Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа «Лидер»

**«Сильным, смелым хочешь быть –**

**значит, спортом должен жить!»**



Автор: Шарафутдинова З.Р.

тренер-преподаватель

по кикбоксингу

МБОУ ДО «ДЮСШ «Лидер»

Кунгур

2017

**Задачи:**

1. ***Образовательные:***

- приступить к обучению упражнений кикбоксеров, требующих комплексного проявления физических качеств;

- самостоятельному выполнению упражнений в парах.

1. ***Развивающие:***

- развивать быстроту двигательной реакции, ловкость, координацию движений.

1. ***Воспитательные:***

- формировать интерес к современному виду единоборств – кикбоксингу;

- коммуникативные способности, творчество.

1. ***Оздоровительные:***

- способствовать восстановлению организма с помощью спортивных снарядов

**Оборудование**:

конус-1 шт., эспандер кистевой -2 шт., фотостенд, координационная лесенка-1 шт, легкоатлетические барьеры-низкие-3, средние-2, высокие-4 шт.; медицинбол-1 шт. (2 кг), обручи маленькие-6 шт., палка гимнастическая-2 шт., балансир-4 шт.,

**Место проведения:**спортивный зал.

**Продолжительность занятия:** 30 минут

**Участники образовательного процесса**: учащиеся 4 класса

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная**  **часть**  **8 мин.** | Вход в зал   1. Построение в шеренгу. 2. Сообщение темы и задач занятия. 3. Бег и его разновидности   а) бег в медленном темпе  б) бег с заданиями:  - приставным шагом, правым, левым боком;  - с поворотами на 360 градусов;  - прямыми ногами вперед, назад;  - с высоким подниманием бедрам;  - с захлестыванием;  - с поворотом таза на 90 градусов  - с прыжками  -шагом. |  | Соблюдать дистанцию  Руки сжаты в кулак, прижаты к подбородку  Поворот по свистку  По свистку  Восстанавливаем дыхание на раз вдох, на два выдох |
| **Основная часть**  **16 мин.** | Перестроение в 2 колонны, в 2 шеренги.  ОРУ в движении  **1 упражнение – рывки руками**  И.п. – руки вдоль туловища  1- шаг вперед правой ногой, левую руку вверх  2- шаг вперед левой ногой, правую вверх  3- 4 – то же самое  **2 упражнение – круговые вращения рук**  И.п. – руки подняты вверх  1-4 круговые вращения рук вперед (назад)  **3 упражнение – повороты туловища**  И.п. – руки перед грудью  1 – шаг вперед правой (левой) ногой с поворотом туловища  2- шаг вперед левой (правой) ногой с поворотом туловища  3-4 – то же самое  **4 упражнение - выпады**  И.п. – руки за головой  1- выпад вперёд правой ногой  2- выпад вперед левой ногой  3-4 – то же самое  **5 упражнение – махи ногами**  И.п. – руки в стороны  1- мах вперёд правой ногой с хлопком  2. - мах вперёдлевой ногой с хлопком  3-4 – то же самое  **6 упражнение – прыжки** «Классики»  И. п. – руки на пояс  Выполнение упражнений по станциям  Расстановка оборудования  Объяснение каждого вида упражнений  **1 станция – «Координационная лесенка»**  Упражнение на восстановление  «Балансир»  **2 станция** - **«Легкоатлетические барьеры, низкие»**  Упражнение на восстановление с гимнастической палкой  **3 станция** – **«Медицинбол»**  Упражнение на восстановление с овальным балансиром  **4 станция - «Обручи»**  Упражнение на восстановление  «Бабочка», на растяжку.  **5 станция** - **«Легкоатлетические барьеры, высокие»**  Упражнение на восстановление  «Кистевой эспандер»  Сбор инвентаря | 16 мин.  1 мин.  30сек.  1 мин.  30 сек.  1 мин.  30 сек.  1 мин.  30сек.  1мин.  30сек. | Смена рук на каждый шаг  Руки прямые  Поворот туловища к той ноге, которой выполнили шаг вперед  Ноги в коленях не сгибать  Спина прямая, ноги сгибаются под прямым углом, коленом задней ноги не касаемся пола  Ноги в коленях прямые  Задания выполняются в парах  Переходим со станции на станцию по часовой стрелке.  Забегание правой, левой ногой попеременно на каждый квадрат (правым, левым боком, лицом вперед)  Задача: устоять на двух ногах или попеременно на правой, левой  Прыжки через барьеры разной высоты (правым, левым боком, лицом вперед на двух ногах)  Наклоны вправо, влево, вперед, назад  Учащиеся перебрасывают набивной мяч (2 кг) друг другу, сидя, ноги врозь, разными способами  Прокатываться на балансире вперед, назад, лежа на животе  На полу в шахматном порядке разложены маленькие обручи (6 штук). Задача учащихся перепрыгнуть с одного обруча на второй одной ногой, каждый раз отталкиваясь второй. Внутри обруча задержаться, примерно, на секунду, стоя на одной ноге.  Перед барьерами поставлен конус, который надо оббегать, начиная с правой стороны или с левой. Затем начинаем перешагивать через барьеры. Колено вперед и вверх.  Выполняем правым, левым боком и лицом вперед. Руки сжаты в кулак, прижаты к груди.  Каждая пара убирает инвентарь той станции, на которой они закончили работать. |
| **Заключительная**  **часть**  **6 мин.** | **Игра «Пятнашки в парах»**  Построение.  Подведение итогов занятия (рефлексия) | 2,5 мин.  30 с.  3 мин. | Объяснение правил игры  Поблагодарить друг друга за работу, похлопав. |