

**УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗАВОДСКОГО РАЙОНА Г. МИНСКА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ОРИОН» Г. МИНСКА»**

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ

**«ДВОЙНЫЕ БОКОВЫЕ УДАРЫ В ГОЛОВУ
И ТУЛОВИЩЕ И ЗАЩИТА ОТ НИХ»**

**Разработчик:
Масальский Евгений Николаевич,
педагог дополнительного образования**



МИНСК, 2022

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Педагог: Масальский Евгений Николаевич

Дата проведения: 22 марта 2022

Продолжительность: 45 минут

Раздел программы: Техническая подготовка.

Тема занятия: «Двойные боковые удары в голову и туловище и защита от них».

Цель: физическое развитие учащихся на основе освоения элементов технической подготовки

Задачи:

обучающая – обучить учащихся технике двойных ударов в голову и туловище и защите от них;

развивающая – развивать координационные способности учащихся, быстроту движений и ловкость;

воспитательная – воспитывать выносливость, дисциплинированность, ответственность.

Тип занятия: изучение новой темы.

Форма работы: групповая, индивидуальная.

Форма проведения занятия: традиционная.

Оборудование: скакалки, мягкие палки, боксерские перчатки, мешки, шлемы.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Организационный момент (2-3 мин.)

(Учащиеся строятся в шеренгу)

Педагог. Здравствуйте, ребята! Тема нашего занятия «Двойные боковые удары в голову и туловище и защита от них».

Наш девиз:

Вместе – мы команда!

II. Подготовительный этап (10 мин)

Приступаем к разминке.

ОФП: ходьба, переходящая в легкий бег. Передвижение приставными шагами левым и правым боком. Прыжки на левой-правой и двух ногах. Ходьба с вращением головы влево-право.

Исходное положение: руки вперед, кисти сжаты в кулак: круговые вращения в лучезапястных суставах 4 раза к себе, 4 раза от себя.

Исходное положение: руки к плечам. Круговые вращения в плечевых суставах: 4 раза вперед – 4 раза назад.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, наклоны на 4 счета: к левой ноге, к полу, к правой ноге, на 4 – исходное положение.

СФП: передвижения в боксерской стойке, прыжки на скакалке, удары, имитация защитных действий.

Молодцы! Переходим к основному этапу нашего занятия.

III. Основной этап (25 мин.)

Предлагаю разобраться по парам!

(Ребята становятся в пары в боксерской стойке).

Упражнение 1. Задача заключается в нанесении противнику двух прямых и двух боковых ударов. Ваш противник должен произвести два уклона и два нырка от ударов *(По свистку ребята меняются позициями).*

Упражнение 2. Один из вас производит левый боковой удар по противнику, нырок и приставными шагами огибает его. Обратите внимание на технику нанесения ударов. Следите, чтобы удары наносились без замаха *(По свистку ребята меняются позициями).*

Упражнение 3. Один производит левый боковой и блокирует ответный правый боковой *(По свистку ребята меняются позициями).*

Упражнение 4. Один производит правый боковой и блокирует ответный левый боковой *(По свистку ребята меняются позициями).*

Упражнение 5. Отработка одиночных боковых ударов на палках.

Упражнение 6. Отработка одиночных боковых ударов на мешках.

IV. Заключительный этап

Заминка. Учащиеся выполняют упражнения на гибкость.

Подведение итогов:

Педагог: Ребята, мы с вами отработали двойные боковые удары в голову и туловище, кроме этого, научились строить защиту от этих ударов.

(Педагог разбирает типичные ошибки, отмечает лучших, отвечает на вопросы учащихся).

Рефлексия. «Дерево успеха».

Предлагаю вам оценить свою работу на занятии, свое состояние как душевное, так и физическое, путем местоположения его (состояние) на «Дереве успеха».

ФОТОГАЛЕРЕЯ

