

28.11.2018

План-конспект открытого занятия по боксу

45 минут

1. Тема урока: Совершенствование ударных приемов в работе на мешке.

2. Цель и задачи урока.

Цель: Обучение основным двигательным действиям в боксе.

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Обучить техники работы на мешке.
2. Совершенствовать упражнения для мышц рук, живота, спины, ног.
3. Укрепить здоровье учащихся посредством развития координационных способностей.

Развивающие задачи:

1. Формировать умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
2. Развивать умение выделять и формировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень условия знаний.
3. Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
4. Развивать умение выполнять равновесия на высоком качественном уровне.

Воспитательные задачи:

1. Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
2. Формировать мотивацию учебно-тренировочной деятельности.
3. Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

1. Тип урока: Образовательно-обучающий.

1. Вид урока: Комбинированный.

1. План урока

№ п/п	Этапы урока		Частная задача этапа	Методы, средства, формы организации	Результат, методы контроля и оценивания
	Деятельность преподавателя	Деятельность учащихся			
	<p>1. Организационный момент <i>2 мин.</i></p> <p>Построение, проверка учащихся и наличие у них спортивной формы.</p> <p>Ознакомить учащихся с целью и задачами занятия, настроить на занятие.</p>	Формирование интереса учащихся	Мотивация деятельности учащихся	<p>Вся группа во фронтальном режиме слушает тренера</p> <p>Беседа.</p>	Психологическая готовность учащихся к занятию
Вводно-подготовительная часть	<p>1. Психологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока</p> <p>Знакомство с темой и планом урока. <i>2 мин</i></p>	Активное участие в диалоге тренером.	Познакомить учащихся с влиянием занятий боксом на развитие физических качеств.	Учащиеся слушают тренера.	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

<p>Бег по залу : -обычный, -спиной вперед, -правым и левым боком, -два шага левым боком, два шага правым боком, -боксерский танец.</p> <p>Восстановление дыхания. ОРУ на месте. 10</p> <p>При выполнении упражнений проводит анализ правильности выполнения упражнений</p> <p>1) И. П.-Руки вперед - Вращение рук в запястьях, - вращение рук в локтях. 2) Удары прямые правой и левой рукой в ходьбе. 3) Удары боковые правой и левой рукой в ходьбе. 4) Основные разминочные упражнения стоя на месте на развитие подвижности в суставах.</p>	<p>Выполняются команды тренера , контролируют свои действия согласно инструкции тренера.</p> <p>Умение выполнять физические упражнения для развития мышц тела.</p> <p>Сознательное выполнение определенных упражнений.</p>	<p>Подготовить организм к основной части занятия.</p> <p>Развить координацию</p>	<p>Словесный, Наглядный</p> <p>Индивидуально-групповая форма</p> <p>Метод строго регламентированного упражнения</p> <p>Средства: физические упражнения</p>	<p>Контроль тренера за выполнением ОРУ</p> <p>Психолого-физиологическая готовность к физическим нагрузкам в основной части занятия.</p>
---	--	--	--	---

<p>Основная часть</p> <p>23 мцч</p>	<p>Специальные упражнения:</p> <p>1. - Бой с тенью левой рукой - Бой с тенью двумя руками</p> <p>8 мцч</p> <p>1. -Совершение ударов двумя руками на мешке</p> <p>-Совершенствование ударных приемов, комбинаций на мешке. -Совершенствование коронных ударов на мешке.</p> <p>7 мцч</p> <p>1. - Работа в парах (игра в плечики) - Работа в парах (толчки в плечи) попеременно левой и правой рукой. -Работа в парах (игра в пятнашки) -ОФП – пресс.</p> <p>10 мцч</p>	<p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов</p> <p>Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.</p> <p>Самоконтроль правильности выполнения упражнений. Соблюдение требований для выполнения равновесия.</p>	<p>Закрепление знаний и умений</p>	<p>Индивидуально-групповая форма</p>	<p>Формирование умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха</p>
<p>Заключительная часть</p> <p>5 мцч</p>	<p>Упражнения на расслабление мышц: - гимнастический мост; -растяжка передней поверхности бедра;</p>	<p>Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	<p>Повышение эмоционального состояния учащихся, развитие координационных способностей</p>	<p>Словесный, игровой, методы.</p> <p>Средства: интернет-ресурс Групповая форма</p>	<p>Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью и спортом.</p>

	Упражнения: Для восстановления дыхания.	Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма. Внимательно относятся к собственным переживаниям при допущении ошибок.	Создание оптимальных условий для быстрого протекания восстановительных процессов в организме учащихся.	Наглядный, словесный. Индивидуально-групповая форма. Средства: упражнения.	Восстановление всех систем организма. Проверка ЧСС.
3 мин	Подведение итога урока. Найти для каждого учащегося положительный результат. Организованный выход из зала. 3 мин	Оценивают свою работу на уроке, прослушивают тренера. Познавать новые знания.	Анализ деятельности учащихся на каждом этапе занятия.	Словесный. Групповая форма.	Усвоение полученных знаний на занятии.

Самостоятельно. Открытого учебного урока. По Боксу.

Присутствует