**План – конспект по боксу**

**1-го года обучения.**

Дата проведения: 13.05.2020 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: 15.05.2020 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: 18.05.2020 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

**План – конспект по боксу**

**1-го года обучения.**

Дата проведения: 20.05.2020 г.

Тренер-преподаватель: Кислицын Д.С.

Инвентарь: скакалки, гантели, секундомер

1. Разминка
2. Гимнастика
3. Работа ОФП 12 раундов по 2мин.:

1 раунд: 30сек. Отжимание 30сек. Бой с тенью

2 раунд: 30сек. Приседание 30сек. Бой с тенью

3 раунд: 30сек. Пресс подъем туловища 30сек. Бой с тенью

4 раунд: 30сек. Ложимся на живот и поднимаем спину 30сек. Бой с тенью

5 раунд: 30сек. Качаем трицепс 30сек. Бой с тенью

6 раунд: 30сек. Пресс подъем прямых ног 30сек. Бой с тенью

7 раунд: 30сек. Отжимание 30сек. Бой с тенью

8 раунд: 30сек. Приседание 30сек. Бой с тенью

9 раунд: 30сек. Пресс подъем туловища 30сек. Бой с тенью

10 раунд: 30сек. Ложимся на живот и поднимаем спину 30сек. Бой с тенью

11 раунд: 30сек. Выполняем упражнения на трицепс 30сек. Бой с тенью

12 раунд: 30сек. Пресс подъем прямых ног 30сек. Бой с тенью

1. Гимнастика: 5 упражнений

**План – конспект по боксу**

**1-го года обучения.**

Дата проведения: 22.05.2020 г.

Тренер-преподаватель: Кислицын Д.С.

Инвентарь: скакалки, гантели, секундомер;

Тема: Просмотр обучающего видео

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

2 ОФП на ноги . <https://www.youtube.com/watch?v=jGNGpup-Pu4>

3.Боковые удары . <https://youtu.be/nTi6ztXiiOU>

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

*Цели:*

Повторение

Повышение общей физической подготовки.

Развитие выносливости.

*Задачи:*

Отвлечь от компьютерных игр.

Обучить самостоятельным занятиям.

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: 25.05.2020 г.

Тренер-преподаватель: Кислицын Д.С.

Инвентарь: скакалки, гантели, секундомер;

Тема: Просмотр обучающего видео

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

2 Упражнения на скорость . <https://youtu.be/rTKTj2Zu9cs>

3. Удары с низу . <https://youtu.be/Q9XhtlpWYxU>

*Цели:*

Повторение

Повышение общей физической подготовки.

Развитие выносливости.

*Задачи:*

Отвлечь от компьютерных игр.

Обучить самостоятельным занятиям.

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: 27.05.2020 г.

Тренер-преподаватель: Кислицын Д.С.

Инвентарь: скакалки, гантели, секундомер;

Тема: Просмотр обучающего видео

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

2 Тренировка подвижности ног . <https://youtu.be/RRisJ-qMHHA>

3. Комбинации ударов в ближнем бою . <https://youtu.be/Ct26rZKJpvU>

*Цели:*

Повторение

Повышение общей физической подготовки.

Развитие выносливости.

*Задачи:*

Отвлечь от компьютерных игр.

Обучить самостоятельным занятиям.

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: 29.05.2020 г.

Тренер-преподаватель: Кислицын Д.С.

Инвентарь: скакалки, гантели, секундомер;

Тема: Просмотр обучающего видео

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

2. Упражнения на реакцию . <https://youtu.be/sONkK0mRt6M>

3. Комбинации ударов . <https://youtu.be/vVs2UG4Lmzk>

*Цели:*

Повторение

Повышение общей физической подготовки.

Развитие выносливости.

*Задачи:*

Отвлечь от компьютерных игр.

Обучить самостоятельным занятиям.

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.