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 зал1. Построение в шеренгу.
2. Сообщение темы и задач занятия.
3. Бег и его разновидности

а) бег в медленном темпеб) 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 дистанциюРуки сжаты в кулак, прижаты к подбородкуПоворот по свисткуПо свисткуВосстанавливаем 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 туловища1- шаг вперед правой ногой, левую руку вверх2- шаг вперед левой ногой, правую вверх3- 4 – то же самое**2 упражнение – круговые вращения рук**И.п. – руки подняты вверх1-4 круговые вращения рук вперед (назад)**3 упражнение – повороты туловища**И.п. – руки перед грудью1 – шаг вперед правой (левой) ногой с поворотом туловища2- шаг вперед левой (правой) ногой с поворотом туловища3-4 – то же самое**4 упражнение - выпады**И.п. – руки за головой1- выпад вперёд правой ногой2- выпад вперед левой ногой3-4 – то же самое**5 упражнение – махи ногами**И.п. – руки в стороны1- мах вперёд правой ногой с хлопком2. - мах вперёдлевой ногой с хлопком3-4 – то же самое**6 упражнение – прыжки** «Классики»И. п. – руки на поясВыполнение упражнений по станциямРасстановка оборудованияОбъяснение 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 шагРуки прямыеПоворот туловища к той ноге, которой выполнили шаг впередНоги в коленях не сгибатьСпина прямая, ноги сгибаются под прямым углом, коленом задней ноги не касаемся полаНоги в коленях прямыеЗадания выполняются в парахПереходим 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, левойПрыжки через барьеры разной высоты (правым, левым боком, лицом вперед на двух ногах) Наклоны вправо, влево, вперед, назадУчащиеся перебрасывают набивной мяч (2 кг) друг другу, сидя, ноги врозь, разными способамиПрокатываться на балансире вперед, назад, лежа на животеНа 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 игрыПоблагодарить друг друга за работу, похлопав. |