**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 стойке  ОФП: 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 него  ОФП: 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 двойки  ОФП: 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 защита  ОФП: 3п \* 15 раз (приседания)  3п\* 15 раз (гиперэкстензия)  Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 09.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:  Отработка удара правый сбоку и защита  ОФП: 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 корпус  ОФП: 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 тройки  ОФП: 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 тройки  ОФП: 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 стойке  ОФП: 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 него  ОФП: 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 двойки  ОФП: 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 защита  ОФП: 3п \* 25 раз (приседания)  3п\* 25 раз (гиперэкстензия)  Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 09.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:  Отработка удара правый сбоку и защита  ОФП: 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 корпус  ОФП: 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 тройки  ОФП: 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 тройки  ОФП: 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 стойке  ОФП: 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 него  ОФП: 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 двойки  ОФП: 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 защита  ОФП: 3п \* 40 раз (приседания)  3п\* 40 раз (гиперэкстензия)  Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 09.11.2020г | 1 | Работа перед зеркалом:  Отработка удара правый сбоку и защита  ОФП: 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 корпус  ОФП: 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 тройки  ОФП: 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 тройки  ОФП: 3п \*40раз (отжимания)  3п\* 40 раз (пресс)  Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |