30 апреля 2020г.

**План занятия объединения «Начальная казачья подготовка» 5 год обучения.**

**Педагог Зинченко Н.Б.**

Форма занятия **-** дистанционная, с использованием мобильной сотовой и интернет сетей.

**Тема:** Рукопашный бой.

**Цель:** Изучение основных приёмов рукопашного боя.

**Задачи:**

- отработать удары и защиту от ударов;

- самостоятельная тренировка в правильном выполнении приёмов.

<http://www.physical-education.ru/obwij_kompleks_priemov_rukopashnogo_boja.html>