

Конспект занятия по тайскому боксу

Педагог дополнительного образования – Будников Дмитрий Михайлович

Предмет - Тайский бокс

Группа - продвинутый уровень (группа 3 года)

Тема занятия – 8 комбинаций в тайском боксе

Тип занятия – занятие по усвоению новых знаний

Вид занятия – специально-подготовительное, практическое

Цель: освоение техники 8 комбинаций.

Задачи:

Общая физическая подготовка и обучение ударом колена

Возраст детей – 10 -14 лет

Форма (методы) организации обучения: видео урок

Дата проведения: 2020 год

Место проведения: домашняя тренировка

Время занятия – 60 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 10 минуты;

Растяжка.

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

Подбородок прижать, плечи «раскрыть», взгляд «исподлобья». Сжимать кулак. Следить за дыханием

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Просмотрите видео «Нанесение 8-ми комбинаций из ударов рук и ног». Удары во всех комбинациях производятся по разным точкам. Необходимо держать стойку, подбирать руки. Движения на носках. Следить за правильным передвижением, за координацией «удар–руку выпрямить – сжать кулак – развернуть плечи – вставить бедро – подбирать

ногу. Следить за дыханием. Чтобы просмотреть свои ошибки, рекомендую отработку ударов перед зеркалом.

(<https://www.youtube.com/watch?v=myaZSp4g810>)

Развитие физических качеств: силы, гибкости.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 3 x 20 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 x 20 раз.
3. Приседания (для развития мышц ног). 3 *15 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). 3 *12 раз.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Домашнее задание. Прислать видео ударов колена на вайбер.