Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися (занимающимися) учебной группы (группы) по Бокс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(вид спорта)

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения «нового штамма COVID-19».

с\_07.02.2022по12.02.2022 года

Вид спорта: Бокс

Учебная группа (группа): СОГ

Тренер-преподаватель (тренер): Русаков.Е.В

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 07.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интересак занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка:Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке:с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Тапирование рук бинтами.  Работа в боксерской стойке у зеркала:  1. И. п. в левосторонней стойке: выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  2.И. п. в правосторонней стойке: выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  3. . И. п. в фронтальной стойке: выполняем защитные действия делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую туловищем с подшагом ногами так же стараемся выполнить удары на скачке как с дальней так и средней дистанции в голову и туловище (прямые, боковые, апперкоты.).  4. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  5. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  6. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  1мин.  30сек.  1мин.  30сек.  1мин.  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунда по 2минуты. С отдыхом между раундами 1 минута.  10 раз.  16 раз.  16раз.  3минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь одну минуту  Если выполняя удар на скачке вы толкаетесь с левой ноги то выполнив скачок с ударом, приземлится надо так чтобы вес тела оказался на правой ноге. И наоборот если вы толкнулись с правой ноги то при приземлении ваш вес тела должен оказаться на левой ноге.  Делая защитные действия туловищем не обязательно после каждого защитного действия выполнять удар. Представляйте себе тот же самый бой с тенью как будто противник наносит удары по вам, а вы делая защитные действия туловищем то есть как бы качая маятник защищаетесь и в то же время готовите контратакующей ответный удар.  Все методические указания относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.  Все защитные действия в фронтальной стойке уклоны, нырки, отколны, выполняются с под шагом ногами то есть если делаем уклон или нырок в левую сторону толкаемся с правой ноги шагаем левой а правой подшагиваем перенося вес тела с правой на левую ногу. И на оборот если делаем уклон или нырок в правую сторону тол каемся с левой ноги шагаем правой левой подшагиваем и переносим вес тела на правую ногу.  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) | Фото и видео ролики. |
| 09.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка:Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Тапирование рук бинтами.  Работа в боксерской стойке у зеркала:  1. И. п. в левосторонней стойке: выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  2. И. п. в правосторонней стойке : выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  3. . И. п. в фронтальной стойке: выполняем защитные действия делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую туловищем с подшагом ногами так же стараемся выполнить удары на скачке как с дальней так и средней дистанции в голову и туловище (прямые, боковые, апперкоты.).  4. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  5. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  6. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  1мин.  30сек.  1мин.  30сек.  1мин.  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунда по 2минуты. С отдыхом между раундами 1 минута.  10 раз.  16 раз.  16раз.  3минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь одну минуту  Если выполняя удар на скачке вы толкаетесь с левой ноги то выполнив скачок с ударом, приземлится надо так чтобы вес тела оказался на правой ноге. И наоборот если вы толкнулись с правой ноги то при приземлении ваш вес тела должен оказаться на левой ноге.  Делая защитные действия туловищем не обязательно после каждого защитного действия выполнять удар. Представляйте себе тот же самый бой с тенью как будто противник наносит удары по вам, а вы делая защитные действия туловищем то есть как бы качая маятник защищаетесь и в то же время готовите контратакующей ответный удар.  Все методические указания относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.  Все защитные действия в фронтальной стойке уклоны, нырки, отколны, выполняются с под шагом ногами то есть если делаем уклон или нырок в левую сторону толкаемся с правой ноги шагаем левой а правой подшагиваем перенося вес тела с правой на левую ногу. И на оборот если делаем уклон или нырок в правую сторону тол каемся с левой ноги шагаем правой левой подшагиваем и переносим вес тела на правую ногу.  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) | Фото и видео ролики. |
| 11.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка:Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Тапирование рук бинтами.  Работа в боксерской стойке у зеркала:  1. И. п. в левосторонней стойке: выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  2. И. п. в правосторонней стойке : выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  3. . И. п. в фронтальной стойке: выполняем защитные действия делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую туловищем с подшагом ногами так же стараемся выполнить удары на скачке как с дальней так и средней дистанции в голову и туловище (прямые, боковые, апперкоты.).  4. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  5. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  6. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  1мин.  30сек.  1мин.  30сек.  1мин.  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунда по 2минуты. С отдыхом между раундами 1 минута.  10 раз.  16 раз.  16раз.  3минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь одну минуту  Если выполняя удар на скачке вы толкаетесь с левой ноги то выполнив скачок с ударом, приземлится надо так чтобы вес тела оказался на правой ноге. И наоборот если вы толкнулись с правой ноги то при приземлении ваш вес тела должен оказаться на левой ноге.  Делая защитные действия туловищем не обязательно после каждого защитного действия выполнять удар. Представляйте себе тот же самый бой с тенью как будто противник наносит удары по вам, а вы делая защитные действия туловищем то есть как бы качая маятник защищаетесь и в то же время готовите контратакующей ответный удар.  Все методические указания относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.  Все защитные действия в фронтальной стойке уклоны, нырки, отколны, выполняются с под шагом ногами то есть если делаем уклон или нырок в левую сторону толкаемся с правой ноги шагаем левой а правой подшагиваем перенося вес тела с правой на левую ногу. И на оборот если делаем уклон или нырок в правую сторону тол каемся с левой ноги шагаем правой левой подшагиваем и переносим вес тела на правую ногу.  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) | Фото и видео ролики. |

*Примечание:* дата проставляется в соответствие с расписанием занятий в учебной группе.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися (занимающимися) учебной группы (группы) по Бокс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(вид спорта)

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения «нового штамма COVID-19».

с\_07.02.2022по12.02.2022 года

Вид спорта: Бокс

Учебная группа (группа):БУ-1

Тренер-преподаватель (тренер): Русаков.Е.В

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 07.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интересак занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка:Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке:с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Тапирование рук бинтами.  Работа в боксерской стойке у зеркала:  1. И. п. в левосторонней стойке: выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  2.И. п. в правосторонней стойке: выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  3. . И. п. в фронтальной стойке: выполняем защитные действия делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую туловищем с подшагом ногами так же стараемся выполнить удары на скачке как с дальней так и средней дистанции в голову и туловище (прямые, боковые, апперкоты.).  4. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  5. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  6. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  1мин.  30сек.  1мин.  30сек.  1мин.  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минуту  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минуту  Два раунда по 2минуты. С отдыхом между раундами 1 минуту  10 раз.  16 раз.  16раз.  3минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь одну минуту  Если выполняя удар на скачке вы толкаетесь с левой ноги то выполнив скачок с ударом, приземлится надо так чтобы вес тела оказался на правой ноге. И наоборот если вы толкнулись с правой ноги то при приземлении ваш вес тела должен оказаться на левой ноге.  Делая защитные действия туловищем не обязательно после каждого защитного действия выполнять удар. Представляйте себе тот же самый бой с тенью как будто противник наносит удары по вам, а вы делая защитные действия туловищем то есть как бы качая маятник защищаетесь и в то же время готовите контратакующей ответный удар.  Все методические указания относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.  Все защитные действия в фронтальной стойке уклоны, нырки, отколны, выполняются с под шагом ногами то есть если делаем уклон или нырок в левую сторону толкаемся с правой ноги шагаем левой а правой подшагиваем перенося вес тела с правой на левую ногу. И на оборот если делаем уклон или нырок в правую сторону тол каемся с левой ноги шагаем правой левой подшагиваем и переносим вес тела на правую ногу.  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) | Фото и видео ролики. |
| 09.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка:Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Тапирование рук бинтами.  Работа в боксерской стойке у зеркала:  1. И. п. в левосторонней стойке: выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  2. И. п. в правосторонней стойке : выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  3. . И. п. в фронтальной стойке: выполняем защитные действия делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую туловищем с подшагом ногами так же стараемся выполнить удары на скачке как с дальней так и средней дистанции в голову и туловище (прямые, боковые, апперкоты.).  4. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  5. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  6. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  1мин.  30сек.  1мин.  30сек.  1мин.  Два раунда по 1,30 минуты с отдыхом между раундами 30мек  Два раунда по 1,30минуты с отдыхом между раундами 30 сек  Два раунда по 1.30минуты. С отдыхом между раундами 30 сек  10 раз.  16 раз.  16раз.  3минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь одну минуту  Если выполняя удар на скачке вы толкаетесь с левой ноги то выполнив скачок с ударом, приземлится надо так чтобы вес тела оказался на правой ноге. И наоборот если вы толкнулись с правой ноги то при приземлении ваш вес тела должен оказаться на левой ноге.  Делая защитные действия туловищем не обязательно после каждого защитного действия выполнять удар. Представляйте себе тот же самый бой с тенью как будто противник наносит удары по вам, а вы делая защитные действия туловищем то есть как бы качая маятник защищаетесь и в то же время готовите контратакующей ответный удар.  Все методические указания относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.  Все защитные действия в фронтальной стойке уклоны, нырки, отколны, выполняются с под шагом ногами то есть если делаем уклон или нырок в левую сторону толкаемся с правой ноги шагаем левой а правой подшагиваем перенося вес тела с правой на левую ногу. И на оборот если делаем уклон или нырок в правую сторону тол каемся с левой ноги шагаем правой левой подшагиваем и переносим вес тела на правую ногу.  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) | Фото и видео ролики. |
| 11.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка:Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Тапирование рук бинтами.  Работа в боксерской стойке у зеркала:  1. И. п. в левосторонней стойке: выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  2. И. п. в правосторонней стойке : выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  3. . И. п. в фронтальной стойке: выполняем защитные действия делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую туловищем с подшагом ногами так же стараемся выполнить удары на скачке как с дальней так и средней дистанции в голову и туловище (прямые, боковые, апперкоты.).  4. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  5. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  6. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  1мин.  30сек.  1мин.  30сек.  1мин.  Два раунда по 1,30 минуты с отдыхом между раундами 30мек  Два раунда по 1,30минуты с отдыхом между раундами 30 сек  Два раунда по 1.30минуты. С отдыхом между раундами 30 сек  Два раунда по 1.30минуты. С отдыхом между раундами 30 сек  10 раз.  16 раз.  16раз.  3минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь одну минуту  Если выполняя удар на скачке вы толкаетесь с левой ноги то выполнив скачок с ударом, приземлится надо так чтобы вес тела оказался на правой ноге. И наоборот если вы толкнулись с правой ноги то при приземлении ваш вес тела должен оказаться на левой ноге.  Делая защитные действия туловищем не обязательно после каждого защитного действия выполнять удар. Представляйте себе тот же самый бой с тенью как будто противник наносит удары по вам, а вы делая защитные действия туловищем то есть как бы качая маятник защищаетесь и в то же время готовите контратакующей ответный удар.  Все методические указания относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.  Все защитные действия в фронтальной стойке уклоны, нырки, отколны, выполняются с под шагом ногами то есть если делаем уклон или нырок в левую сторону толкаемся с правой ноги шагаем левой а правой подшагиваем перенося вес тела с правой на левую ногу. И на оборот если делаем уклон или нырок в правую сторону тол каемся с левой ноги шагаем правой левой подшагиваем и переносим вес тела на правую ногу.  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) | Фото и видео ролики. |

*Примечание:* дата проставляется в соответствие с расписанием занятий в учебной группе.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися (занимающимися) учебной группы (группы) по Бокс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(вид спорта)

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения «нового штамма COVID-19».

с\_07.02.2022по12.02.2022 года

Вид спорта: Бокс

Учебная группа (группа): БУ-2

Тренер-преподаватель (тренер): Русаков.Е.В

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 07.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интересак занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка:Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке:с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Тапирование рук бинтами.  Работа в боксерской стойке у зеркала:  1. И. п. в левосторонней стойке: выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  2.И. п. в правосторонней стойке: выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  3. . И. п. в фронтальной стойке: выполняем защитные действия делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую туловищем с подшагом ногами так же стараемся выполнить удары на скачке как с дальней так и средней дистанции в голову и туловище (прямые, боковые, апперкоты.).  4. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  5. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  6. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  1мин.  30сек.  1мин.  30сек.  1мин.  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунда по 2минуты. С отдыхом между раундами 1 минута.  10 раз.  16 раз.  16раз.  3минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь одну минуту  Если выполняя удар на скачке вы толкаетесь с левой ноги то выполнив скачок с ударом, приземлится надо так чтобы вес тела оказался на правой ноге. И наоборот если вы толкнулись с правой ноги то при приземлении ваш вес тела должен оказаться на левой ноге.  Делая защитные действия туловищем не обязательно после каждого защитного действия выполнять удар. Представляйте себе тот же самый бой с тенью как будто противник наносит удары по вам, а вы делая защитные действия туловищем то есть как бы качая маятник защищаетесь и в то же время готовите контратакующей ответный удар.  Все методические указания относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.  Все защитные действия в фронтальной стойке уклоны, нырки, отколны, выполняются с под шагом ногами то есть если делаем уклон или нырок в левую сторону толкаемся с правой ноги шагаем левой а правой подшагиваем перенося вес тела с правой на левую ногу. И на оборот если делаем уклон или нырок в правую сторону тол каемся с левой ноги шагаем правой левой подшагиваем и переносим вес тела на правую ногу.  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) | Фото и видео ролики. |
| 09.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка:Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Тапирование рук бинтами.  Работа в боксерской стойке у зеркала:  1. И. п. в левосторонней стойке: выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  2. И. п. в правосторонней стойке : выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  3. . И. п. в фронтальной стойке: выполняем защитные действия делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую туловищем с подшагом ногами так же стараемся выполнить удары на скачке как с дальней так и средней дистанции в голову и туловище (прямые, боковые, апперкоты.).  4. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  5. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  6. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  1мин.  30сек.  1мин.  30сек.  1мин.  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунда по 2минуты. С отдыхом между раундами 1 минута.  10 раз.  16 раз.  16раз.  3минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь одну минуту  Если выполняя удар на скачке вы толкаетесь с левой ноги то выполнив скачок с ударом, приземлится надо так чтобы вес тела оказался на правой ноге. И наоборот если вы толкнулись с правой ноги то при приземлении ваш вес тела должен оказаться на левой ноге.  Делая защитные действия туловищем не обязательно после каждого защитного действия выполнять удар. Представляйте себе тот же самый бой с тенью как будто противник наносит удары по вам, а вы делая защитные действия туловищем то есть как бы качая маятник защищаетесь и в то же время готовите контратакующей ответный удар.  Все методические указания относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.  Все защитные действия в фронтальной стойке уклоны, нырки, отколны, выполняются с под шагом ногами то есть если делаем уклон или нырок в левую сторону толкаемся с правой ноги шагаем левой а правой подшагиваем перенося вес тела с правой на левую ногу. И на оборот если делаем уклон или нырок в правую сторону тол каемся с левой ноги шагаем правой левой подшагиваем и переносим вес тела на правую ногу.  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) | Фото и видео ролики. |
| 11.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела. | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка:Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Тапирование рук бинтами.  Работа в боксерской стойке у зеркала:  1. И. п. в левосторонней стойке: выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  2. И. п. в правосторонней стойке : выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  3. . И. п. в фронтальной стойке: выполняем защитные действия делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую туловищем с подшагом ногами так же стараемся выполнить удары на скачке как с дальней так и средней дистанции в голову и туловище (прямые, боковые, апперкоты.).  4. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  5. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  6. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  1мин.  30сек.  1мин.  30сек.  1мин.  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунда по 2минуты. С отдыхом между раундами 1 минута.  10 раз.  16 раз.  16раз.  3минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь одну минуту  Если выполняя удар на скачке вы толкаетесь с левой ноги то выполнив скачок с ударом, приземлится надо так чтобы вес тела оказался на правой ноге. И наоборот если вы толкнулись с правой ноги то при приземлении ваш вес тела должен оказаться на левой ноге.  Делая защитные действия туловищем не обязательно после каждого защитного действия выполнять удар. Представляйте себе тот же самый бой с тенью как будто противник наносит удары по вам, а вы делая защитные действия туловищем то есть как бы качая маятник защищаетесь и в то же время готовите контратакующей ответный удар.  Все методические указания относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.  Все защитные действия в фронтальной стойке уклоны, нырки, отколны, выполняются с под шагом ногами то есть если делаем уклон или нырок в левую сторону толкаемся с правой ноги шагаем левой а правой подшагиваем перенося вес тела с правой на левую ногу. И на оборот если делаем уклон или нырок в правую сторону тол каемся с левой ноги шагаем правой левой подшагиваем и переносим вес тела на правую ногу.  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) | Фото и видео ролики. |

*Примечание:* дата проставляется в соответствие с расписанием занятий в учебной группе.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися (занимающимися) учебной группы (группы) по Бокс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(вид спорта)

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения «нового штамма COVID-19».

с\_07.02.2022.по12.02.2022. года

Вид спорта: Бокс

Учебная группа (группа): БУ-5

Тренер-преподаватель (тренер): Русаков.Е.В

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 07.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела. | | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка:Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С ноги на ногу вращение скакалки вперёд поочерёдно 10 раз с правой и левой стороны 1 минуту и 2 минуту раунда вращение скакалки со скручиванием туловище в правую и левую сторону на противоходе.  Отдых  Выпрыгивание в верх с двойным прокручиванием скакалки под ногами.  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Тейпирование рук бинтами.  Работа у зеркала.  1. И. п. в левосторонней стойке: выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  2. И. п. в правосторонней стойке : выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  3. . И. п. в фронтальной стойке: выполняем защитные действия делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую туловищем с подшагом ногами так же стараемся выполнить удары на скачке как с дальней так и средней дистанции в голову и туловище (прямые, боковые, апперкоты.).  .  4. Бой с тенью  Отдых  Бой с тенью  Отдых  Бой с тенью  Отдых  5. Работа на снарядах или на лапах.  Отдых  Работа на снарядах или на лапах  Отдых .  6. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  7. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  8. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  3мин.  1мин.  3мин.  1мин  3мин.  1мин.  3мин.  1мин  3мин  Два раунда по 3минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунда по 3минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунд 3минуты. отдых 1 минута  3минуты  1минута  3минуты  1минута  3минуты  1минута  3минуты  1минута  3минуты  1минута  10 раз.  16 раз.  16раз.  3минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь одну минуту, темп средний  Первый раунд работа на месте.  Второй раунд работа в динамике ( челнок ).  Если выполняя удар на скачке вы толкаетесь с левой ноги то выполнив скачок с ударом, приземлится надо так чтобы вес тела оказался на правой ноге. И наоборот если вы толкнулись с правой ноги то при приземлении ваш вес тела должен оказаться на левой ноге.  Делая защитные действия туловищем не обязательно после каждого защитного действия выполнять удар. Представляйте себе тот же самый бой с тенью как будто противник наносит удары по вам, а вы делая защитные действия туловищем то есть как бы качая маятник защищаетесь и в то же время готовите контратакующей ответный удар.  Все методические указания относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.  Все защитные действия в фронтальной стойке уклоны, нырки, отколны, выполняются с под шагом ногами то есть если делаем уклон или нырок в левую сторону толкаемся с правой ноги шагаем левой а правой подшагиваем перенося вес тела с правой на левую ногу. И на оборот если делаем уклон или нырок в правую сторону тол каемся с левой ноги шагаем правой левой подшагиваем и переносим вес тела на правую ногу.  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) |  |
| 09.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела, сердце и его работа. Работа мышц при выполнении физических упражнений. | | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка:Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С ноги на ногу вращение скакалки вперёд поочерёдно 10 раз с правой и левой стороны 1 минуту и 2 минуту раунда вращение скакалки со скручиванием туловище в правую и левую сторону на противоходе.  Отдых  Выпрыгивание в верх с двойным прокручиванием скакалки под ногами.  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Темповая работа на тяжёлом мешке  Работа по заданию на мешке  . Силовые упражнения 3 серии каждого упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. лёжа на животе одновременное поднятие ног и головы с прогибом в поясничном отделе позвоночника  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  . Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  . Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  3мин.  1мин.  3мин.  1мин  3мин.  1мин.  3мин.  1мин  3мин  15мин  6 раундов по 3 мин 1 мин отдых между раундами  10 раз.  16 раз.  16раз.  16раз  10минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек |  | Фото и видео ролики. |
| 11.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела. | | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка:Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С ноги на ногу вращение скакалки вперёд поочерёдно 10 раз с правой и левой стороны 1 минуту и 2 минуту раунда вращение скакалки со скручиванием туловище в правую и левую сторону на противоходе.  Отдых  Выпрыгивание в верх с двойным прокручиванием скакалки под ногами.  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Тейпирование рук бинтами.  Работа у зеркала.  1. И. п. в левосторонней стойке: выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  2. И. п. в правосторонней стойке : выполняем защитные действия туловищем делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую сторону и стараемся из этих положений выполнить удары на скачке как с дальней так и со средней дистанции в голову и туловище противнику ( прямые, боковые, апперкоты.)  3. . И. п. в фронтальной стойке: выполняем защитные действия делая отклоны назад, уклоны в левую и правую сторону, нырки в левую и правую туловищем с подшагом ногами так же стараемся выполнить удары на скачке как с дальней так и средней дистанции в голову и туловище (прямые, боковые, апперкоты.).  .  4. Бой с тенью  Отдых  Бой с тенью  Отдых  Бой с тенью  Отдых  5. Работа на снарядах или на лапах.  Отдых  Работа на снарядах или на лапах  Отдых .  6. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  7. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  8. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  3мин.  1мин.  3мин.  1мин  3мин.  1мин.  3мин.  1мин  3мин  Два раунда по 3минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунда по 3минуты с отдыхом между раундами 1 минута.  Два раунд 3минуты. отдых 1 минута  3минуты  1минута  3минуты  1минута  3минуты  1минута  3минуты  1минута  3минуты  1минута  10 раз.  16 раз.  16раз.  3минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек. | Круговые амплитудные  движения.  Прыгать не останавливаясь одну минуту, темп средний  Первый раунд работа на месте.  Второй раунд работа в динамике ( челнок ).  Если выполняя удар на скачке вы толкаетесь с левой ноги то выполнив скачок с ударом, приземлится надо так чтобы вес тела оказался на правой ноге. И наоборот если вы толкнулись с правой ноги то при приземлении ваш вес тела должен оказаться на левой ноге.  Делая защитные действия туловищем не обязательно после каждого защитного действия выполнять удар. Представляйте себе тот же самый бой с тенью как будто противник наносит удары по вам, а вы делая защитные действия туловищем то есть как бы качая маятник защищаетесь и в то же время готовите контратакующей ответный удар.  Все методические указания относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.  Все защитные действия в фронтальной стойке уклоны, нырки, отколны, выполняются с под шагом ногами то есть если делаем уклон или нырок в левую сторону толкаемся с правой ноги шагаем левой а правой подшагиваем перенося вес тела с правой на левую ногу. И на оборот если делаем уклон или нырок в правую сторону тол каемся с левой ноги шагаем правой левой подшагиваем и переносим вес тела на правую ногу.  Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз  Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара) |  |
| 12.02.2022 | 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.  Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела, сердце и его работа. Работа мышц при выполнении физических упражнений. | | Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса. | Разминка:Сустовная гимнастика  Прыжки на скакалке: с ноги на ногу  Отдых  На двух ногах  Отдых  С ноги на ногу вращение скакалки вперёд поочерёдно 10 раз с правой и левой стороны 1 минуту и 2 минуту раунда вращение скакалки со скручиванием туловище в правую и левую сторону на противоходе.  Отдых  Выпрыгивание в верх с двойным прокручиванием скакалки под ногами.  Отдых  С выпрямлением ноги вперёд  Темповая работа на тяжёлом мешке  Работа по заданию на мешке  . Силовые упражнения 3 серии каждого упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках.  И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям.  И. п. лёжа на животе одновременное поднятие ног и головы с прогибом в поясничном отделе позвоночника  И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания,  . Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу.  . Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках.  И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.  И. п. лёжа на спине встать на мостик.  И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз . | 10 мин.  3мин.  1мин.  3мин.  1мин  3мин.  1мин.  3мин.  1мин  3мин  15мин  6 раундов по 3 мин 1 мин отдых между раундами  10 раз.  16 раз.  16раз.  16раз  10минуты.  30сек-60сек.  30сек-60сек  30сек-60сек |  | Фото и видео ролики. |
| . |  | |  |  |  |  |  |
|  | |

*Примечание:* дата проставляется в соответствие с расписанием занятий в учебной группе.