**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»: имитационныеупражнения передвижений, защитуклоном и нырком, ударов до и после упражнений с медицинболомУпражнения с медицинболом: прыжки над мединцинболом; имитация прямых, боковых, ударов снизу после наклона вниз к противоположной ноге; перенос прямых ног над мячом; касания мяча носком ногиУпражнения 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 туловищеСмена заданиями«Пуш-пуш»: работа на толчках в грудь, корпус, лоб №1 после 2 –х толчков, захват за шею или боковой левой; №2 защита ныркомСмена заданиямиУсловный бой в разных стойках«левша» - «правша» передней рукой все удары голову и корпус, задней – только по корпусуСмена 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 расслаблениеУпражнения на вниманиеСтретчингПодведение 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 движенияимитация ударов рукой, в которой в локтевом изгибе зажат мячДозировка 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 счетаЗакрепление 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, финтыПреследовать противника «обрезать углы», возвращаться в стойку, защита уклоном влево (нырком вправо) после проведения атаки и контратаки, смещение с линии атакив атаке – более спокойно, в контратаке – работа на опережение, перехватывать инициативу, «преследовать партнера».Внимание при толчках на предварительный уклон от встречного движения головой партнера, собранная стойкаЧередовать финты, обманные движения, смещение «циркулем», «забеганием» с плотной рабой и «клинчем» Внимание при толчках на предварительный уклон от встречного движения головой партнера, собранная стойкаЧередовать финты, обманные движения, смещение «циркулем», «забеганием» с плотной рабой и «клинчем»Использовать весь технический арсенал, пробовать различные тактикиИспользовать весь технический арсенал, пробовать различные тактикиПодскоки с потряхиванием ног и рук, махи руками и ногами в различных плоскостяхупражнения «школы бокса» дополняются касанием мяча или пола по сигналуСтретчинг (упражнения на гибкость) укрепляет суставы, связки и мышцы, повышает эластичность, способствует быстроте сокращения мышц |