

План-конспект
недельного цикла на 6-12 апреля 2020 года
тренировочной группы 5 года обучения.
Тренер-преподаватель Макас Андрей Валентинович

Основные задачи цикла:

Цели урока:

- формировать у учащихся интерес к занятиям по боксу;
- привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом
- развивать координационные способности и физические качества;

Метод проведения: индивидуальный, дистанционный

Образовательные:

- Обучение техники удара
- Обучение техники движения в ринге
- Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
- Развивать отдельные физические качества боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.

Воспитательные:

- Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
- Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.
- Воспитывать волю и стремление к победе.

Оздоровительные:

- Формирование у детей правильной осанки.
- Формирование важных двигательных умений и навыков.
- Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на организм и сохранения здоровья.

Образовательные технологии:

- Здоровьесбережения,
- Дифференцированного подхода в обучении,
- Педагогики сотрудничества, проблемного обучения,
- Развитие творческих способностей учащихся,
- Информационно – коммуникационные.

Система деятельности.

Познавательная деятельность:

- информационная – владение информацией;
- деятельностная – владение техникой упражнений;
- личностная – осознание личностного значения познавательного предмета.

Преобразующая деятельность:

- самостоятельность, которая выражается в познавательной активности, проявляющей в интересах, стремлении и потребностях;
- готовность к преодолению трудностей связанных с силой воли;
- оперативность, которая предполагает правильное понимание стоящих перед обучающимися задач и действия их решения.

Общеучебная деятельность:

- разностороннее развитие ребенка, вооружение его знаниями, умениями и навыками необходимыми в спорте и жизни;
- применение современных технологий обучения, предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков;
- занимательный, познавательный интерес – игры, которые вызывают у учащихся живой интерес к процессу познания, помогают освоить учебный материал.

Самоорганизующаяся деятельность:

- умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых описаны те или иные упражнения;
- владение двигательными качествами, подсчитывать изменения частоты сердечных сокращений;
- организовывать спортивные соревнования.

№/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.		
	<p>Разминка в движении. Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы. И.п. Руки вперед 1-4 круговые вращения кистями во внутрь; 5-8 тоже наружу; 1-4 круговые вращения руками вперед; 5-8 назад; И.п. тоже 1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад; 5-8- тоже в другую сторону; И.п. – тоже 1-2 скрестные движения руками И.п. – руки внизу 1-4 круговые вращения плечами в локтевом суставе вовнутрь; 5-8 наружу; Бег:</p>	<p>30 мин 5 мин. 5 мин. 5мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин.</p>	<p>Спина прямая, голову не опускать. Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения. Выполнять с полной амплитудой Упражнение выполнять без резких движений Руки выпрямленные в локтях, выполнять с полной амплитудой Следить за дыханием Наклон выполнять как можно глубже Дышать ровно, повороты выполнять с полной амплитудой Ноги в коленях не</p>

	<p>- обычный - в различных направлениях; - с ускорением; - упражнения на восстановление дыхания; Разминка на месте: И.п. – О.С. 1-2 наклон влево; 3-4- наклон вправо; И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч 1- 2 поворот вправо; 3-4 поворот влево; И.п. – наклон вперед руки в стороны; «Мельница». 1 – поворот влево 2 – поворот вправо; И.п. – фронтальная стойка 1 – 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;</p>		<p>сгибать Движения под разноименную ногу спина и руки прямые Подбородок прижать, плечи «раскрыть», взгляд «исподлобья». Сжимать кулак. Следить за дыханием</p>
2	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
	<p>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</p>	<p>90 мин 3 мин. 1 мин. 3 мин. 1 мин. 3 мин. 1 мин. 3 мин. 1 мин. 3 мин. 1 мин. 3 мин. 1 мин. 3 мин. 1 мин. 3 мин. 1 мин. 3 мин. 1 мин. 4 раунда</p>	<p>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,</p>

	<p>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. Отдых Упражнения с гантелями, со скакалкой.</p>	<p>12 мин. 4 мин. 1 мин 4 раунда 12 мин. 4 мин. 1 мин 16 мин.</p>	<p>вставлять бедро. Двигаться, бить, подбирать ногу. Двигаться, «поддергивать». Бить – разгибать руки. Комбинировать. Перекрыться и добавить связку к последнему удару связки. Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки. «вставлять бедро». Подбирать ноги. Разворачивать плечи. Бить – «раздергивать». «Перекрываться». Подбирать ногу. Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки. «вставлять бедро». Подбирать ноги. Следить за дыханием</p>
--	---	--	--