**План-конспект тренировочного занятия по боксу**

**в группе начальной подготовки.**

**Тренер-преподаватель: Челбаев В.С.**

**Продолжительность занятия: 90 минут**

**Тема занятия:** совершенствование координации движений в ударах, защитные действия боксера.

**Задачи образовательные**:

1. Обучение и совершенствование координации движений в ударах,
2. Обучение защитным действиям и передвижениям боксера.

**Воспитательные:** воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи.

**Развивающие:** укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, развитие скоростно-силовой выносливости.

**Место проведение:** спортивный зал МОУ СОШ №1.

**Инвентарь:** боксерские мешки, скакалки, лапы, свисток, секундомер.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
| **Вводная часть**.1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу,2. Сообщение и объяснение темы и задач занятия. | **2- 3 мин** |  Обратить внимание на внешний вид учащихся |
| **Подготовительная часть.**Задача этапа: Разогревание мышц и их подготовка к предстоящей нагрузке.1. Легкий бег.2. ОРУ:- круговые движения руками вперед - назад по 6 - 8 раз,- повороты, наклоны туловища вперед, назад, в стороны по 6 - 8 раз,- наклоны вперед (ногу на барьер, стараться достать носки) на правую, левую ноги по 6 - 8 раз,- махи левой, правой ногой по 10 - 15 раз,- разминка кистей - круговые движения вперед, назад по 6 - 8 раз,- разминка коленного сустава - круговые движения внутрь, наружу по 6 - 8 раз,- разминка стопы - прыжки со скакалкой со сменой ног, на обе ноги. | **15 мин**   7 мин           2 мин |     Бежать, в умеренном темпе. Руки, ноги держать прямо, в суставах не сгибать.   При выполнении упражнения дыхание не задерживать, не напрягаться.При выполнении упражнений со скакалкой колени не сгибать, стопу держать напряженной. |
| **Основная часть.**Задача этапа:Выполнение упражнений на развитие силы.Группа делится на команды по 2 - 3 человека, упражнения выполняются поочередно по команде тренера-преподавателя. Переход чередовать с упражнениями на восстановление. Каждая команда делает 3 круга по 3 минуты на каждом упражнении: скамья, скакалка, работа с боксерскими мешками.ТТМ: «Бой с тенью»Работа на лапахСпарринги  | **60 мин**         3х3 мин 10 мин 10 мин 20 мин |           Следить за дыханием. На восстановление-2минуты после  каждого упражнения. |
| **Заключительная часть.**Задача этапа:Выполнение упражнений на расслабление.1. Легкий бег.2. - упражнения на восстановление дыхания. - наклоны вперед- назад с растягиванием мышц.3. Подведение итогов. | **13 мин**   3 мин1 мин 4 мин 2 мин |  Вдох глубокийВыполнять плавноОтметить наиболее отличившихся |