ПЛАН – КОНСПЕКТ

Занятия по боксу в группе НП-2-го года обучения.

Продолжительность занятия: 135 минут;

Инвентарь: скакалки, боксерские перчатки, гантели, секундомер;

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:

1. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
2. Развивать отдельные физические качества боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
3. Воспитывать волю и стремление к победе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1.2.3.0 | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:Разминка в движении.Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы.И.п. Руки вперед1-4 круговые вращения кистями во внутрь;5-8 тоже наружу;1-4 круговые вращения руками вперед;5-8 назад;И.п. тоже1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад;5-8- тоже в другую сторону;И.п. – тоже1-2 скрестные движения руками И.п. – руки внизу1-4 круговые вращения плечами в локтевом суставе вовнутрь;5-8 наружу;Бег:- обычный- в различных направлениях;- с ускорением;- упражнения на восстановление дыхания;Разминка на месте:И.п. – О.С.1-2 наклон головы влево;3-4- наклон головы вправо;И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч1- 2 поворот вправо;3-4 поворот влево;И.п. – наклон вперед руки в стороны; «Мельница».1 – поворот влево2 – поворот вправо;И.п. – фронтальная стойка1 – поворот влево – шаг правой;2 – поворот вправо – шаг левой;И.п. – тоже 1 – шаг правой ногой левой прямой рукой имитация удара в голову;2 – правой;Прыжки на скакалке;ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.Отдых.Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.Отдых.Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.Отдых.Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.Отдых.Работа с партнером:Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову.Отдых. 2 раунд. Тоже упр.Отдых.Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову.Отдых.2 раунд. Отдых.Отработка защиты уклоном вправо-вперед от прямого удара левой рукой в голову.Отдых.Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.Упражнения с гантелями, со скакалкой. На перекладине.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание: Просмотр олимпийских игр. | 5 мин.5 мин.5мин.5 мин.5 мин.5 мин.3 мин.3 мин.1 мин.3 мин.1 мин.3 мин.3 мин.5 мин.3 мин.1 мин.3 мин.5 мин.1 мин.5 мин.5 мин.4 раунда4 мин.4 раунда4 мин.4 раунда4 мин.4 раунда 4 мин.4 ранда4 мин. 5 мин.5 мин. 10 мин.  | Спина прямая, голову не опускать. Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.Движения подразноименную ногу спина и руки прямыеПодбородок прижать, плечи «раскрыть», взгляд «исподлобья». Сжимать кулак.Следить за правильностью выполнения упражнения.Удары в одну точку; Держать стойку;Подбирать руки;Движения на носках;В боевой стойке: два спиной, два лицом вперед;Двигаться, бить – выпрямлять руки, сжимать кулак, разворачивать плечи, вставлять бедро.Разворачивать плечи, сжимать кулак, вставлять бедро.Двигаться, бить, подбирать ногу.Двигаться, «поддергивать». Бить – разгибать руки.Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки.«вставлять бедро».Подбирать ноги.Разворачивать плечи.Бить – «раздергивать».«Перекрываться».Подбирать ногу.Комбинировать.Перекрыться и добавить связку к последнему удару связки. |