

10.02.2021.

## ПЛАН – КОНСПЕКТ

открытого занятия по боксу

Тренер-преподаватель: Петров М.А.

Место проведения: зал бокса МАОУ ДО «Бичурская ДЮСШ»

Продолжительность занятия: 45 минут;

Инвентарь: скакалки, боксерские перчатки, гантели

### Цель урока:

- Обучение техники прямых и боковых ударов
- Обучение и совершенствование защитных действий.

№/п	Содержание занятия	дозировка
1.		<b>15 мин</b>
	Построение. Проверка присутствующих. Сообщение задач занятия. Разминка в движении. Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы. Руки вперед 1-4 круговые вращения кистями вовнутрь; 1-4 разноименные вращения, левая - вперед, правая - назад;	2 мин.  2 мин.  2 мин.
	Бег: - обычный - в различных направлениях; - с ускорением; - упражнения на восстановление дыхания;	3 мин.  1 мин.
	Разминка на месте: 1-2 наклон влево; 3-4- наклон вправо; Руки за головой, ноги на ширине плеч 1- 2 поворот вправо; 3-4 поворот влево	5 мин.
2	<b>Основная часть</b>	<b>25 мин</b>
	Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.	3 мин.
	Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.	3 мин.

	<p>Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.</p> <p>Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.</p> <p>Работа с партнером: Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову.</p> <p>2 раунд. Тоже упр.</p> <p>Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову.</p> <p>Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.</p>	<p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p>
<b>3.</b>	<p><b>Построение. Подведение итогов занятия.</b></p> <p><b>Домашнее задание.</b></p>	<p>5 мин</p>