

Конспект открытого занятия по программе «Бокс»

Педагог: Афонин А.Н.

Тема занятия: «Техника правильного нанесения ударов в боксе»

Цель: овладение техникой правильного нанесения ударов.

Задачи:

1. **Образовательные:**

1. Повторить и закрепить необходимые знания и умения правильного нанесения ударов.
2. Выработать у учащихся необходимые физические и технические навыки нанесения ударов в боксе.
3. Обеспечить в ходе выполнения заданий усвоение закрепление следующих движений: выполнение стойки и передвижения, боевые позиции и боевая стойка, боевые дистанции, передвижение по рингу.

II. Развивающие:

1. Развивать физические качества (ловкость, скорость, точность, координация движений).
2. Способствовать развитию волевых качеств (настойчивость, выносливость, целеустремленность, решительность).
3. Развивать умение самоутверждаться.
4. Развить интерес к спорту и боксу в частности.

III. Воспитательные

1. Способствовать личностному и профессиональному самоопределению: формированию потребности в достижении цели и самовоспитанию.
2. Формировать потребность в саморегуляции: ответственность; самоконтроль; рассудительность; тактичность; терпимость; самостоятельность; умение адаптироваться к новым условиям.
3. Формировать потребность к здоровому образу жизни.
4. Воспитать умение заботиться: уважение к сопернику; искренность; чуткость; общительность; стремление помочь; отзывчивость.

Материально техническое оснащение занятия:

1. Спортивный инвентарь (боксерские перчатки, лапы, гантели, скакалки).

Методы выполнения упражнений:

равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, контрольный

Этап занятия	Содержание занятия	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть		15 мин	
1	Построение. Создание психологического настроя.	1	
2	Сообщение темы, постановка цели и задач.	2	
3	Физическая разминка:	10	
	Разминка ног:	2	

4	<p>А) Ходьба с выполнением заданий (на носках, пятках, внешней и внутренней стороной стопы)</p> <p>Б) Медленный бег; бег приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; бег с поднятием голени, бег с забрасыванием голени назад, бег с выбрасыванием прямых ног вперед, в стороны, назад. Далее – ходьба.</p> <p>Разминка корпуса тела и рук: А) вращение туловища влево и вправо, Б) круговые вращения рук вперед и назад, В) правая рука вверху, левая – внизу, смена положения рук под каждый шаг. Г) Вращение рук ключевых суставов. Д) Вращение рук в локтевых суставах. Е) Пальцы рук в замок, разминка кистей рук. Ж) Круговые вращения головы.</p> <p>Удары в движении: И.П.: фронтальная стойка, из положения фронтальной стойки при ходьбе выполняются впереди стоящие удары. Упражнения выполняются при ходьбе прямо и при движении спиной вперед.</p> <p>Разминка в парах: - работа пятнашками руками: кистями рук достать плечи и корпус соперника, при этом не дать сопернику достать себя; - круговые вращения корпуса тела: учащиеся становятся спиной друг к другу, в локтях делают захват руками соперника, выполняют круговые вращения туловищем - приседания: И.П.: ноги на ширине плеч, спиной друг к другу, локти в замок за спину, выполняют приседания в парах.</p> <p>Отдых и экипировка учащихся.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p>	<p>по пять раз</p> <p>по пять раз в разные стороны</p> <p>по пять раз вправо и влево</p> <p>10 раз</p> <p>Бинтуют руки, надевают перчатки</p>
Основная часть		25 мин.	
5	Отработка ударов с гантелями	5	2 раунда по две мин.

6	И.П.: Учащиеся берут гантели от 0,5 кг-1 кг. По команде выполняют упражнения вольного боя. Учащиеся разбиваются по парам на первые и вторые номера. Первые номера отрабатывают прямые и боковые удары, вторые в блоке держат лапы.	6	Через 2 мин. учащиеся меняются местами.
7	Упражнения «троечки». Работа в парах. Наносится два удара прямых: левой рукой - прямой, далее правой - прямой с разворотом корпуса тела, с последующим боковым ударом.	4	Через 2 мин. учащиеся меняются местами.
8	Спарринг на боксерском ринге 1-2 раунда вольного боя.	5	по 1 мин.
9	Просмотр видеоролика.	2	
10	Прыжки на скакалках И.П.: ноги на ширине плеч, скакалка в руках. По команде выполняются прыжки на месте.	3	2 раунда по 1,5 мин.
Заключительная часть		5 мин.	
11	Ходьба с восстановлением дыхания: учащиеся выполняют три глубоких вдоха с поднятием рук вверх и полных три выдоха, руки опускаются вниз.	2	Обратить внимание на дыхание и осанку
12	Подведение итогов занятия.	1	
13	Саморефлексия обучающихся.	2	