**Занятия по боксу в учебно-тренировочной группе 2-го года обучения.**

Продолжительность занятия: 95 минут;

Инвентарь: скакалки, боксерские перчатки, гантели, секундомер; видеофрагмент**http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru?**

***Цели урока:***

* формировать у учащихся интерес к занятиям по бегу
* привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в кружках и секциях;
* развивать координационные способности и физические качества;

**Метод проведения:**индивидуальный, групповой.

***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.

**План занятия**

**1 .ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

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:**

- 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;

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 сгибать

Движения под разноименную ногу спина и руки прямые

**Прыжки на скакалке;**

**Повторение ударов:**прямые удары в голову, боковые в голову, удары снизу по корпусу.

Подбородок прижать, плечи «раскрыть», взгляд «исподлобья». Сжимать кулак. Следить за дыханием

**2. 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.

Отдых

Упражнения с гантелями, со скакалкой. На перекладине.

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. 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

**3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Подведение итогов занятия.