Конспект занятия по тайскому боксу

Педагог дополнительного образования – Будников Дмитрий Михайлович
Предмет - Тайский бокс
Группа - базовый уровень (группа 1 года)
Тема занятия – Техника ударов ног (тип, хай кик, мидл кик, лоу кик)
Тип занятия – занятие по усвоению новых знаний
Вид занятия – специально-подготовительное практическое
Цель: освоение техники ног.
Задачи:
Общая физическая подготовка и обучение ударом ног
Возраст детей – 7-10 лет
Форма (методы) организации обучения: видео урок
Дата проведения: 2020 год
Место проведения: домашняя тренировка
Время занятия – 45 минут

1. **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Разминка на месте.

1. Ходьба на месте.
2. Бег на месте
3. Бег с высоким подниманием бедра на месте.
4. Бег с захлестыванием голени назад на месте.

5. Прыжки на левой-правой и двух ногах.
6. Вращением головы влево-вправо.
7. И.П.-руки вперед, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения в лучезапястных суставах 4 к себе - 4 раза от себя.
8. И.П.-руки вперед, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения в локтевых суставах 4 раза к себе - 4 раза от себя.
9. И.П.-руки к плечам. Круговые вращения в плечевых суставах 4 раза вперед - 4 раза назад.
10. И.П.-широкая стойка ноги врозь ноги, наклоны на 4 счёта-к левой ноге, к полу, к правой ноге, на 4 И.П.
11. И.П.-ноги на ширине плеч руки на поясе. Вращение ног в голеностопном суставе.

Прыжки на скакалке 3 минуты;

Растяжка.

Повторение ударов: прямые удары в голову, боковые в голову, удары снизу по корпусу.

2. **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

Задание: посмотрите видео «Техника нанесения ударов ногами» (тип, хай кик, мидл кик, лоу кик), чтобы добиться правильного выполнения ударов.
Рекомендуется:

- подбородок прижать, плечи «раскрыть», взгляд «исподлобья».
- кулаки держим у подбородка, локти направлены вниз.

- следить за дыханием. Обратить внимание, на технику выполнения удара по этапам. Чтобы просмотреть свои ошибки рекомендую отрабатывать удары ног перед зеркалом.

https://www.youtube.com/watch?v=2u5-M1K1g_4

Развитие физических качеств: силы, гибкости.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 3 х 10 раз.

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 х 12 раз.

3. Приседания (для развития мышц ног). 10 раз.

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). 12 раз.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Домашнее задание. Прислать видео на вайбер.