

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.

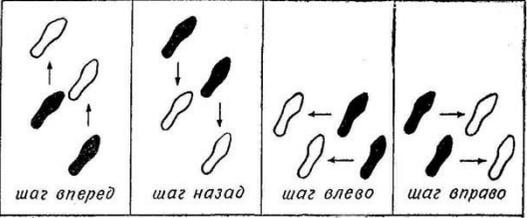
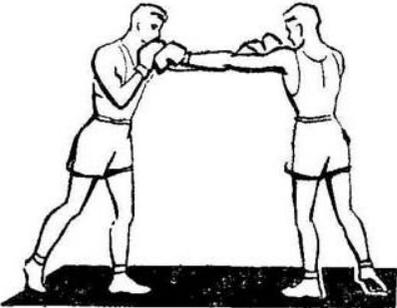
Задачи: общая физическая подготовка и обучение основным положениям кикбоксера в бою (положение кулака, боксерская стойка, передвижение по рингу, боевая дистанция)

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>Организационно – подготовительный – - 20 минут</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Цель для учащихся</u> - подготовиться к продуктивной работе на занятии. • <u>Цель для педагога</u> – способствовать созданию условий для эффективной работы на занятии. <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>Построение, приветствие, расчет. Сообщение задач занятия.</p> <p>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.</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>Основной этап – 60 минут Совершенствование учебного материала.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Цель для учащихся</u> – усвоить полученный материал. • <u>Цель для педагога</u> – побудить учащихся к активности при совершенствовании материала <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"> • <u>Методы достижения поставленных целей в ходе совершенствования учебного материала:</u> словесные (объяснение), наглядные (показ), практические (упражнения). • <u>Формы организации деятельности учащихся</u> – индивидуальная, групповая (по парам). • <u>Критерии определения уровня внимания и интереса учащихся к излагаемому педагогом учебного материала:</u> -своевременное и правильное выполнение движений всеми обучающимися; -эмоциональный настрой обучающихся. • <u>Пути и методы реагирования на ситуации, когда педагог определяет, что часть учащихся не освоила учебный материал:</u> - вернуться к выполнению движений; - организовать взаимообучение. 	<p>Работа на снарядах по заданию: <u>Объяснение и показ задания тренером:</u></p> <p>1). Разучивание основных положений кикбоксера</p> <ul style="list-style-type: none"> • боевая стойка боксера — объяснение, показ и упражнения в стойке • передвижение по рингу  <ul style="list-style-type: none"> • боевая дистанция  <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>3.</p> <p>3.1</p> <p>3.2</p>	<p>Итоговый этап - 10 минут</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Цель для педагога</u> – создать условия для развития физических качеств (силы, гибкости) и оценить деятельность учащихся по конечному результату. • <u>Методы организации:</u> словесные (диалог), практический (упражнения). • <u>Методы оценивания:</u> словесные («Молодец!», «Хорошо») <p>Рефлексия.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Цель для учащихся</u> – осознать удовлетворенность и дать оценку собственной деятельности на занятии. • <u>Цель для педагога</u> – определить степень заинтересованности обучающихся предметом • <u>Методы оценивания:</u> - самооценка результатов деятельности своей и группы с помощью листа самооценивания. • <u>Методы стимулирования учебной активности учащихся в ходе подведения итогов занятия:</u> похвала. 	<p>Развитие физических качеств: силы, гибкости.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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). <p>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.</p> <p>Самоанализ обучающимися своей деятельности на занятии. 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>
--	---	---	---	---

