

План-конспект по боксу

«20» ноября 2021г. Тренер-преподаватель Санаров К.Б.

Место проведения занятий Зал бокса время 11:00

Продолжительность 60 мин

Задачи:

1. Постановка школы бокса
2. Развитие координационных способностей, вестибулярной устойчивости, быстроты, ловкости, равновесия.
3. Воспитание мужества, самостоятельности, сплоченности в группе.

Инвентарь: теннисные мячи, фишки, свисток, секундомер, скакалки, канат.

| н/п | Содержание занятий | Дозировка | Методические указания |
|-----|--|-----------|--|
| 1 | <p><u>Подготовительная часть</u></p> <p>- Построение (приветствие) - Сообщение задач тренировки ОРУ:</p> <p>- руки в замок, круговые движения кистями.</p> <p>- ходьба: - на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, руки за голову в замок.</p> <p>- круговые движения рук на каждый шаг</p> <p>- повороты тела влево, вправо, руки перед собой согнутые в локтях (имитация бокового удара) разноименно</p> <p>- повороты тела на каждый шаг влево, вправо, руки перед собой согнутые в локтях, (имитация бокового удара) одноименно спиной вперед</p> | 20 мин | <p>- Упр. выполняется с прямой спиной, в локтя в сторону, сомкнутый в замок за головой.</p> <p>- на каждый шаг, круговые движения прямых рук, поднимание на носки.</p> <p>- руки согнутые в локтях под прямым углом. Кисти сомкнутые в кулак параллельны друг- другу. Повороты выполняются с средним темпом. Вперед на шаг правой ноги левая рука, на шаг левой ноги правая рука.</p> <p>- руки согнутые в локтях под прямым углом. Кисти сомкнутые в кулак параллельны друг- другу. Повороты выполняются с средним темпом. Назад шаг правой ноги правая рука, на шаг левой ноги левая рука.</p> |

| | | |
|----------|---|---|
| <p>2</p> | <p>-по свистку прогибаемся в спине, достаём пяточку рукой крест на крест.</p> <p>-по свистку наносим удары (двочку), мах ногой, достаём ладонью носок ноги, разноимённо левой ладонью правой ноги носок, правой ладонью левой ноги носок.</p> <p>СБУ: - бег - упр. «Расческа»</p> <p>- упр. «Насос»</p> <p>- выпрыгивание с двух ног с нанесением двочки</p> <p>-бег приставными шагами (правым левым боком) с нанесением одиночных ударов.</p> <p><u>Основная часть (работа с фишками)</u></p> <p>-передвижение в боевой стойке. Левая нога впереди правая сзади так чтоб между ног проходила мысленно линия, левая рука у веса, правая у подбородка, ноги чуть согнуты в коленях .</p> | <p>30 мин</p> <p>-левой рукой достаём правую пятку, правой рукой левую пятку. Обязательно прогибаемся в спине назад.</p> <p>-удары выполняются от подбородка на выдохе. Следить за правильностью выполнения (разноименно).</p> <p>- бег в среднем темпе</p> <p>- упражнение выполняется в беге, движения рук от затылка головы ко лбу, локти смотрят вперед</p> <p>- упражнение выполняется в беги руки параллельны телу, на шаг правой ноги левая рука поднимается вдоль тела вверх до подмышек. Правая рука опускается вниз до колен. Тоже самое с правой рукой</p> <p>- упражнение выполняется в движении по свистку выпрыгивание с двух ног, руки у подбородка, выполняется упражнение двочка левой правой рукой.</p> <p>-упражнение выполняется в движении. Руки у подбородка, локти вниз. Ноги параллельны друг другу чуть согнутые в коленях . Нанесение ударов на каждый шаг (прямые, боковые, апперкоты).</p> <p>-следить за грубыми ошибками: не опускать руки, ведущая нога впереди, ноги чтоб не были на одной линии, чуть согнуты в коленях.</p> |
|----------|---|---|

| | | |
|----------|---|--|
| <p>3</p> | <p>-школа бокса, удары на каждый шаг (разноимённо).</p> <p>- вестибулярная устойчивость(в течении 10 секунд кружимся вокруг своей оси, руки подняты вверх, по сигналу должны остановиться в боевой стойке.</p> <p>-работа с мячами (в парах)</p> <p>-работа с мячами (кто быстрее схватит мяч)</p> <p><u>-Заключительная часть</u></p> <p>-заминка (упражнение на равновесие с мячом)</p> <p>-фишка мяч</p> <p>-построение (подведение итогов занятия)</p> | <p>-следить за постановкой удара, за доворачиванием кулачка, за шагами.</p> <p>-следить за самочувствием спортсмена. Менять направления влево, вправо.</p> <p>-1 номер держит мяч в руках, 2 номер должен поймать мяч снизу.</p> <p>- двигаясь вокруг мяча напротив друг друга, в одну сторону по сигналу должны схватить мяч.</p> <p>10 мин</p> <p>- мяч лежит на полу, должны взять мяч рукой, одна нога упор на полу другая в воздухе отведённая назад (ласточка) чередуя.</p> <p>- по сигналу нужно схватить предмет рукой (кто быстрее). Руки за спиной.</p> |
|----------|---|--|