**ПЛАН-КОНСПЕКТ №3**

 **Занятия объединения «Бокс» Кораблинского РДДТ**

**Педагог дополнительного образования**: Невский Борис Викторович

**Группа**:  1-6

**Место проведения**: спортивная площадка в парке Березовый

**Продолжительность занятия**: 90 минут

**Дата проведения**: сентябрь

**Инвентар**ь: скакалки, волейбольный мяч, боксерские лапы и перчатки, таймер.

**Тема**: Общая физическая подготовка (т.2.1) и специальная (т. 3.1) физическая подготовка боксера.

**Задачи:**

- образовательные: обучение общеразвивающим и специальным упражнениям в боксе.

- оздоровительные: развитие физических качеств быстроты, силы и выносливости.

- воспитательные: воспитание способности преодолевать трудности, и добросовестно выполнять задания тренера

**Форма работы**: индивидуальная, групповая.

**Методы обучения двигательным действиям**: общепедагогические (словесный, наглядный); специфические (метод целостного - конструктивного упражнения, переменно-непрерывного упражнения, игровой).

**Информационное обеспечение:**

1. ВКонтакте: социальная сеть. URL: <https://vk.com/video475720584_456239650>

(дата обращения: 14.10.21г.). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Изображение (движущееся; двухмерное): видео.

1. ВКонтакте: социальная сеть. URL: <https://vk.com/video475720584_456239659>

(дата обращения: 14.10.21г.). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Изображение (движущееся; двухмерное): видео.

1. ВКонтакте: социальная сеть. URL: <https://vk.com/video475720584_456239653>

(дата обращения: 14.10.21г.). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Изображение (движущееся; двухмерное): видео.

1. ВКонтакте: социальная сеть. URL: <https://vk.com/video475720584_456239662>

(дата обращения: 14.10.21г.). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Изображение (движущееся; двухмерное): видео.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организационно-**  **методические указания** |
| **I.      Подготовительная часть**  |  **15 мин** |  |
| **1.1.****1.2.****1.3.****1.4.****1.5.****1.6.****1.7.****1.8.****1.9.** -- -**II****2.1.** **2.1.1****2.1.2****2.1.3.****2.1.4.-2.1.5****1.1.6.-2.1.7.****2.2.** **2.2.1.** **2.2.2.** **2.2.3.****2.2.4** **III****3.1****3.2****3.3.** | Построение. Проверка присутствующих. Сообщение задач занятия. **Упражнения в движении и с предметами :** Ходьба (обычная, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы).Бег: обычный, в различных направлениях; с уклонами, нырками, шагами в сторону, с ускорением, скрестным шагом, боксерская «чечётка», передвижения приставным шагом Круговые движения согнутыми в локтях и прямыми руками, махи руками в сочетании с боксерскими передвижениями (поскоки, челнок, шаг в стойке…) для увеличения подвижности верхнего плечевого пояса**Прыжки и специальные упражнения боксера со скакалкой****Работа в парах с партнером:** обучение навыкам защитных движений и чувству дистанции: «пятнашки», «торпеда», «подвижная мишень»**Передвижения с теннисным мячом** (удары ладонью по мячу после отскока от пола)**Упражнения на гибкость**Наклоны, махи ногами, приседания в широком выпаде«Школа бокса» (имитационныеУпражнения ударов, зашит)Движение в челноке.Уклоны и ныркиУдары**Основная часть****Специальная физическая****подготовка**Обучение ударным и защитным движениям на боксерских лапах в парах (со сменой заданий)№ 1: атака одиночными прямыми ударами левой в левую лапу партнера (№2), защита уклоном вправо от левой, ответная контратака одиночными прямыми и ударами снизу правой в правую лапу (№2),№ 1: защита уклоном влево, скачек или забегание влево, ответ. контратака одиночным ударом снизу левой в левую лапу (№2),  «пуш -пуш» -обоюдные толчки раскрытой ладонью в лоб, грудь и живот партнераСмена заданиями«Пуш-пуш»: работа на толчках в грудь, корпус, лоб №1 после 2 –х толчков, захват за шею или боковой левой; №2 защита нырком**Общая физическая подготовка**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или в упоре на брусьяхУпражнения на расслабление и разбрасывание рукПодтягивание в висе, в висе лежаВисы на согнутых в локтях рукахУпражнения на передвижения боксера, расслабление и разбрасывание рук**Заключительная часть**Игры на внимание, баланс и быстроту в парах Игра «вышибалы»Подведение итогов: анализ работы боксеров, задание на дом | **2 мин**.  **13 мин** 1 мин  3 мин.    3 мин.**3 мин**. **3 мин**.   **3 мин.** **4 мин.**  **6 мин**.1,5 мин.**55 мин****30 мин.****5 мин.****5 мин**.1,5 мин.(30 сек)**10 мин.**2х1,5 мин.(30 сек)**25 мин.****10 мин.****2 мин.****10 мин.****2 мин.****20 мин****5 мин****10 мин****5 мин** | направить внимание обучающихся на выполнение поставленных задач.Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.Все движения максимально приближены к боевым (спина прямая, позиция рук, ног, положение головы), избегать излишне длинных и коротких шагов, высоких подскоков.Сжимать кулак в месте предполагаемого удара.Возвращать руки после махов в положение «боевой стойки»Смена способов передвижения через 1 минуту со спуртом лицом или спиной вперед.Разнообразить прыжки, не стоять на месте, рваный темп. При выполнении упражнений с лежащей скакалкой внимание на сохранение боксерской стойкиСпина прямая, использовать боксерские передвижения (поскоки, шаги в стойке, «скачки» …)Частая смена направления движения, хлопки в ладоши, касание пола одной рукой после подбрасывания вверхМаксимальная амплитуда движенияОтскок невысокий, «перекатываться» по полу с ноги на ногу, движения поступательные вперед/назад (не на месте) руки сохраняют защитное положение Работа на «обыгрывание», больше движения на ногах, финтыПреследовать противника «обрезать углы», возвращаться в стойку, защита уклоном влево (нырком вправо) после проведения атаки и контратаки, и смещение с линии атакизащита уклоном влево (нырком вправо) после проведения атаки и контратаки, и смещение с линии атакив атаке – более спокойно, в контратаке – работа на опережение, перехватывать инициативу, «преследовать».Внимание при толчках на предварительный уклон от встречного движения головой партнера, собранная стойкаВнимание на правильное положение головы, туловища и ногЧередовать финты, обманные движения, смещение «циркулем», «забеганием» Внимание на правильное положение головы, туловища и ногЧередовать финты, обманные движения, смещение шагом в сторону, «циркулем», «забеганием» «Убери ладони» и «Не сойди с места»Считаются попадания только в верхнюю часть туловища и в голову (Невский Б.В.) |
| Педагог д/о  |   |   |   |
|  |  |  |
|  |
|   |   |   |   |   |
|  |   |   |
|  |  |    |  |
|   |   |   |   |