

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества г. Павлово

**Методическая разработка занятия
на тему «Перемещение в стойке»**

Составитель:
Клюшин А.Ю, педагог
дополнительного образования,
руководитель клуба смешанных
единоборств «Русичи»

**г. Павлово
2020 г.**

Пояснительная записка

Предмет: Смешанные единоборства

Количество детей в группе: 10 - 15 человек

Продолжительность занятия: 45 минут

Тип занятия: изучение нового материала

Тема занятия: «Боевая стойка (стойка ударника)»

Цель занятия: Развитие координации учащихся через обучение, закрепление и совершенствование перемещения в стойке, улучшение координации движений и взрывной скорости путем повторения и отработки перемещений.

Задачи:

1) Образовательные:

- научить соединять ранее изученные элементы с новыми;
- овладеть техникой непрерывного выполнения перемещений в стойке;
- закрепить знания, умения и навыки, полученные на предыдущих уроках;
- развить осмысленное исполнение движений.

2) Развивающие:

- развивать вестибулярный аппарат, силу мышц, выносливость, ловкость, координацию движений;
- сформировать правильную постановку ног и туловища;
- развивать чувство дистанции;
- развивать координацию, мышечную память, внимание;
- развивать сознательное управление своим телом.

3) Воспитательные:

- формировать силу, выносливость, укрепить нервную систему;
- воспитать у детей самостоятельность, дисциплинированность;
- формировать чувства ответственности.

4) Оздоровительные:

- проводить профилактику плоскостопия;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- корректировать физические недостатки.

Основные методы работы:

- наглядный (практический показ);
- словесный (объяснение, беседа).

Средства обучения: татами, разметка, лапы, работа с партнер.

Педагогические технологии:

- здоровье сберегающая технология;
- личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

Межпредметные связи: перемещение боксера, перемещение кик-боксера, перемещение рукопашного бойца.

План занятия

Вводная часть занятия (3 мин.)

- вход в спортзал;
- приветствие педагогу;
- обозначение темы и цели урока;
- беседа о значении координации перемещения в бою.

Подготовительная часть занятия (7 мин.)

- подготовительные разогревающие упражнения (различные виды бега, шагов, наклонов и прыжков);
- разминка на середине зала, растяжка.

Основная часть занятия (30 мин.)

- повторение изученных движений на середине зала, упражнения на координацию, изучение перемещений;

Заключительная часть занятия (5 мин.)

- основное построение для выхода из зала;
- поклон педагогу;
- выход из спортзала.

Содержание

Вводная часть занятия:

- Вход учащихся в спортивный зал. Учащиеся выстраиваются в шеренгу.. Проверяется готовность учащихся к тренировке. Обратит внимание на внешний вид.
- Приветствие педагогу.
- Обозначение темы и цели урока.
- Рассказ о значении стойки и перемещения в ней в смешанных единоборствах.

Подготовительная часть:

Учащиеся исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц.

- **Разминка на середине зала:** Упражнения на разогрев мышц шеи (наклоны, повороты головы, вытягивание шеи). Упражнения на разогрев мышц плечевого пояса и рук, на разработку подвижности суставов (поднятие, опускание, сведение, разведение плеч, разогрев кистей рук). Упражнения на разогрев мышц тазобедренного пояса, икроножных мышц, мышц голеностопа, развитие подвижности суставов ног (маховые движения ног, глубокое приседание, полуприседание в сочетании с движением рук, упражнения для подвижности стопы). Растяжка, «бабочка» полушпагаты, продольный шпагат и поперечный шпагат.
- Упражнения для восстановления дыхания.

Упражнения на полу: Упражнения для развития силы мышц спины и корпуса. Бег «пауками» в перед, бег «пауками» назад, бег на «четырёх» точках (с опорой на пол руками и коленями), бег на «четырёх» точках назад, бег на коленях, длинный шаг на коленях «стопа-колени». Бег «тараканами» в перед, назад и боком. Упражнения для развития подвижности, ползание по татами вперед и назад, перемещение на спине в перед и назад (опора на плечи и стопы ног). Кувырки передний, задний,

через плечо, кувырки из стойки, колесо. Упражнения на развитие эластичности мышц ног (растяжки, наклоны, разножки).

- **Упражнения на полу в положении лежа:** Упражнения для развития силы ног и подвижности их в тазобедренном суставе (поднятие ног на 90* с одновременным движением стопы; поднятие и отведение ноги в сторону; резкие броски ног в выворотном положении на 90*). Следить за подтянутостью корпуса в положении лежа, поясница во время упражнений должна прилегать к полу (профилактика лордоза). Упражнения для развития мышц брюшного пресса и мышц спины: «велосипед», «ножницы». Упражнения для развития гибкости корпуса: кольцо, корзинка, мостик.

Основная часть занятия:

- **Стойка боксера :** Постановка ног спортсменов, ширина стойки, глубина, постановка стоп. Обращаем внимание на ширину стойки – расстояние между ступнями относительно оси. Глубина стойки – находим индивидуальную глубину стойки для каждого спортсмена, обращаем внимание на ошибки прямые ноги, неправильный разворот стопы как передней так и задней ноги, положение туловища и головы. Ставим положение рук задняя локоть прижат к туловищу, кулак перекрывает челюсть, до ворот кисти. Передняя рука стоит на осевой линии, локоть прижат и защищает корпус, кулак развернут и сжат.
- **Перемещение в стойке боксера:** Перемещение в перед, перемещение назад, перемещение в сторону, перемещение вперед со смещением в сторону, перемещение назад со смещением в сторону.
- **Выпад с ударом передней ноги:** Отработываем выпад в перед обращаем внимание на толь чек задней ногой с одновременным разворотом корпуса, толчок задней ногой с упором рукой в стену. Отработка выпада в парах (поочередный толчок в плечо партнера с небольшим сопротивлением) Отработка выпада с ударом в лапу.
- **Отскок назад:** Отскок назад с предварительным переносом веса на переднюю ногу. Следим за положением передней стопой, прием веса на заднюю стопу с переносом веса на заднюю ногу.
- **Отскок с последующим выпадом (челночное перемещение):** Отработка челночного перемещения с воздухом. Отработка челночного перемещения с партнером. Отступающий выполняет движение назад с одновременным выполнением защитного действия «подставкой ладони с последующим выпадом с прямым ударом передней рукой.
- **Перемещение в стойке с отходом назад и в стороны:** Спортсмены отступают назад и в стороны с выполнением защитных действий. Отработка перемещения назад и в стороны в парах. Первый номер идет в перед, преследуя своего партнера выкидывая легкие удары передней рукой. Второй номер, защищаясь удерживая дистанцию двигается назад и в стороны.
- **Бой с тенью. Перемещение в стойке с ударами руками и ногой май-гери:** Спортсмен перемещаясь в стойке наносит удары ногой меняя стойку (с лево сторонней на право стороннюю и обратно)
- **Бой с тенью. Перемещение в стойке с ударами руками и ногами с переходом в стойку борца (понижение центра тяжести, проход за спину**

проход в ноги и т.д.) Следим за скоростью перехода из стойки боксера в стойку борца.

- **Спаринг на время по заданию «Бокс- Борьба»:** По команде тренера «Бокс» начинается раунд в три минуты, каждые 20 секунд звучит команда «Борьба», «Бокс» спортсмены должны как можно быстрее реагировать на команду и переходить от ударной технике к борьбе.

-

Заключительная часть занятия:

- Основное построение для выхода из зала.
- Степень реализации цели, достигнутой в начале урока.
- Поклон педагогу.
- Выход из спортивного зала.