Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

 «Детско-юношеская спортивная школа «Лидер»

**«Заниматься спортом круто, а кикбоксингом - вдвойне!»**



Автор :

Ваганов Евгений Александрович

 тренер-преподаватель

 МБОУ ДО ДЮСШ «Лидер

Кунгур

2017

**Задачи:**

1. ***Образовательные:***

- обучить основной стойке кикбоксера;

- играм, способствующим развитию координационных способностей;

- самостоятельному выполнению упражнений в парах.

1. ***Развивающие:***

- развивать быстроту двигательной реакции, ловкости, координации движений

1. ***Воспитательные:***

- формировать интерес к современному виду единоборств – кикбоксингу;

- коммуникативные способности, творчество.

1. ***Оздоровительные:***

- способствовать восстановлению организма за счет элементов суставной гимнастики.

**Оборудование**: плакат с картинки по теме занятия, 12 конусов, 12 резиновых малых мячей, 1 пара кикбоксерских перчаток, табличка со словом «КИКБОКСИНГ»

**Место проведения:** спортивный зал.

**Участники:** обучающиеся 8-9 лет

**Продолжительность занятия:** 45 минут

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная****часть** | Вход в зал, беседа о кикбоксинге около стенда «Заниматься спортом круто, а кикбоксингом вдвойне»1. Построение в шеренгу.
2. Сообщение темы и задач занятия.
3. Ходьба и ее разновидности:

а) ходьба на носках, кисти рук в замок;б) ходьба на пятках, спиной вперед, руки в стороныв) ходьба с поворотом на 360 по сигналу 1. Бег и его разновидности

а) бег в медленном темпеб) бег с заданиями: - приставным шагом, правым, левым боком.- «восьмеркой »- прямыми ногами вперед, назад- шагом | 15 мин. | Команда мальчиков.команда девочек.Круговые движения кистей рук, дистанция 2 шагатыльная сторона кистей на себяСоблюдать дистанциюРуки согнуты в локтях, прижаты к грудиВосстанавливаем дыхание на раз вдох, на два выдох |
|  **Основная часть** | ОРУ на месте под музыку**1 упражнение**И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс1-4 наклоны головы влево, вправо, вперед, назад.**2 упражнение**И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки, прижаты к подбородку1-4 круговые вращения плечами вперед5-8 тоже назад**3 упражнение**И.п. –стойка ноги врозь,левая рука на правое плечо, правая рука за спиной1-2 – поворот вправо3-4 – поворот влево**4 упражнение**И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх1-4 – круговые вращения туловищем с большой амплитудой во фронтальной плоскости5-8 – то же в другую сторону**5 упражнение**И.п. – руки за головой1- выпад вперёд, правой ногой2. И.п.3- выпад правой ногой назад4 – И.п.5-8 – то же другой ногой**6 упражнение**И.п. – стойка ноги врозь1 – мах правой ногой вперед2- и.п.3 – мах левой ногой вперед 4 –и.п.5 – мах правой ногой вправо6- и.п.7 – мах левой ногой влево 8- и.п. **7 упражнение** И.п. – упор, сидя сзади, ноги согнуты 1- поднять таз вверх 2- туловище перекатывается назад3- 4 тоже самое **8 упражнение**И.п. – стойка, ноги врозь, руки согнуты в локтях1-16 – прыжки с ноги на ногу17-32 – прыжки на двух ногахОсновные виды движений6 раундов**1 раунд – «Пятнашки на ноги»**Упражнение на восстановление «Разминка голеностопа»«8 прыжков вперед, назад, влево, вправо»**2 раунд**- **«Восьмерка»**Упражнение на восстановление «разминка коленей»« 8 приседаний»**3 раунд** – **«Петушиные бои»**Упражнение на восстановление «вращение плечами»«лягушка 8 раз»**4 раунд - «Пятнашки на руках»**Упражнение на восстановление «круговые вращения руками»«повороты влево, вправо»«8 выпрыгиваний из упора присев»**5 раунд** - **«Передвижения с мячом»****6 раунд – «Передвижение в стойке»**Подвижная игра**«Ловишки с заданиями»** | 4 раза4 раза6 раз4 раза в каждую сторону3 раза3-4 раза4 раза 30 минут1 мин.1 мин.1 мин.1 мин.1 мин.5 мин.5 мин. | Построение по ориентирам.Выполняем упражнение без резких движений Увеличиваем амплитуду движенияСмена положения рукНоги в коленях не сгибать, руками тянемся вверхСпина прямая, ноги сгибаются под прямым угломРуки согнуты в локтях, прижаты к груди Таз поднимаем как можно выше, руки прямые таз на висуПрыгаем легко Обучение стойке кикбоксера.Воспитанники делятся на пары, встают по ориентирам. Перед каждым упражнением педагог говорит о значимости данного упражнения в кикбоксинге.Воспитанники кладут руки на плечи друг другу, взгляд в глаза, пытаются носком наступить на ноги друг другу, при этом не дать себе наступить.Один учащийся встает в широкую стойку, второй проползает между ногами, рисуя восьмёрку, затем меняются местами.Оба воспитанника прыгают на одной ноге и пытаются вывести из равновесия друг друга, толкаясь плечами.Оба воспитанника встают в упор лежа, упираются лбом и пытаются задеть ладони друг друга, при этом не дать задеть свои.Каждый воспитанник берет малый резиновый мяч и начинает выполнять удары мячом об пол, одновременно двигаться приставным шагом влево и вправо.Каждый воспитанник приставным шагом обходит фишки расставленные в шахматном порядке лицом вперед, спиной вперед.Водящие одевают перчатку кикбоксера и задевают спину.Водящие одевают перчатку кикбоксера и задевают колени. |
| **Заключительная****часть** | Игра **«Кто больше»**Составить слова из слова «КИКБОКСИНГГ» (табличка)Построение.Подведение итогов занятия. | 5 мин. | Учащиеся отмечают свое эмоциональное состояние соответствующим смайликом, приклеив его на боксерские перчатки. |

 **Изучение «боевой стойки»**



 **Передвижения в боевой стойке с имитированным «соперником»**



**Упражнение «Восьмерка»**

 **Игра «Пятнашки» (руки, ноги)**



**Список литературы:**

1. Головихин, Е. П. Программа по кикбоксингу (сейми-контакт, лайт- контакт, фулл-контакт, фулл-контакт лоу-кик, К-1) / Е. П. Головихин. – Ульяновск: СДЮСШОР, 2009. – 125 с.
2. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 246 с.
3. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера. Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. Челябинск: УралГАФК.-2001

4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – Москва: Советский спорт, 2003. – 264 с.