**ПЛАН-КОНСПЕКТ №19**

**занятия объединения «Бокс» Кораблинского РДДТ**

**Педагог дополнительного образования**: Невский Борис Викторович

**Группа**:  1-6

**Место проведения**: спортивный зал

**Продолжительность занятия**: 90 минут

**Дата проведения**: ноябрь

**Инвентар**ь: медицинболы (набивные мячи), гимнастические скамейки, координационная лестница, ринг, боксерские перчатки, таймер.

**Тема**: Общая физическая (т.2.4) и технико-тактическая (т. 4.4) 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_456239579>

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

1. ВКонтакте: социальная сеть. URL: <https://vk.com/video475720584_456239569>

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

1. ВКонтакте: социальная сеть. URL: <https://vk.com/video475720584_456239553>

(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.**  **1.1.5.**  **1.2.5.**      **1.3.5.**  **II**  **2.1.1**  **2.2.2.**  **2.2.3**  **2.2.4.**  **2.2.5.**  **2.2.6.**  **2.2.7.**  **2.2.8.**  **2.2.9.**  **2.2.10**  **2.2.11**  **2.2.12**  **2.2.13**  **2.2.14 -2.2.15**    **2.2.16**  **III**  **3.3.1**  **3.3.2**  **3.3.3**  **3.3.4** | 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  **Работа с медицинболами (набивными мячами) и «школа бокса»**   «Школа бокса»: имитационные  упражнения передвижений, защит  уклоном и нырком, ударов до и после упражнений с медицинболом  Упражнения с медицинболом: прыжки над мединцинболом; имитация прямых, боковых, ударов снизу после наклона вниз к противоположной ноге; перенос прямых ног над мячом; касания мяча носком ноги  Упражнения на внимание  **Основная часть**  Закрепление элементов техники и тактики бокса в парах в боксерских перчатках и без перчаток  **Работа на гимнастической**  **скамейке и координационной лестнице**  подготовка к работе в парах  **Закрепление элементов техники и тактики бокса в парах в боксерских перчатках**  № 1: атака одиночными прямыми ударами левой в голову  №2: встречная или ответная контратака одиночными прямыми ударами левой в голову после защиты «маятником»  Смена заданиями  «Пуш-пуш»: работа на толчках в грудь, корпус, лоб №1 после 2 –х толчков, захват за шею или боковой левой; №2 защита  № 1: атака одиночными прямыми ударами левой в голову  №2: встречная контратака одиночными прямыми ударами правой в туловище  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  Смена заданиями  Условный бой в разных стойках  «левша» - «правша» передней рукой все удары голову и корпус, задней – только по корпусу  Смена заданиями  «Пуш-пуш»: работа на толчках в грудь, корпус, лоб №1 после одного толчка, захват за шею или боковой левой; №2 защита нырком. Смена заданиями  «Вольный бой»  **Заключительная часть**  Упражнение на расслабление  Упражнения на внимание  Стретчинг  Подведение итогов: анализ работы боксеров, задание на дом | | **1 мин**.    **13 мин**    1 мин     1 мин.        1 мин.      **10 мин**.          **1 мин.**  **60 мин**  **15 мин.**  **5 мин**.  **30 мин**.  1,5 мин.  (30 сек)  1,5 мин.  (30 сек)  1,5 мин.  (30 сек)  1,5 мин.  (30 сек)  1,5 мин.  (30 сек)  1,5 мин.  (30 сек)  2р.х 1,5 мин.  **15 мин**  **2 мин**  **5 мин**  **5 мин**  **3 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.  Спина прямая, использовать боксерские передвижения (поскоки, шаги в стойке…), плавно переносить массу тела с ноги на ногу без «скачков».  Максимальная амплитуда движения  имитация ударов рукой, в которой в локтевом изгибе зажат мяч  Дозировка количества повторений определяется по времени -15 сек на каждое упражнение + 15 сек на «школу бокса»  упражнения «школы бокса» дополняются касанием мяча или пола на три счета  Закрепление техники прямых ударов в голову и защиты от них «маятником» (наклонами головы влево-вправо)  Группа делится на 2 подгруппы: одна выполняет задания на закрепление движений ног на к / лестнице, другая – работает над закреплением техники прямых ударов в голову и защиты от них «маятником» на г/скамейке в положении сидя и в движении  (бинтование рук, шлем, капа, перчатки)  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, смещение с линии атаки  в атаке – более спокойно, в контратаке – работа на опережение, перехватывать инициативу, «преследовать партнера».  Внимание при толчках на предварительный уклон от встречного движения головой партнера, собранная стойка  Чередовать финты, обманные движения, смещение «циркулем», «забеганием» с плотной рабой и «клинчем»  Внимание при толчках на предварительный уклон от встречного движения головой партнера, собранная стойка  Чередовать финты, обманные движения, смещение «циркулем», «забеганием» с плотной рабой и «клинчем»  Использовать весь технический арсенал, пробовать различные тактики  Использовать весь технический арсенал, пробовать различные тактики  Подскоки с потряхиванием ног и рук, махи руками и ногами в различных плоскостях  упражнения «школы бокса» дополняются касанием мяча или пола по сигналу  Стретчинг (упражнения на гибкость) укрепляет суставы, связки и мышцы, повышает эластичность, способствует быстроте сокращения мышц |