**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» (имитационные  Упражнения ударов, зашит)  Движение в челноке.  Уклоны и нырки  Удары  **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 партнера  Смена 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 брусьях  Упражнения на расслабление и разбрасывание рук  Подтягивание в висе, в висе лежа  Висы на согнутых в локтях руках  Упражнения 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 стойки  Спина прямая, использовать боксерские передвижения (поскоки, шаги в стойке, «скачки» …)  Частая смена направления движения, хлопки в ладоши, касание пола одной рукой после подбрасывания вверх  Максимальная амплитуда движения  Отскок 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, финты  Преследовать противника «обрезать углы», возвращаться в стойку, защита уклоном влево (нырком вправо) после проведения атаки и контратаки, и смещение с линии атаки  защита уклоном влево (нырком вправо) после проведения атаки и контратаки, и смещение с линии атаки  в атаке – более спокойно, в контратаке – работа на опережение, перехватывать инициативу, «преследовать».  Внимание при толчках на предварительный уклон от встречного движения головой партнера, собранная стойка  Внимание на правильное положение головы, туловища и ног  Чередовать финты, обманные движения, смещение «циркулем», «забеганием»  Внимание на правильное положение головы, туловища и ног  Чередовать 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 | | |  | | | | |  | | | | |  |
|  | | | | | |  | | | | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | |  | | | | | |  |  | | |
|  | | | | | | |  | |  | | | | |
|  | |  | | | | |  | |  | | | | |
|  | |  | | | | |  | |  | | | | |