**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 вперед1-4 круговые вращения кистями во внутрь;5-8 тоже наружу;1-4 круговые вращения руками вперед;5-8 назад;И.п. тоже1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад;5-8- тоже в другую сторону;И.п. – тоже1-2 скрестные движения рукамиИ.п. – руки внизу1-4 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 плеч1- 2 поворот вправо;3-4 поворот влево;И.п. – наклон вперед руки в стороны; «Мельница».1 – поворот влево2 – поворот вправо;И.п. – фронтальная стойка1 – поворот влево – шаг правой;2 – поворот вправо – шаг левой;И.п. – тоже1 – 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 амплитудойУпражнение выполнять без резких движенийРуки выпрямленные в локтях, выполнять с полной амплитудойСледить за дыханиемНаклон выполнять как можно глубжеДышать ровно, повороты выполнять с полной амплитудойНоги в коленях не сгибатьДвижения под разноименную ногу спина и руки прямыеПодбородок 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.ОтдыхУпражнения 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 раунда8 мин.4 мин.1 мин4 раунда4 мин.2 мин.1 мин8 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, подбиратьногу.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 |
| 1.1.11.2.1.3.1.4.1.5.1.6.1.7.2.2.12.2.2.3.2.4.2.5.2.6.2.7.2.8.2.9.2.103. | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:Разминка в движении.Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы.И.п. Руки вперед1-4 круговые вращения кистями во внутрь;5-8 тоже наружу;1-4 круговые вращения руками вперед;5-8 назад;И.п. тоже1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад;5-8- тоже в другую сторону;И.п. – тоже1-2 скрестные движения рукамиИ.п. – руки внизу1-4 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 плеч1- 2 поворот вправо;3-4  поворот влево;И.п. – наклон вперед руки встороны; «Мельница».1 – поворот влево2 – поворот вправо;И.п. – фронтальная стойка1 – поворот влево – шаг правой;2 – поворот вправо – шаг левой;И.п. – тоже1 – 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 раунда12 мин.4 мин.4 раунда12 мин. 2 мин.. | Спина прямая, голову не опускать.Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.Движения подразноименную ногу спина и руки прямыеПодбородок прижать, плечи «раскрыть», взгляд «исподлобья». Сжимать кулак.Следить за правильностью выполнения упражнения.Типичные ошибки низко опущены руки, высоко поднята голова, мало передвиженийНаглядно 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 вперед1-4 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 дыханияРазминка на месте:И.п. – О.С.1-2 наклон влево;3-4- наклон вправо;И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч1- 2 поворот вправо;3-4 поворот влево;И.п. – наклон вперед руки в стороны – «Мельница»:1 – поворот влево2 – поворот вправо;И.п. – фронтальная стойка1 – 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 шагов3-4 подхода3-4 подхода3-4 подхода8-10 повторений3-4 подхода5 мин.3 мин6 минпо 10 – 12 наклонов, поворотов, имитаций ударов в каждую сторону3 мин3 мин | Замерить ЧСССпина 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.ОтдыхОтработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.ОтдыхОтработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.ОтдыхОтработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.ОтдыхРабота с партнером:Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову.ОтдыхОтработка 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 мин1 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 |
| 1.1.11.2.1.3.1.4.1.5.1.6.1.7.2.2.12.2.2.3.2.4.2.5.2.6.2.7.2.8.2.9.2.103. | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:Разминка в движении.Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы.И.п. Руки вперед1-4 круговые вращения кистями во внутрь;5-8 тоже наружу;1-4 круговые вращения руками вперед;5-8 назад;И.п. тоже1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад;5-8- тоже в другую сторону;И.п. – тоже1-2 скрестные движения рукамиИ.п. – руки внизу1-4 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 плеч1- 2 поворот вправо;3-4  поворот влево;И.п. – наклон вперед руки встороны; «Мельница».1 – поворот влево2 – поворот вправо;И.п. – фронтальная стойка1 – поворот влево – шаг правой;2 – поворот вправо – шаг левой;И.п. – тоже1 – 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 раунда12 мин.4 мин.4 раунда12 мин. 2 мин.. | Спина прямая, голову не опускать.Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.Движения подразноименную ногу спина и руки прямыеПодбородок прижать, плечи «раскрыть», взгляд «исподлобья». Сжимать кулак.Следить за правильностью выполнения упражнения.Типичные ошибки низко опущены руки, высоко поднята голова, мало передвиженийНаглядно 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 вперед1-4 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 дыханияРазминка на месте:И.п. – О.С.1-2 наклон влево;3-4- наклон вправо;И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч1- 2 поворот вправо;3-4 поворот влево;И.п. – наклон вперед руки в стороны – «Мельница»:1 – поворот влево2 – поворот вправо;И.п. – фронтальная стойка1 – 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 шагов3-4 подхода3-4 подхода3-4 подхода8-10 повторений3-4 подхода5 мин.3 мин6 минпо 10 – 12 наклонов, поворотов, имитаций ударов в каждую сторону3 мин3 мин | Замерить ЧСССпина 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.ОтдыхОтработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.ОтдыхОтработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.ОтдыхОтработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.ОтдыхРабота с партнером:Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову.ОтдыхОтработка 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 мин1 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 |  |