> <p>Руки в локтях не сгибать.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Кулаки сжаты.</p> <p>Обратить внимание на защиту.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>С упором на носок ноги.</p>

		<p>вариантах, «Коробочка»); пояснение техники выполнения, контроль качества исполнения.</p>		
<p>2.</p>	<p><b>Основной этап – 60 минут</b>  <b>Совершенствование учебного материала.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Цель для учащихся</u> – усвоить полученный материал.</li> <li>• <u>Цель для педагога</u> – побудить учащихся к активности при совершенствовании материала</li> </ul> <p><u>Задачи:</u>  -обучить технике передвижения;  -выявить и своевременно исправить затруднения в выполнении передвижения по рингу;  -развивать координацию движения;  -формировать умение осуществлять самоконтроль.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Методы достижения поставленных целей в ходе совершенствования учебного материала:</u> словесные (объяснение), наглядные (показ), практические (упражнения).</li> <li>• <u>Формы организации деятельности учащихся</u> – индивидуальная, групповая (по парам).</li> <li>• <u>Критерии определения уровня внимания и интереса учащихся к излагаемому педагогом учебного материала:</u>  -своевременное и правильное выполнение движений всеми обучающимися;  -эмоциональный настрой обучающихся.</li> <li>• <u>Пути и методы реагирования на ситуации, когда педагог определяет, что часть учащихся не освоила учебный материал:</u>  - вернуться к выполнению движений;  - организовать взаимообучение.</li> </ul>	<p><b>Работа на снарядах по заданию:</b>  <u>Объяснение и показ задания тренером:</u></p> <p>1). Разучивание основных положений кикбоксера</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• боевая стойка боксера — объяснение, показ и упражнения в стойке</li> <li>• передвижение по рингу</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• боевая дистанция</li> </ul>  <p>Измерение дальней дистанции вытянутой руки</p> <p>2). Игра в баскетбол</p>	<p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>30 мин</p>	<p>объяснение, показ и упражнения в стойке</p> <p>объяснение, показ и упражнения в передвижениях</p> <p>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. Затем занимающиеся измеряют дистанцию: став попарно друг против друга и приняв боевую стойку, они сближаются так, чтобы коснуться вытянутой левой рукой открытой ладони руки партнера</p>

<p><b>3.</b></p> <p><b>3.1</b></p> <p><b>3.2</b></p>	<p><b>Итоговый этап - 10 минут</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Цель для педагога</u> – создать условия для развития физических качеств (силы, гибкости) и оценить деятельность учащихся по конечному результату.</li> <li>• <u>Методы организации:</u> словесные (диалог), практический (упражнения).</li> <li>• <u>Методы оценивания:</u> словесные («Молодец!», «Хорошо»)</li> </ul> <p><b>Рефлексия.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Цель для учащихся</u> – осознать удовлетворенность и дать оценку собственной деятельности на занятии.</li> <li>• <u>Цель для педагога</u> – определить степень заинтересованности обучающихся предметом</li> <li>• <u>Методы оценивания:</u> - самооценка результатов деятельности своей и группы с помощью листа самооценивания.</li> <li>• <u>Методы стимулирования учебной активности учащихся в ходе подведения итогов занятия:</u> похвала.</li> </ul>	<p><b>Развитие физических качеств: силы, гибкости.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (для развития мышц рук).</li> <li>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).</li> <li>3). Приседания (для развития мышц ног).</li> <li>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).</li> </ol> <p><b>Подведение итога занятий.</b> 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.</p> <p><b>Самоанализ обучающимися своей деятельности на занятии.</b> Ребята отмечают, что у них хорошо получилось, а что плохо. Выставляет себе оценку: - хорошо - плохо.</p> <p>Молодцы! Спасибо за хорошую работу!</p> <p>Уборка мест занятий (инвентарь).</p> <p>Организованный уход из зала.</p>	<p>3 x 10 раз.</p> <p>3 x 12 раз.</p> <p>10 раз. 12 раз.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Следить за дыханием.</p> <p>Руки от пола не отрывать.</p> <p>Пятки от пола не отрывать Без резких движений.</p> <p>Оценки выставляются в Лист самооценки в Дневнике самоконтроля.</p> <p>Слежу за правильной уборкой инвентаря и снарядов (Гантели, скакалки).</p>
--	---	---	---	---

