**План дистанционной работы по дополнительному образованию секции “Бокс”**

**Тренер-преподаватель Магомедов Р.М.**

**Группы СОГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  | **Кол-во часов** | **Тема** | **Контроль:** |
| 02.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Боевая стойка: передвижение в боевой стойкеОФП: 3п \* 15 раз (отжимания)3п\* 15 раз (пресс)Гимнастика(растяжка) |  Ведение дневников |
| 03.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка левого прямого удара в голову и защита от него.ОФП: 3п \* 15 раз (приседания)3п\* 15 раз (гиперэкстензия)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 04.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка правого прямого удара в голову и защита от негоОФП: 3п \* 15 раз (отжимания)3п\* 15 раз (пресс)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 05.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Обработка серии ударов левый прямой, правый прямой(классической двойки). Защита от двойкиОФП: 3п \* 15 раз (приседания)3п\* 15 раз (гиперэкстензия)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 06.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка серии ударов левый прямой, левый прямой, правой прямой(почтальон). Защита от серии “почтальон”ОФП: 3п \* 15 раз (отжимания)3п\* 15 раз (пресс)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 07.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка удара левый сбоку и защитаОФП: 3п \* 15 раз (приседания)3п\* 15 раз (гиперэкстензия)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 09.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка удара правый сбоку и защитаОФП: 3п \* 15 раз (отжимания)3п\* 15 раз (пресс)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 10.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка ударов левый снизу и правый снизу в голову(апперкот). Защита от “апперкота”ОФП: 3п \* 15 раз (приседания)3п\* 15 раз (гиперэкстензия)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 12.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка ударов левый снизу и правый снизу в корпус. Защита от ударов снизу в корпусОФП: 3п \* 15 раз (отжимания)3п\* 15 раз (пресс)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 13.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка серии ударов левый прямой, правый прямой, левый сбоку(классическая тройка). Защита от классической тройкиОФП: 3п \* 15 раз (приседания)3п\* 15 раз (гиперэкстензия)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 14.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка серии ударов левый прямой, правый прямой, левый снизу в корпус/голову. Защита от тройкиОФП: 3п \* 15 раз (отжимания)3п\* 15 раз (пресс)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |

**Группы НП-2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  | **Кол-во часов** | **Тема** | **Контроль:** |
| 02.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Боевая стойка: передвижение в боевой стойкеОФП: 3п \* 25 раз (отжимания)3п\* 25 раз (пресс)Гимнастика(растяжка) |  Ведение дневников |
| 03.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка левого прямого удара в голову и защита от него.ОФП: 3п \* 25 раз (приседания)3п\* 25 раз (гиперэкстензия)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 04.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка правого прямого удара в голову и защита от негоОФП: 3п \* 25 раз (отжимания)3п\* 25 раз (пресс)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 05.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Оработка серии ударов левый прямой, правый прямой(классической двойки). Защита от двойкиОФП: 3п \* 25 раз (приседания)3п\* 25 раз (гиперэкстензия)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 06.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка серии ударов левый прямой, левый прямой, правой прямой(почтальон). Защита от серии “почтальон”ОФП: 3п \* 25 раз (отжимания)3п\* 25 раз (пресс)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 07.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка удара левый сбоку и защитаОФП: 3п \* 25 раз (приседания)3п\* 25 раз (гиперэкстензия)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 09.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка удара правый сбоку и защитаОФП: 3п \* 25 раз (отжимания)3п\* 25 раз (пресс)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 10.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка ударов левый снизу и правый снизу в голову(апперкот). Защита от “апперкота”ОФП: 3п \* 25 раз (приседания)3п\* 25 раз (гиперэкстензия)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 12.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка ударов левый снизу и правый снизу в корпус. Защита от ударов снизу в корпусОФП: 3п \* 25 раз (отжимания)3п\* 25 раз (пресс)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 13.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка серии ударов левый прямой, правый прямой, левый сбоку(классическая тройка). Защита от классической тройкиОФП: 3п \* 25 раз (приседания)3п\* 25 раз (гиперэкстензия)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 14.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка серии ударов левый прямой, правый прямой, левый снизу в корпус/голову. Защита от тройкиОФП: 3п \* 25 раз (отжимания)3п\* 25 раз (пресс)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |

**Группы ТГ-1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  | **Кол-во часов** | **Тема** | **Контроль:** |
| 02.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Боевая стойка: передвижение в боевой стойкеОФП: 3п \* 40 раз (отжимания)3п\* 40 раз (пресс)Гимнастика(растяжка) |  Ведение дневников |
| 03.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка левого прямого удара в голову и защита от него.ОФП: 3п \* 40 раз (приседания)3п\* 40раз (гиперэкстензия)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 04.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка правого прямого удара в голову и защита от негоОФП: 3п \* 40 раз (отжимания)3п\* 40 раз (пресс)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 05.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Оработка серии ударов левый прямой, правый прямой(классической двойки). Защита от двойкиОФП: 3п \* 40 раз (приседания)3п\* 40 раз (гиперэкстензия)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 06.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка серии ударов левый прямой, левый прямой, правой прямой(почтальон). Защита от серии “почтальон”ОФП: 3п \* 40 раз (отжимания)3п\* 40 раз (пресс)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 07.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка удара левый сбоку и защитаОФП: 3п \* 40 раз (приседания)3п\* 40 раз (гиперэкстензия)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 09.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка удара правый сбоку и защитаОФП: 3п \* 40 раз (отжимания)3п\* 40 раз (пресс)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 10.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка ударов левый снизу и правый снизу в голову(апперкот). Защита от “апперкота”ОФП: 3п \* 40 раз (приседания)3п\* 40 раз (гиперэкстензия)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 12.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка ударов левый снизу и правый снизу в корпус. Защита от ударов снизу в корпусОФП: 3п \* 40 раз (отжимания)3п\* 40 раз (пресс)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 13.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка серии ударов левый прямой, правый прямой, левый сбоку(классическая тройка). Защита от классической тройкиОФП: 3п \* 40 раз (приседания)3п\* 40 раз (гиперэкстензия)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 14.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:Отработка серии ударов левый прямой, правый прямой, левый снизу в корпус/голову. Защита от тройкиОФП: 3п \*40раз (отжимания)3п\* 40 раз (пресс)Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |