План тренировок 1-2-ой группы по боксу

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;

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

**Прыжки на скакалке; (3 мин.)**

**Повторение ударов:**прямые удары в голову, боковые в голову, удары снизу по корпусу.

Подбородок прижать, плечи «раскрыть», взгляд «исподлобья». Сжимать кулак. Следить за дыханием **(**

**Бой с тенью 3 раунда по 2 мин. с отдыхом между раундами 1мин.**

**1 раунд.** Бой с тенью в передвижении

**2 раунд .** Передней рукой

**3 раунд .** Произвольно

 **Работа с теннисным мячом**

**Повторение защитных действий**

**Прыжки через скамейку 3 подхода по 1 мин с отдыхом 1 мин.**

**Подтягивание 3 подхода на максимальное количество раз**

**Отжимание 3 подхода по 15 раз.**

**Приседание 3 подхода по 20 раз.**

**Пресс 3 подхода 15 раз.**

**Заминка.**

**Группа ОФП**

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;

**Прыжки на скакалке.**

**Гимнастика**

**Бег 1 км**

**Подтягивание 3 подхода на максимальное количество раз**

**Отжимание 3 подхода по 15 раз.**

**Приседание 3 подхода по 20 раз.**

**Пресс 3 подхода 15 раз.**

**Заминка.**