**План – конспект по боксу**

**1-го года обучения.**

Дата проведения: 1.04.2020 г.

Тренер-преподаватель: Кислицын Д.С.

Продолжительность занятия: 90 минут;

Инвентарь: скакалки, гантели, секундомер;

***Цели урока:***

1. привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в секциях;
2. развитие координационных способностей и физических качеств;

**Метод проведения:**индивидуальный,

***Задачи:***

1. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
2. Развивать отдельные физические качества боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
3. Воспитывать волю и стремление к победе.

***Образовательные:***

1. Обучение техники удара
2. Обучение техники движения в ринге
3. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
4. Развивать отдельные физические качества боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.

***Воспитательные*:**

1. Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
2. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
3. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.
4. Воспитывать волю и стремление к победе.

***Оздоровительные:***

1. Формирование важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических
3. упражнений на организм и сохранения здоровья.

**Образовательные технологии:**

1.Здоровьесбережения,

2.Развитие творческих способностей учащихся,

3.Информационно – коммуникационные.

**Система деятельности.**

**Познавательная деятельность:**

1. информационная – владение информацией посредством органов чувств, в частности тактильным восприятием ;
2. деятельность  – владение техникой   упражнений;

**Преобразующая деятельность:**

1. самостоятельность,
2. готовность к преодолению трудностей, связанных с силой воли;

**Обще учебная деятельность:**

1. разностороннее развитие ребенка, вооружение его знаниями, умениями и навыками необходимыми в спорте и жизни;

**Самоорганизующаяся деятельность:**

1. владение двигательными качествами,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | Содержание занятия | дозировка | Организационно-методические указания |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** | | |
|  | Разминка в движении.  Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы.  И.п. Руки вперед  1-4 круговые вращения кистями во внутрь;  5-8 тоже наружу;  1-4 круговые вращения руками вперед;  5-8 назад;  И.п. тоже  1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад;  5-8- тоже в другую сторону;  И.п. – тоже  1-2 скрестные движения руками  И.п. – 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:  И.п. – О.С.  1-2 наклон влево;  3-4- наклон вправо;  И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч  1- 2 поворот вправо;  3-4   поворот влево;  И.п. – наклон вперед руки в стороны; «Мельница».  1 – поворот влево  2 – поворот вправо;  И.п. – фронтальная стойка  1 – поворот влево – шаг правой;  2 – поворот вправо – шаг левой;  И.п. – тоже  1 – шаг правой ногой левой прямой рукой имитация удара в голову;  2 – правой;  Прыжки на скакалке; | **30 мин**  5 мин.  5 мин.   5мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин. | 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  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.  Отработка защиты уклон влево, удар левой рукой в голову.  Отдых.  2 раунд. Тоже упр.  Отдых.  Отработка защиты уклон вправо,удар правой рукой в голову.  Отдых.  2 раунд.  Отдых.  Отработка защиты уклоном вправо-вперед от прямого удара левой рукой в голову, удар правой рукой в голову.  Отдых.  Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.  Отдых  Упражнения с гантелями, со скакалкой. На перекладине. | **60 мин**  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  4 раунда  8 мин.  4 мин.  1 мин  4 раунда  4 мин.  2 мин.  1 мин  8 мин. | Следить за правильностью выполнения упражнения.  Удары в одну точку;  Держать стойку;  Подбирать руки;  Движения на носках;  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.  Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки.  «вставлять бедро».  Подбирать ноги.  Разворачивать плечи.  Бить – «раздергивать».  «Перекрываться».  Подбирать ногу.  Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки.  «вставлять бедро».  Подбирать ноги.  Следить за дыханием |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | |
|  | Домашнее задание. | 5 мин | Удары с шагом в сторону. |
|  | **Общее время занятия** | **90 мин** |  |

**План – конспект по боксу**

**1-го года обучения.**

Дата проведения: 3.04.2020 г.

Тренер-преподаватель: Кислицын Д.С.

Продолжительность занятия: 90 минут;

Инвентарь: скакалки, гантели, секундомер;

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:

1. Обучение и совершенствование ответных и контратакующих комбинаций.
2. Развитие отдельных физических качеств боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
3. Воспитывать волю и стремление к победе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | Содержание занятия | дозировка | Организационно-методические указания |
| 1.  1.1  1.2.  1.3.  1.4.  1.5.  1.6.  1.7.  2.  2.1  2.2.  2.3.  2.4.  2.5.  2.6.  2.7.  2.8.  2.9.  2.10  3. | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:  Разминка в движении.  Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы.  И.п. Руки вперед  1-4 круговые вращения кистями во внутрь;  5-8 тоже наружу;  1-4 круговые вращения руками вперед;  5-8 назад;  И.п. тоже  1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад;  5-8- тоже в другую сторону;  И.п. – тоже  1-2 скрестные движения руками  И.п. – 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:  И.п. – О.С.  1-2 наклон влево;  3-4- наклон вправо;  И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч  1- 2 поворот вправо;  3-4  поворот влево;  И.п. – наклон вперед руки встороны; «Мельница».  1 – поворот влево  2 – поворот вправо;  И.п. – фронтальная стойка  1 – поворот влево – шаг правой;  2 – поворот вправо – шаг левой;  И.п. – тоже  1 – шаг правой ногой левой прямой рукой имитация удара в голову;  2 – правой;  Прыжки на скакалке;  ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:  Отработка прямого контрудара левой или правой рукой в голову с шагом вперед после применения защиты шагом назад или шагом назад с подставкой правой ладони от прямого удара левой рукой в голову партнера.  Отдых.   Отработка прямого контрудара левой или правой рукой в голову с шагом вперед после применения защиты шагом назад или шагом назад с подставкой правой ладони от прямого удара правой рукой в голову партнера.  Отдых.  Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову.  Отдых.  Отработка защиты уклоном вправо – влево прямого удара левой и прямого удара правой в голову.  Отдых.  Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову.  Отдых.  2 раунд. Тоже упр.  Отдых.  Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову.  Отдых.  2 раунд.  Отдых.  Отработка защиты уклоном вправо-вперед от прямого удара левой рукой в голову.  Отдых.  Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.  Упражнения с гантелями, со скакалкой. На перекладине.  ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.  Домашнее задание. | 30 мин.  5 мин.  5 мин.   5мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  4 раунда  12 мин.  4 мин.  4 раунда  12 мин.  2 мин.  . | Спина прямая, голову не опускать.  Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.  Движения подразноименную ногу спина и руки прямые  Подбородок прижать, плечи «раскрыть», взгляд «исподлобья». Сжимать кулак.  Следить за правильностью выполнения упражнения.  Типичные ошибки низко опущены руки, высоко поднята голова, мало передвижений  Наглядно показать выполнение упражнения с более опытным спортсменом.  Объяснить, что необходимо больше передвигаться приставным шагом, давать отрабатывать друг другу.  Как можно собранней в стойке, подбородок опустить, больше передвигаться.  Двигаться, «поддергивать». Бить – разгибать руки.  Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки.  «вставлять бедро».  Подбирать ноги.  Разворачивать плечи.  Бить – «раздергивать».  «Перекрываться».  Подбирать ногу.  Комбинировать.  Перекрыться и добавить связку к последнему удару связки.  Удары с шагом в сторону.  Удары с шагом в сторону. |

**План – конспект по боксу**

**1-го года обучения.**

**«Совершенствование техники нанесения прямых ударов**

**руками в движении»**

Дата проведения: 6.04.2020 г.

Тренер-преподаватель: Кислицын Д.С.

Продолжительность занятия: 90 минут;

Инвентарь: скакалки, гантели, секундомер;

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:

Совершенствование навыков нанесения прямых ударов руками в движении в различных комбинациях.

Обучение методу защиты подставкой (отбивом) правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.

Развивать специальные физические качества боксера: силовую и скоростно-силовую выносливость; быстроту, ловкость и координацию движений в ударах и защитных действиях.

Воспитывать волевые качества единоборца: настойчивость и стойкость.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание занятия** | | **Дозировка** | | | **Организационно-методические указания** |
| **1 ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | | **30 мин** | | |  |
| 1.2.  1.2.1.  1.2.2.  1.2.3.  1.2.4.  1.2.5.  1.2.6.  1.3.  1.4.  1.5.  1.5.1.  1.5.2.  1.5.3.  1.5.4.  1.5.5.  1.6.  1.7. | Разминка в движении:  Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне 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  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:  И.п. – О.С.  1-2 наклон влево;  3-4- наклон вправо;  И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч  1- 2 поворот вправо;  3-4 поворот влево;  И.п. – наклон вперед руки в стороны – «Мельница»:  1 – поворот влево  2 – поворот вправо;  И.п. – фронтальная стойка  1 – поворот влево – шаг правой;  2 – поворот вправо – шаг левой;  И.п. – тоже  1 – шаг правой ногой левой прямой рукой имитация удара в голову;  2 – правой;  Прыжки на скакалке | | 2 мин.  8 мин.  20 – 30 шагов  3-4 подхода  3-4 подхода  3-4 подхода  8-10 повторений  3-4 подхода  5 мин.  3 мин  6 мин  по 10 – 12 наклонов, поворотов, имитаций ударов в каждую сторону  3 мин  3 мин | | | Замерить ЧСС  Спина прямая, голову не опускать.  Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.  Замерить ЧСС до и после упр 1.4.  Замерить ЧСС после упр 1.6. |
| **2 ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | | | **50 мин** | | |  |
| 2.1.  2.1.1.  2.1.2.  2.1.3.  2.1.4.  2.2.  2.2.1.  2.2.2.    2.3.  2.4. | ***Совершенствование навыков нанесения прямых ударов руками в движении в различных комбинациях:***  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  ***Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.***  Отдых (после каждого подхода)  Упражнения с гантелями, со скакалкой. | | 3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  4 подх \* 3 мин  1 мин \* 3  7 мин | | | Удары во всех упражнениях производятся в одну точку.  Необходимо держать стойку, подбирать руки.  Движения на носках.  Следить за правильным передвижением, за координацией «удар–руку выпрямить – сжать кулак – развернуть плечи – вставить бедро – подбирать  ногу ( где необходимо)  «Перекрываться».  Подбирать ногу. |
| **3 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | | **10 мин** | | |  |
| 3.1 | | Упражнения на восстановления | | 10 мин |  | |

**План – конспект по боксу**

**1-го года обучения.**

Дата проведения: 8.04.2020 г.

Тренер-преподаватель: Кислицын Д.С.

Продолжительность занятия: 90 минут;

Инвентарь: скакалки, гантели, секундомер;

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:

1. Обучение и совершенствование ответных и контратакующих комбинаций.
2. Развитие отдельных физических качеств боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
3. Воспитывать волю и стремление к победе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | Содержание занятия | дозировка | Организационно-методические указания |
| 1.  1.1  1.2.  1.3.  1.4.  1.5.  1.6.  1.7.  2.  2.1  2.2.  2.3.  2.4.  2.5.  2.6.  2.7.  2.8.  2.9.  2.10  3. | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:  Разминка в движении.  Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы.  И.п. Руки вперед  1-4 круговые вращения кистями во внутрь;  5-8 тоже наружу;  1-4 круговые вращения руками вперед;  5-8 назад;  И.п. тоже  1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад;  5-8- тоже в другую сторону;  И.п. – тоже  1-2 скрестные движения руками  И.п. – 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:  И.п. – О.С.  1-2 наклон влево;  3-4- наклон вправо;  И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч  1- 2 поворот вправо;  3-4  поворот влево;  И.п. – наклон вперед руки встороны; «Мельница».  1 – поворот влево  2 – поворот вправо;  И.п. – фронтальная стойка  1 – поворот влево – шаг правой;  2 – поворот вправо – шаг левой;  И.п. – тоже  1 – шаг правой ногой левой прямой рукой имитация удара в голову;  2 – правой;  Прыжки на скакалке;  ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:  Отработка прямого контрудара левой или правой рукой в голову с шагом вперед после применения защиты шагом назад или шагом назад с подставкой правой ладони от прямого удара левой рукой в голову партнера.  Отдых.   Отработка прямого контрудара левой или правой рукой в голову с шагом вперед после применения защиты шагом назад или шагом назад с подставкой правой ладони от прямого удара правой рукой в голову партнера.  Отдых.  Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову.  Отдых.  Отработка защиты уклоном вправо – влево прямого удара левой и прямого удара правой в голову.  Отдых.  Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову.  Отдых.  2 раунд. Тоже упр.  Отдых.  Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову.  Отдых.  2 раунд.  Отдых.  Отработка защиты уклоном вправо-вперед от прямого удара левой рукой в голову.  Отдых.  Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.  Упражнения с гантелями, со скакалкой. На перекладине.  ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.  Домашнее задание. | 30 мин.  5 мин.  5 мин.   5мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  4 раунда  12 мин.  4 мин.  4 раунда  12 мин.  2 мин.  . | Спина прямая, голову не опускать.  Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.  Движения подразноименную ногу спина и руки прямые  Подбородок прижать, плечи «раскрыть», взгляд «исподлобья». Сжимать кулак.  Следить за правильностью выполнения упражнения.  Типичные ошибки низко опущены руки, высоко поднята голова, мало передвижений  Наглядно показать выполнение упражнения с более опытным спортсменом.  Объяснить, что необходимо больше передвигаться приставным шагом, давать отрабатывать друг другу.  Как можно собранней в стойке, подбородок опустить, больше передвигаться.  Двигаться, «поддергивать». Бить – разгибать руки.  Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки.  «вставлять бедро».  Подбирать ноги.  Разворачивать плечи.  Бить – «раздергивать».  «Перекрываться».  Подбирать ногу.  Комбинировать.  Перекрыться и добавить связку к последнему удару связки.  Удары с шагом в сторону.  Удары с шагом в сторону. |

**План – конспект по боксу**

**1-го года обучения.**

Дата проведения: 10.04.2020 г.

Тренер-преподаватель: Кислицын Д.С.

Продолжительность занятия: 90 минут;

Инвентарь: скакалки, гантели, секундомер;

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:

Совершенствование навыков нанесения прямых ударов руками в движении в различных комбинациях.

Обучение методу защиты подставкой (отбивом) правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.

Развивать специальные физические качества боксера: силовую и скоростно-силовую выносливость; быстроту, ловкость и координацию движений в ударах и защитных действиях.

Воспитывать волевые качества единоборца: настойчивость и стойкость.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание занятия** | | **Дозировка** | | | **Организационно-методические указания** |
| **1 ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | | **30 мин** | | |  |
| 1.2.  1.2.1.  1.2.2.  1.2.3.  1.2.4.  1.2.5.  1.2.6.  1.3.  1.4.  1.5.  1.5.1.  1.5.2.  1.5.3.  1.5.4.  1.5.5.  1.6.  1.7. | Разминка в движении:  Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне 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  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:  И.п. – О.С.  1-2 наклон влево;  3-4- наклон вправо;  И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч  1- 2 поворот вправо;  3-4 поворот влево;  И.п. – наклон вперед руки в стороны – «Мельница»:  1 – поворот влево  2 – поворот вправо;  И.п. – фронтальная стойка  1 – поворот влево – шаг правой;  2 – поворот вправо – шаг левой;  И.п. – тоже  1 – шаг правой ногой левой прямой рукой имитация удара в голову;  2 – правой;  Прыжки на скакалке | | 2 мин.  8 мин.  20 – 30 шагов  3-4 подхода  3-4 подхода  3-4 подхода  8-10 повторений  3-4 подхода  5 мин.  3 мин  6 мин  по 10 – 12 наклонов, поворотов, имитаций ударов в каждую сторону  3 мин  3 мин | | | Замерить ЧСС  Спина прямая, голову не опускать.  Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.  Замерить ЧСС до и после упр 1.4.  Замерить ЧСС после упр 1.6. |
| **2 ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | | | **50 мин** | | |  |
| 2.1.  2.1.1.  2.1.2.  2.1.3.  2.1.4.  2.2.  2.2.1.  2.2.2.    2.3.  2.4. | ***Совершенствование навыков нанесения прямых ударов руками в движении в различных комбинациях:***  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  ***Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.***  Отдых (после каждого подхода)  Упражнения с гантелями, со скакалкой. | | 3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  4 подх \* 3 мин  1 мин \* 3  7 мин | | | Удары во всех упражнениях производятся в одну точку.  Необходимо держать стойку, подбирать руки.  Движения на носках.  Следить за правильным передвижением, за координацией «удар–руку выпрямить – сжать кулак – развернуть плечи – вставить бедро – подбирать  ногу ( где необходимо)  «Перекрываться».  Подбирать ногу. |
| **3 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | | **10 мин** | | |  |
| 3.1 | | Упражнения на восстановления | | 10 мин |  | |