

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»
(МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5»)

664082, г. Иркутск, м-н Университетский, 2. Тел. 485-993 E-mail: dyusha5irk@yandex.ru

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЯМЫХ УДАРОВ НОГОЙ

Комплекс учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу
в спортивно-оздоровительных группах

Автор: Марчев Александр Вячеславович, тренер-преподаватель
МБОУ ДО г. Иркутска «Спортивная школа № 5»

Иркутск 2026

Пояснительная записка

Кикбоксинг – это разновидность боевых искусств, где принято наносить удары и руками, и нижними конечностями. В экипировку обязательно включены боксёрские перчатки. Этот вид спорта сочетает в себе восточные единоборства и классический бокс.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

- воспитание трудолюбия;

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий кикбоксингом.

На учебно-тренировочных занятиях по кикбоксингу в спортивно-оздоровительных группах применяют следующие образовательные технологии:

1. Игровая технология. Использование игровых элементов позволяет повысить интерес и мотивацию занимающихся. Игры могут быть направлены на развитие координации, быстроты реакции, выносливости и других физических качеств. Примеры игр: «бой с тенью», «перехват мяча», «бой на время».

2. Проблемно-поисковая технология. Тренер ставит перед занимающимися задачи, решение которых требует самостоятельного поиска информации и принятия решений. Это способствует развитию аналитического мышления и способности к самостоятельному обучению. Примеры задач: «разработать тактику ведения боя против более высокого соперника», «подобрать оптимальную комбинацию ударов для конкретного противника».

3. Технология сотрудничества. Занятия проводятся в парах или группах, что способствует развитию навыков взаимодействия и взаимопомощи. Примеры: «работа в парах на отработку ударов», «групповые упражнения на развитие выносливости».

4. Информационно-коммуникационные технологии. Использование видео- и аудиоматериалов, презентаций, интернет-ресурсов для демонстрации техники выполнения ударов, тактических приемов и других аспектов кикбоксинга. Это позволяет занимающимся лучше понять и усвоить материал.

5. Здоровьесберегающие технологии. Особое внимание уделяется профилактике травм и восстановлению после нагрузок. Применяются упражнения на растяжку, расслабление, массаж, что способствует сохранению здоровья и повышению эффективности тренировок.

6. Личностно-ориентированная технология. Учет индивидуальных особенностей каждого занимающегося, его физической подготовки, уровня мотивации и других факторов. Это позволяет создать оптимальные условия для развития каждого участника группы.

7. Технология дифференцированного обучения. Разделение занимающихся на группы по уровню подготовки и физическим возможностям. Это позволяет более эффективно проводить занятия и добиваться лучших результатов.

8. Технология проектной деятельности. Участие занимающихся в разработке и реализации проектов, связанных с кикбоксингом. Это может быть создание тренировочных программ, проведение соревнований, организация мастер-классов.

9. Технология рефлексии. Регулярное обсуждение результатов тренировок, анализ ошибок и достижений. Это помогает занимающимся осознать свои сильные и слабые стороны, поставить цели и разработать план их достижения.

Применение этих образовательных технологий позволяет сделать учебно-тренировочные занятия по кикбоксингу более эффективными, интересными и полезными для занимающихся.

На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным упражнениям на точность и качество выполнения заданий.

И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности необходимо смещать акценты: стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства.

Эффект педагогических воздействий на учебно-тренировочных занятиях по кикбоксингу всецело зависит от профессионального мастерства тренера-преподавателя, его умения взаимосвязано и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимающихся, а также сложности изучаемого материала.

Удары ногами

Удары ногами — импульсивные, взрывные, баллистические, с прямолинейной или криволинейной траекторией, возвратно-поступательные движения ног кикбоксера, плотно дошедшие до тела соперника внутренней или внешней частью стопы. В поединке применяются следующие виды ударов ногой:

Бэк-кик (задний удар) — Этот удар чаще наносится с дальней от противника ноги и разворотом. Вначале совершается разворот на опорной (ближней к противнику) ноге на 180°. При этом через плечо (правое при ударе с правой ноги) необходимо видеть цель. Далее ударная нога, разгибаясь в колене и усиливаясь толчком опорной ноги и движением таза в направлении цели, наносит удар пяткой. Движение похоже на удар лежащей лошади. Это очень мощный удар, применяемый для решения самых различных боевых задач на ринге. После контакта с целью может совершаться разворот далее, до 360°, с тем, чтобы занять положение боевой стойки. С поворотом ноги на 180° может совершаться ударное движение в прыжке. Это очень красивый и быстрый удар. Удар может наноситься как в голову, так и в туловище противника.

Джампинг-кик (удары в прыжке) — Практически все удары (и удары руками в том числе) могут наноситься в прыжке. Это придаёт им определённое своеобразие. Однако такие удары применяются нечасто. Они зрелищны, но неэффективны. Исключение, пожалуй, составляет лишь удар ногой назад. Помимо этого, удары в прыжке нарушают ритм боя и отнимают много сил. Удары ногами используются крайне неравномерно. Наиболее часто применяются полукруговые, обратные

круговые удары с разворотом, рубящие удары применяются очень редко, и во многих боях спортсмены обходятся без них.

Кресент-кик (обратный боковой удар) — один из самых лёгких ударов ногами в верхний уровень, для нанесения которого не требуется идеальный шпагат. Этот удар наносится внешним или внутренним ребром стопы, в зависимости от его направления (внешний или внутренний). Удар может наноситься как с передней, так и с дальней от соперника ноги. Несмотря на то, что удар не очень красив, он любим многими за его простоту и скорость.

Лоу-кик — круговой (как правило) удар наносится во внутреннюю или внешнюю часть бедра соперника. Такие удары снижают скорость передвижения оппонента, при хорошем исполнении — травмируют нижние конечности, что ведёт к прекращению боя. Среди всех типов круговых ударов или любого подобного удара, лоу-кик разрешён не во всех правилах кикбоксинга. Но если уж используется, то как весьма эффективная, нокаутирующая техника. Этот удар очень быстр и очень устойчив, что позволяет его включать в любые комбинации и начинать им атаку. В то же самое время, иногда забывают про эту простую технику, не видя всё разнообразие путей и моментов для её применения.

Раунд-кик (раундхаус-кик) (круговой удар) — данный удар разворотом обычно наносят в голову, что позволяет использовать силу сгибания ноги. Такое выполнение создаёт трудности в защите от этого удара, поскольку нога может обойти блокирующую руку. В начале удара верхняя часть корпуса разворачиваются по траектории, по которой будет нанесён удар, после чего совершается доворот опорной ноги на 90° (иногда на 180°), колено согнутой ноги поднимается к груди, и разгибанием колена наносится удар подъёмом ступни или голенью. Удар может наноситься по всем уровням, в таком случае слово «раунд» не произносится, а добавляется приставка (хай-кик — от англ. «high» — «высокий», миддл-кик — от англ. «middle» — «средний» (по высоте), лоу-кик — от англ. «low» — «низкий»). По технике нанесения может быть лёгкий, но быстрый («щелчком»), и может быть более медленным, но более мощным («с проносом»).

Сайд-кик (боковой удар) — В начале удара колено бьющей ноги выводится на уровень груди с одновременным её сгибанием в коленном суставе. Удар производится вкручивающимся движением ноги с одновременным её разгибанием в коленном суставе. При этом таз, совершая движение вперёд, в сторону удара, усиливает и удлиняет его, наращивая импульс, идущий от толчка опорной ноги. В конечном положении удара наружная поверхность ударной ноги обращена (бедро и голень) вверх. Ударная нога и туловище должны лежать в одной вертикальной плоскости. Ударным местом при нанесении этого удара может быть пятка, подошва или «ребро стопы». Данный удар может наноситься как в голову, так и в туловище, как с дальней от противника ноги, так и с ближней. В последнем случае он чаще наносится с подшагиванием дальней от противника ногой.

Экс-кик (удар сверху) — Удар пяткой сверху вниз, словно топором — довольно амплитудный удар. Нокаутировать им нелегко, но смутить, напугать противника можно. Зрители, пришедшие увидеть шоу в исполнении профессионалов, в восторге от этого красивого удара, со стороны он выглядит как растяжка на продольный шпагат. Этот приём часто вводит в заблуждение оппонентов. Нога, резко

опускающаяся сверху вниз, часто мало заметна. При хорошем выполнении есть шанс сломать сопернику ключицу. Удар может наноситься с разворотом, как и хук-кик, с разницей, что нога по завершении удара будет двигаться перпендикулярно земле, а не параллельно. В таком случае удар может наноситься и в прыжке (нет опоры, следовательно слабый поражающий момент).

Фронт-кик (прямой удар) — На ринге довольно трудно пробить противника прямым ударом ногой или ударом в сторону (причиной этого являются правила, запрещающие любой удар в низ живота, а также тренированность бойцов, способных как отбивать, так и принимать такие удары). Можно наносить эти удары в голову, но чаще они используются для контроля дистанции с противником, останавливая атаки соперника и начиная свои атаки. Удар наносится пяткой или подушечкой стопы. По направлению может быть восходящим, параллельным земле или нисходящим, в последнем случае наносится обычно «лягающий» удар в голову.

Хук-кик (удар-крюк) — Производится движением, имеющим траекторию, обратную круговому удару. Бьющая нога выносится вперёд — вверх — вбок и затем наотмашь наносится удар пяткой или всей стопой (как пощёчина). Траектория удара аналогична траектории бэкфиста с той лишь разницей, что наносится ногой. Проводится удар обычно с передней ноги, с целью разведки. Обратный круговой удар может наноситься и с дальней от противника ноги с разворотом на 360°. В кикбоксинге он известен как «вертушка». В данном случае удар получается очень сильным. Сначала боец поворачивается в направлении удара, скручивая корпус и фиксируя цель, после чего выносит согнутое колено ударной ноги вверх и вбок, переступая на опорной ноге или проскальзывая на носке стопы, потом распрямляет колено, продолжая импульс за счёт скручивания корпуса и поворота таза, и потом резко подключает мышцы ягодиц и мышцы-сгибатели бедра, нанося удар со сгибанием колена. Удар совершается с дальней от противника ноги (правой в данном случае) и с разворотом по часовой стрелке. После нанесения удара нога продолжает движение по заданной траектории, завершится поворот на 360°, спортсмен снова займёт положение привычной боевой стойки.

Подсечки (фут-свипс). К подсечкам, применяемым в кикбоксинге, относят: подсечку подъёмом стопы; подсечку внутренней стороной стопы; подсечку, выполняемую с разворотом на 360°, то есть дальней от противника ногой (движение, во многом аналогичное обратному круговому удару ногой с разворотом). Посредством подсечек решаются самые различные боевые задачи: лишить противника равновесия, снизить темп боя.

ПЛАН

учебно-тренировочного занятия № 1

Тема: Прямые удары ногами.

Цель: освоение техники выполнения прямых ударов ногами.

Задачи:

- ознакомить с основными правилами и техникой выполнения прямых ударов ногами, учить работать с «технологической картой»;
- развивать координацию, внимание, двигательную память, физические качества кикбоксера;
- воспитывать бережное отношение к здоровью, целеустремленность, ответственность за свою жизнь и жизнь окружающих людей.

Тип занятия: занятие по усвоению новых знаний

Методическое обеспечение:

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.

Оборудование:

- зеркало;
- стул;
- скакалки;
- секундомер;
- спортивная форма.

Этапы занятия	Время
<u>Организационный этап:</u> - приветствие; - введение в тему занятия;	5 мин.
<u>Основная часть:</u> - разминка; - растяжка; - объяснение нового материала; - выполнение практических заданий;	30 мин.
<u>Заключительная часть:</u> - подведение итогов; - домашнее задание	10 мин.

Ход занятия:

I. Организационный этап

Этап направлен на создание взаимодействия между участниками занятия и педагогом.

Практические действия детей: расположение напротив педагога, на середине зала, приветствие.

Практические и методические действия педагога: создание положительной мотивации на занятие, приветствие участникам занятия, инструктаж по технике безопасности, расстановка участников в шахматном порядке, введение в тему занятия, показ выполнения прямого удара ногой.

II. Основная часть

Основная часть направлена на разогрев, растяжку основных мышц тела, знакомства с техникой выполнения прямых ударов ногами.

1. Разминка на середине зала в шахматном порядке

Практические действия детей: выполняют упражнения, показанные педагогом.

Практические и методические действия педагога: показ упражнений (см. приложение 1 «Технологические карты»); упражнения разминки даются в методической последовательности – руки, голова, корпус, ноги; прыжки на скакалке.

2. Растяжка на середине в шахматном порядке

Практические действия детей: выполняют упражнения, показанные педагогом.

Практические и методические действия педагога: демонстрация упражнений на растяжку («Лягушка», перенос тела с одной ноги на другую в вариантах, «Коробочка»); пояснение техники выполнения, контроль качества исполнения.

3. Выполнение техники удара ногами в строю в одну шеренгу

Практические действия детей: выполняют упражнения, показанные педагогом.

Практические и методические действия педагога: показ технических действий (прямые удары ногами из фронтальной стойки, из боевой стойки).

4. Выполнение техники удара ногами при помощи стула

Практические действия детей: выполняют упражнения, показанные педагогом.

Практические и методические действия педагога: показ технических действий с использованием дополнительного средства (стула), для организации и самоконтроля правильности исполнения с ориентиром на высоту стула (прямые удары ногами из фронтальной стойки, из боевой стойки).

5. Практическое усвоение материала

Практические действия детей: выполнение технических действий, самоконтроль качества выполнения;

Практические и методические действия педагога: объяснение и показ техники прямых ударов ногами, наблюдение и корректировка работы группы и отдельных участников, дополнительная информация по исправлению недостатков, оценка работы участников выборочно и целой группы.

III. Заключительный этап

Этап направлен на уяснение характера совместной работы, значимости занятия в отрезке жизненного опыта детей, степени применения приобретенных знаний и умений в социокультурной среде.

Практические действия детей: ответы на вопросы педагога, построение;

Практические и методические действия педагога:

- двусторонняя активность (педагога и участника занятия);
- контроль по знанию последовательности разогрева мышц тела; по уровню сформированности технических умений и навыков; по степени эмоционального тонуса после занятий спортом;
- установление обратной связи (обращение педагога к детям со словами «Прошу закончить предложение ...»):
 - Сегодня мне особенно запомнилось...
 - Я думаю, что умения, полученные сегодня пригодятся для... (укрепления общего физического состояния, самочувствия, для работы в кружке);
- слова благодарности детям за встречу и эффективную работу.

ПЛАН

учебно-тренировочного занятия № 2

Тема: Прямые удары ногами на снарядах.

Цель: совершенствование техники выполнения прямых ударов ногами.

Задачи:

- повторение основных правил и закрепление техники выполнения прямых ударов ногами с использованием специальных снарядов;
- развивать координацию, внимание, двигательную память, физические качества кикбоксера;
- воспитывать бережное отношение к здоровью, целеустремленность, наблюдательность, ответственность за свою жизнь и жизнь окружающих людей.

Тип занятия: занятие по закреплению знаний

Методическое обеспечение:

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

Оборудование:

- зеркало;
- снаряды: «лапы» или макивары и боксерский мешок;
- секундомер;
- спортивная форма.

Этапы занятия	Время
<u>Организационный этап:</u> - приветствие; - введение в тему занятия;	5 мин.
<u>Основная часть:</u> - разминка; - растяжка; - закрепление материала на снарядах; - выполнение практических заданий;	30 мин.
<u>Заключительная часть:</u> - подведение итогов; - домашнее задание	5 мин.

Ход занятия:

I. Организационный этап

Этап направлен на создание взаимодействия между участниками занятия и педагогом.

Практические действия детей: расположение напротив педагога, на середине зала, приветствие.

Практические и методические действия педагога: создание положительной мотивации на занятие, приветствие участникам занятия, инструктаж по технике безопасности, краткая информация о значении использования снарядах в кикбоксинге, расстановка участников в шахматном порядке, введение в тему занятия, показ выполнения прямого удара ногой на снаряде.

II. Основная часть

Основная часть направлена на разогрев, растяжку основных мышц тела, закрепление техники выполнения прямых ударов ногами.

1. Разминка по кругу шагом, в беге

Практические действия детей: выполняют упражнения, показанные педагогом.

Практические и методические действия педагога: показ упражнений разминки даются в методической последовательности – руки, голова, корпус, ноги: круговые вращения кистей по часовой, против часовой стрелки, круговые вращения рук в локтевом суставе по часовой, против часовой стрелке, круговые вращения рук в плечевом суставе по часовой, против часовой стрелки, движения приставными шагами левым, правым плечом вперед, высокий подъем бедра, захлест голени назад, наклоны в движении, прыжки по звуковому сигналу в вариантах и т.д.

2. Растяжка на середине в шахматном порядке

Практические действия детей: выполняют упражнения, показанные педагогом.

Практические и методические действия педагога: демонстрация элементов растяжки (наклоны вперед, в стороны, наклоны вперед из положения сидя, «Лягушка», «Коробочка», «Складка» и т.д.), пояснение техники выполнения в режиме динамического стретчинга и статического стретчинга, контроль качества исполнения.

3. Выполнение техники прямых ударов ногами на снарядах (в работе на боксерском мешке)

Практические действия детей: выполняют упражнения, показанные педагогом.

Практические и методические действия педагога: показ технических действий (прямые удары ногами из боевой стойки на мешке).

4. Выполнение техники удара ногами на снарядах (в работе на «лапах»)

Практические действия детей: выполняют упражнения, показанные педагогом.

Практические и методические действия педагога: показ технических действий (прямые удары ногами из фронтальной стойки, из боевой стойки).

5. Практическое усвоение материала

Практические действия детей: выполнение технических действий, самоконтроль качества выполнения;

Практические и методические действия педагога: объяснение и показ техники прямых ударов ногами, наблюдение и корректировка работы группы и отдельных

участников, дополнительная информация по исправлению недостатков, оценка работы участников выборочно и целой группы.

III. Заключительный этап

Этап направлен на уяснение характера совместной работы, значимости занятия в отрезке жизненного опыта детей, степени применения приобретенных знаний и умений в социокультурной среде.

Практические действия детей: ответы на вопросы педагога, построение;

Практические и методические действия педагога:

- двусторонняя активность (педагога и участника занятия);
- контроль по знанию последовательности разогрева мышц тела; по уровню сформированности технических умений и навыков; по степени эмоционального тонуса после занятий спортом;
- установление обратной связи (обращение педагога к детям со словами «Прошу закончить предложение ...»):
 - Сегодня мне особенно запомнилось...
 - Я думаю, что умения, полученные сегодня пригодятся для...(укрепления общего физического состояния, самочувствия, для работы в кружке);
- слова благодарности детям за встречу и эффективную работу.

ПЛАН

учебно-тренировочного занятия № 3

Тема: Прямые удары ногами в режиме силовой тренировки.

Цель: совершенствование техники выполнения прямых ударов ногами.

Задачи:

- отработка техники выполнения прямых ударов ногами;
- развивать координацию, внимание, двигательную память, физические качества кикбоккера;
- воспитывать бережное отношение к здоровью, целеустремленность, наблюдательность, ответственность за свою жизнь и жизнь окружающих людей, способность довести до конца начатое дело.

Тип занятия: занятие по закреплению знаний

Методическое обеспечение:

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

Оборудование:

- зеркало;
- секундомер;
- спортивная форма.

Этапы занятия	Время
<u>Организационный этап:</u> - приветствие; - введение в тему занятия;	5 мин.
<u>Основная часть:</u> - разминка; - растяжка; - отработка навыков в процессе силовой подготовки; - выполнение практических заданий;	30 мин.
<u>Заключительная часть:</u> - подведение итогов; - домашнее задание	5 мин.

Ход занятия:

I. Организационный этап

Этап направлен на создание взаимодействия между участниками занятия и педагогом.

Практические действия детей: расположение напротив педагога, на середине зала, приветствие.

Практические и методические действия педагога: создание положительной мотивации на занятие, приветствие участникам занятия, инструктаж по технике безопасности, расстановка участников в шахматном порядке, введение в тему занятия.

II. Основная часть

Основная часть направлена на разогрев, растяжку основных мышц тела, знакомства с техникой выполнения силовых приемов, направленные на укрепление мышц ног.

1. Разминка по кругу шагом, в беге

Практические действия детей: выполняют упражнения, показанные педагогом.

Практические и методические действия педагога: показ упражнений упражнения разминки даются в методической последовательности – руки, голова, корпус, ноги: круговые вращения кистей по часовой, против часовой стрелке, круговые вращения рук в локтевом суставе по часовой, против часовой стрелке, круговые вращения рук в плечевом суставе по часовой, против часовой стрелке, движения приставными шагами левым, правым плечом вперед, высокий подъем бедра, захлест голени назад, наклоны в движении, прыжки по звуковому сигналу в вариантах и т.д.; проведение игры на развитие скоростных качеств (выполнение упражнения с изменением скорости по командам).

2. Растяжка на середине в шахматном порядке в парах

Практические действия детей: выполняют упражнения, показанные педагогом.

Практические и методические действия педагога: демонстрация элементов растяжки, пояснение техники выполнения, взаимоконтроль качества исполнения.

3. Выполнение техники прямых ударов ногами в условиях силовой подготовки кикбоксера

Практические действия детей: выполняют упражнения, показанные педагогом.

Практические и методические действия педагога: показ технических действий (выполнение прямого удара, стоя на одном колене, выполнение прямых ударов из положения полного приседа, выполнение прямых ударов с партнером на плечах (спине), выпад вперед с партнером на плечах и т.д.)

4. Практическое усвоение материала

Практические действия детей: выполнение технических действий, самоконтроль качества выполнения;

Практические и методические действия педагога: предотвращение возможных ошибок, объяснение и показ техники прямых ударов ногами, наблюдение и корректировка работы группы и отдельных участников, дополнительная информация по исправлению недостатков, оценка работы участников выборочно и целой группы.

III. Заключительный этап

Этап направлен на уяснение характера совместной работы, значимости занятия в отрезке жизненного опыта детей, степени применения приобретенных знаний и умений в социокультурной среде.

Практические действия детей: ответы на вопросы педагога, построение;

Практические и методические действия педагога:

- двусторонняя активность (педагога и участника занятия);
- контроль по знанию последовательности разогрева мышц тела; по уровню сформированности технических умений и навыков; по степени эмоционального тонуса после занятий спортом;
- установление обратной связи (обращение педагога к детям со словами «Прошу закончить предложение ...»):
 - Сегодня мне особенно запомнилось...
 - Я думаю, что умения, полученные сегодня пригодятся для...(укрепления общего физического состояния, самочувствия, для работы в кружке);
- слова благодарности детям за встречу и эффективную работу.

ПЛАН

учебно-тренировочного занятия № 4

Тема: Прямые удары ногами в условном поединке.

Цель: совершенствование техники выполнения прямых ударов ногами.

Задачи:

- отработка техники выполнения прямых ударов ногами;
- развивать координацию, внимание, двигательную память, физические качества кикбоккера;
- воспитывать бережное отношение к здоровью, целеустремленность, наблюдательность, ответственность за свою жизнь и жизнь окружающих людей, способность довести до конца начатое дело.

Тип занятия: занятие по закреплению знаний

Методическое обеспечение:

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

Оборудование:

- зеркало;
- секундомер;
- спортивная форма.

Этапы занятия	Время
<u>Организационный этап:</u> - приветствие; - введение в тему занятия;	5 мин.
<u>Основная часть:</u> - разминка; - растяжка; - закрепление материала в парах; - выполнение практических заданий;	30 мин.
<u>Заключительная часть:</u> - подведение итогов; - домашнее задание	5 мин.

Ход занятия:

I. Организационный этап

Этап направлен на создание взаимодействия между участниками занятия и педагогом.

Практические действия детей: расположение напротив педагога, на середине зала, приветствие.

Практические и методические действия педагога: создание положительной мотивации на занятие, приветствие участникам занятия, инструктаж по технике безопасности, краткая информация об условном поединке в кикбоксинге, введение в тему занятия, показ выполнения прямого удара ногой в паре с партнером.

II. Основная часть

Основная часть направлена на разогрев, растяжку основных мышц тела, закрепление техники выполнения прямых ударов ногами в условном поединке с частичным применением игровых приемов.

1. Разминка на середине зала в шахматном порядке

Практические действия детей: выполняют упражнения, показанные педагогом.

Практические и методические действия педагога: показ упражнений (см. приложение 1 «Технологические карты»); упражнения разминки даются в методической последовательности – руки, голова, корпус, ноги.

2. Растяжка на середине в шахматном порядке

Практические действия детей: выполняют упражнения, показанные педагогом.

Практические и методические действия педагога: демонстрация элементов растяжки, пояснение техники выполнения, контроль качества исполнения.

3. Выполнение техники прямых ударов ногами с партнером

Практические действия детей: выполняют задания, показанные педагогом.

Практические и методические действия педагога: показ технических действий (Игра «Попади первым» в вариантах: в подскоках на одной ноге, из положения полного приседа, в левосторонней стойке левой ногой, в правосторонней стойке правой ногой).

4. Выполнение техники удара ногами в условном поединке

Практические действия детей: выполняют задание, показанные педагогом.

Практические и методические действия педагога: рассказ об условном поединке и правилах, показ технических действий (прямые удары ногами из боевой стойки в движении).

5. Практическое усвоение материала

Практические действия детей: выполнение технических действий, самоконтроль качества выполнения;

Практические и методические действия педагога: повторение техники прямых ударов ногами и закрепление в режиме условного поединка, показ одним или двумя обучающимися, наблюдение и корректировка работы группы и отдельных участников, дополнительная информация по исправлению недостатков, оценка работы участников выборочно и целой группы.

III. Заключительный этап

Этап направлен на уяснение характера совместной работы, значимости занятия в отрезке жизненного опыта детей, степени применения приобретенных знаний и умений в социокультурной среде.

Практические действия детей: ответы на вопросы педагога, построение;

Практические и методические действия педагога:

- двусторонняя активность (педагога и участника занятия);
- контроль по знанию последовательности разогрева мышц тела; по уровню сформированности технических умений и навыков; по степени эмоционального тонуса после занятий спортом;
- установление обратной связи (обращение педагога к детям со словами «Прошу закончить предложение»):
 - Сегодня мне особенно запомнилось...
 - Я думаю, что умения, полученные сегодня пригодятся для...(укрепления общего физического состояния, самочувствия, для работы в кружке);
- слова благодарности детям за встречу и эффективную работу.