

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	

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	