

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. НОВОШАХТИНСКА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ
«НАЙДИ ВРЕМЯ ДЛЯ СПОРТА»
к календарно-тематическому плану объединения «БОКС»
(направленность – физкультурно-спортивная)

возрастная категория обучающихся: от 6 до 14 лет

Подготовил:
Воробьев А.А.,
тренер-преподаватель

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;

Система деятельности.

Познавательная деятельность:

- информационная – владение информацией;
- деятельностная – владение техникой упражнений;

Общеучебная деятельность:

- разностороннее развитие ребенка, вооружение его знаниями, умениями и навыками необходимыми в спорте и жизни;
- применение современных технологий обучения;
- занимательный, познавательный интерес – игры, которые вызывают у учащихся живой интерес к процессу познания, помогают освоить учебный материал.

План занятия

1.Подготовительная часть.

Построение, проверка присутствующих, разминка в движении.

Ходьба обычная:

На носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы.

Руки вперед

1-4 круговые вращения кистями во внутрь; 5-8 тоже наружу; 1-4 круговые вращения руками вперед; 5-8 назад;

1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад; 5-8- тоже в другую сторону;

1-2 скрестные движения руками , 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:

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.

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.

Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову.

Отдых.

Отработка защиты уклоном вправо-вперед от прямого удара левой рукой в голову.

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;

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.

3.Заключительная часть

Построение. Подведение итогов занятия.

Список использованной литературы

1. Барчуков И.С.: Физическая культура. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.