**План – конспект по боксу**

**1-го года обучения.**

Дата проведения: 20.04.2020 г.

Тренер-преподаватель: Кислицын Д.С.

Инвентарь: скакалки, гантели, секундомер;

Тема: Просмотр обучающего видео

1.Разминка <https://youtu.be/zeiNENwiQW4>

2 Упражнения для координации <https://youtu.be/yOBnMwQwR9M>

3.Передвижения <https://youtu.be/LHCb_6BDXoU>

4. Бой с тенью <https://youtu.be/fxaJIHpxuZA>

*Цели:*

1. Повторение
2. Повышение общей физической подготовки.
3. Развитие выносливости.

*Задачи:*

1. Отвлечь от компьютерных игр.
2. Обучить самостоятельным занятиям.
3. Воспитать морально-волевые качества.

I. *Подготовительная часть:* Разминка 10-15 минут.

II. *Основная часть:*Повторить упражнения из обучающего видео в виде боя с тенью 6 раундов по 2 минуты, с отдыхом 1 минута.

III. *Заключительная часть:* Восстановительная растяжка, анализ тренировочного занятия.

**План – конспект по боксу**

**1-го года обучения.**

Дата проведения: 22.04.2020 г.

Тренер-преподаватель: Кислицын Д.С.

Инвентарь: скакалки, гантели, секундомер;

*Цели:*

1Повторение прошлого занятия

2Повышение общей физической подготовки.

3Развитие выносливости.

*Задачи:*

1Отвлечь от компьютерных игр.

2Обучить самостоятельным занятиям.

 3Воспитать морально-волевые качества

1. Разминка на месте

2. Гимнастика

3. Школа Бокса 5 раундов по 2 мин

- Выполнение работы проходит в боевой стойке

1 раунд : Наносим удар левой прямой с шагом вперед, уклон в левую сторону с шагом вперед и наносим удары левой сбоку, правой прямой, левой снизу, после возвращаемся в исходное положение, шагая спиной назад

2 раунд : Наносим удар левой прямой с шагом вперед, уклон в левую сторону с шагом вперед и наносим удары левой сбоку, правой прямой, левой снизу, после возвращаемся в исходное положение, шагая спиной назад

3 раунд : Наносим удар левой прямой с шагом вперед, уклон в левую сторону с шагом вперед и наносим удары левой сбоку, правой прямой, левой снизу, после возвращаемся в исходное положение, шагая спиной назад

4 раунд : Наносим удар левой прямой с шагом вперед, уклон в левую сторону с шагом вперед и наносим удары левой сбоку, правой прямой, левой снизу, после возвращаемся в исходное положение, шагая спиной назад

5 раунд : Наносим удар левой прямой с шагом вперед, уклон в левую сторону с шагом вперед и наносим удары левой сбоку, правой прямой, левой снизу, после возвращаемся в исходное положение, шагая спиной назад

4. Бой с тенью 3 раунда по 2 минуты

5. Заминка:

 Выполняем комплекс упражнений 6 кругов

 1 круг:

 20 отжиманий

 20 приседаний

 20 пресса

Гимнастика: 5 упражнений

**План – конспект по боксу**

**1-го года обучения.**

Дата проведения: 24.04.2020 г.

Тренер-преподаватель: Кислицын Д.С.

Инвентарь: скакалки, гантели, секундомер

Тема: Просмотр обучающего видео

1. Разминка <https://youtu.be/zeiNENwiQW4>
2. Упражнения на выносливость <https://youtu.be/xmQTHj3W9JU>
3. Прямые удары <https://youtu.be/R3c_Jr7osKk>

*Цели:*

Повторение прошлого занятия

Повышение общей физической подготовки.

Развитие выносливости.

*Задачи:*

 Отвлечь от компьютерных игр.

 Обучить самостоятельным занятиям.

 Воспитать морально-волевые качества

4. Бой с тенью 3 раунда по 2 минуты

5. Заминка:

 Выполняем комплекс упражнений 6 кругов

 1 круг:

 20 отжиманий

 20 приседаний

 20 пресса

Гимнастика: 5 упражнений