

Согласовано:

Зам. директора по УВР:  Калачикова Е.Х.

Утверждаю:

Директор:  Нифонов В.В.



План дистанционного обучения с 31 января по 05 февраля 2022 г.

Вид спорта: Бокс

Тренер-преподаватель: Осипов И.Д.

31.01.	ОРУ: Разминка 10 мин Ходьба на месте, растяжка ног на месте, наклоны, повороты туловищем, пресс, отжимание, приседание. Основная часть: 1. Двойные прямые удары левой-правой отходом назад 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Работа на мешке 10 мин.	ОРУ: Разминка 10 мин Плавные шаги по комнате, разнообразно двигать руками, поворачивать корпус, шаги на месте с высоко поднимающимися коленями, приседание, пресс, отжимание. Основная часть: 1. Удары и защита из ближней дистанции 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Передвижение, удары и защиты на дальней дистанции 10 мин.
01.02.	ОРУ: Разминка 10 мин Ходьба на месте, растяжка ног на месте, наклоны, повороты туловищем, пресс, отжимание, приседание. Основная часть: 1. Прямые удары в движении 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Защита 10 мин.	ОРУ: Разминка 10 мин Плавные шаги по комнате, разнообразно двигать руками, поворачивать корпус, шаги на месте с высоко поднимающимися коленями, приседание, пресс, отжимание. Основная часть: 1. Трех и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Работа на мешке 10 мин.
02.02.	ОРУ: Разминка 10 мин Ходьба на месте, растяжка ног на месте, наклоны, повороты туловищем, пресс, отжимание, приседание. Основная часть: 1. Боковые удары на месте и в движении 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Уклоны влево или вправо, как и нырки, выполнять с шагом 10 мин.	ОРУ: Разминка 10 мин Плавные шаги по комнате, разнообразно двигать руками, поворачивать корпус, шаги на месте с высоко поднимающимися коленями, приседание, пресс, отжимание. Основная часть: 1. Бой с тенью 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Отработка техники ударов защит 10 мин.

03.02.	ОРУ: Разминка 10 мин Ходьба на месте, растяжка ног на месте, наклоны, повороты туловищем, пресс, отжимание, приседание. Основная часть: 1. Ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Прямые удары 10 мин.	ОРУ: Разминка 10 мин Плавные шаги по комнате, разнообразно двигать руками, поворачивать корпус, шаги на месте с высоко поднимающимися коленями, приседание, пресс, отжимание. Основная часть: 1. Двойные боковые удары и защита от них 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Уклоны, нырки 10 мин.
04.02.	ОРУ: Разминка 10 мин Ходьба на месте, растяжка ног на месте, наклоны, повороты туловищем, пресс, отжимание, приседание. Основная часть: 1. Челночные прыжки в своей стойке с ударами передней рукой 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Боевая стойка 10 мин.	ОРУ: Разминка 10 мин Плавные шаги по комнате, разнообразно двигать руками, поворачивать корпус, шаги на месте с высоко поднимающимися коленями, приседание, пресс, отжимание. Основная часть: 1. Серии боковыми ударами и защита от них 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Защита 10 мин.
05.02.	ОРУ: Разминка 10 мин Ходьба на месте, растяжка ног на месте, наклоны, повороты туловищем, пресс, отжимание, приседание. Основная часть: 1. Уклоны в своей стойке 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Удары снизу 10 мин.	ОРУ: Разминка 10 мин Плавные шаги по комнате, разнообразно двигать руками, поворачивать корпус, шаги на месте с высоко поднимающимися коленями, приседание, пресс, отжимание. Основная часть: 1. Удары снизу на месте и в движении 9 мин. (отдых 1 мин.) 2. Серии ударов снизу 10 мин.