**ГНП-1**

|  |  |
| --- | --- |
| 12.10.2021вторник  | ОРУ 5 мин- для головы.- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.- для руки.- и.п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2.3,4 круговые движения назад.- для туловища.- и.п. ноги на ширине плеч, руки у подбородка в боксеркой защите. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.- и.п. Повороты туловищем, руки в боксеркой защите у подбородка . На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.- и.п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.- для ног.- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.- и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.Передвижение в боксерской стойке: 8 мин [https://youtu.be/ESY5Z8-8vRg](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FESY5Z8-8vRg)Заминка: 2 мин  |
| 14.10.2021четверг  | ОРУ 5 мин- для головы.- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.- для руки.- и.п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2.3,4 круговые движения назад.- для туловища.- и.п. ноги на ширине плеч, руки у подбородка в боксеркой защите. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.- и.п. Повороты туловищем, руки в боксеркой защите у подбородка . На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.- и.п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.- для ног.- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.- и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.Передвижение в боксеркой стойке: 8 мин [https://youtu.be/EAPteWjYXwY](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FEAPteWjYXwY&cc_key=)Заминка: 2 мин  |
| 16.10.2021Пятница  | ОРУ 5 мин- для головы.- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.- для руки.- и.п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2.3,4 круговые движения назад.- для туловища.- и.п. ноги на ширине плеч, руки у подбородка в боксеркой защите. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.- и.п. Повороты туловищем, руки в боксеркой защите у подбородка . На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.- и.п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.- для ног.- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.- и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.Передвижение в боксеркой стойке: 8 мин [https://youtu.be/F0bdNXui0Ds](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FF0bdNXui0Ds)Заминка: 2 мин |

 **УТГ-2**

|  |  |
| --- | --- |
| 11.10.2021 | ОРУ 5 мин- для головы.- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.- для руки.- и.п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2.3,4 круговые движения назад.- для туловища.- и.п. ноги на ширине плеч, руки у подбородка в боксеркой защите. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.- и.п. Повороты туловищем, руки в боксеркой защите у подбородка . На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.- и.п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.- для ног.- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.- и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.Кординация в передвижений ног в боксерской стойко: 15 мин:[https://youtu.be/G7GKhAY95u8](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FG7GKhAY95u8) |
| 12.10.2021 | ОРУ 10 мин- для головы.- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.- для руки.- и.п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2.3,4 круговые движения назад.- для туловища.- и.п. ноги на ширине плеч, руки у подбородка в боксеркой защите. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.- и.п. Повороты туловищем, руки в боксеркой защите у подбородка . На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.- и.п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.- для ног.- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.- и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.Уклоны в боксерской стойке: 10 мин [https://youtu.be/WCN29e0Q\_yA](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FWCN29e0Q_yA&cc_key=)Заминка с резинкой: 5 мин [https://youtu.be/VqbYlk4Um4w](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FVqbYlk4Um4w&cc_key=) |
| 14.10.2021  | ОРУ 5 мин- для головы.- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.- для руки.- и.п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2.3,4 круговые движения назад.- для туловища.- и.п. ноги на ширине плеч, руки у подбородка в боксеркой защите. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.- и.п. Повороты туловищем, руки в боксеркой защите у подбородка . На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.- и.п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.- для ног.- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.- и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.Сай-степ , шаг в сторону с ударом: 10 мин[https://youtu.be/DYJ9h9uhXY4](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FDYJ9h9uhXY4)Заминка с резинкой: 5 мин [https://youtu.be/VqbYlk4Um4w](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FVqbYlk4Um4w&cc_key=) |
| 15.10.2021 | ОРУ 5 мин- для головы.- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.- для руки.- и.п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2.3,4 круговые движения назад.- для туловища.- и.п. ноги на ширине плеч, руки у подбородка в боксеркой защите. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.- и.п. Повороты туловищем, руки в боксеркой защите у подбородка . На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.- и.п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.- для ног.- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.- и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.Передвижение в боксе с ударами: 10 мин [https://youtu.be/i63QBwE7FLY](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Fi63QBwE7FLY)Заминка с резинкой: 5 мин [https://youtu.be/VqbYlk4Um4w](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FVqbYlk4Um4w&cc_key=) |

|  |  |
| --- | --- |
| 16.10.2021 | ОРУ 10 мин- для головы.- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.- для руки.- и.п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2.3,4 круговые движения назад.- для туловища.- и.п. ноги на ширине плеч, руки у подбородка в боксеркой защите. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.- и.п. Повороты туловищем, руки в боксеркой защите у подбородка . На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.- и.п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.- для ног.- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.- и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.Прямой удар левый джеб. 4 раунда по 2 мин, между раундами 1 мин отдыха. https://youtu.be/TKdm9adAr2s |

|  |  |
| --- | --- |
| 17.10.2021 | ОРУ 10 мин- для головы.- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.- для руки.- и.п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2.3,4 круговые движения назад.- для туловища.- и.п. ноги на ширине плеч, руки у подбородка в боксеркой защите. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.- и.п. Повороты туловищем, руки в боксеркой защите у подбородка . На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.- и.п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.- для ног.- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.- и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.Работа бой с тенью, для этого нам нужно зеркало на стене или шкаф, гантели. Работаем раунд с гантелями, раунд без гантель, чередуем. 4 раунда по 2 мин. 1 мин отдыха. https://youtu.be/M\_UCsL4FASQ |