**План занятий отделения «Кикбоксинг» групп СОГ, НП, тренера-преподавателя Раджабова Э.А. на период введения ограничительных мероприятий в виде приостановления допуска обучающихся и их родителей (законных представителей) в МБУДО «Холмовская ДЮСШ» с 09.11.2020 по 14.11.2020 (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | дата | Комплекс упражнений | Домашнее задание |
| 1 | Закрепление и совершенствование передвижений в боевой стойкеЗакрепление прямых ударов в корпусСовершенствование ударов ногами (лоу-кик, мидл-кик) | 09.11 | 1) Строевые приемы (повороты налево, направо, кругом)2) Упражнения в движении:- упражнения на осанку (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы)-повороты корпуса в шаге-«мельница»-в полуприседе, руки за головой-полный присед, руки за головой, гусиным шагом-круговые движения туловищем влево и вправо-уклоны влево, вправо, два уклона вместе-нырки от удара сбоку3) Беговая разминка (сгибание-разгибание пальцев рук, круговые движения кулаками на себя- от себя, круговые движения локтями на себя-от себя, отжимания от пола, «ножницы влево-вправо», «бабочка», с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад, приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, «Лягушки», прыжки в шаге, «путаница» правым и левым боком, выпрыгивание вверх со сменой положения ног, прыжки на месте-руки за головой, ноги под себя, ускорение в полсилы, в ¾ скорости, в полную силу, переход на ходьбу, восстановление дыхания). | 1. Упражнения по кругу (работа 45 секунд, 15 секунд на смену задания):

- подскоки со скакалкой- упражнения на пресс- упражнения с эспандером- приседания с отягощениями- «лягушки», «велосипеды»- работа на боксерском мешке, если есть |
| 2 | Закрепление и совершенствование передвижений во фронтальной стойкеЗакрепление и совершенствование прямых ударов в голову передней и задней рукой, сдвоенный джебЗакрепление удара ногой ушира с поворотом на 360 градусов | 10.1111.11 | 1) Строевые приемы (повороты налево, направо, кругом)2) Упражнения в движении:- упражнения на осанку (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы)-повороты корпуса в шаге-«мельница»-в полуприседе, руки за головой-полный присед, руки за головой, гусиным шагом-круговые движения туловищем влево и вправо-уклоны влево, вправо, два уклона вместе-нырки от удара сбоку3) Беговая разминка (сгибание-разгибание пальцев рук, круговые движения кулаками на себя- от себя, круговые движения локтями на себя-от себя, отжимания от пола, «ножницы влево-вправо», «бабочка», с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад, приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, «Лягушки», прыжки в шаге, «путаница» правым и левым боком, выпрыгивание вверх со сменой положения ног, прыжки на месте-руки за головой, ноги под себя, ускорение в полсилы, в ¾ скорости, в полную силу, переход на ходьбу, восстановление дыхания). | Упражнения на растяжку ног (выпады, седы на левую и правую ноги, скручивания, «бабочка», шпагаты продольный и поперечный) |
| 3. | Закрепление удара «кросс»Закрепление удара коленом по туловищуЗакрепление защитных действий на отходе (апперкоты и хуки) | 13.11 | 1) Строевые приемы (повороты налево, направо, кругом)2) Упражнения в движении:- упражнения на осанку (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы)-повороты корпуса в шаге-«мельница»-в полуприседе, руки за головой-полный присед, руки за головой, гусиным шагом-круговые движения туловищем влево и вправо-уклоны влево, вправо, два уклона вместе-нырки от удара сбоку3) непрерывный бег (10-12 мин)4) комплекс общеразвивающих упражнений на верхний плечевой пояс, туловище, ноги, прыжки на месте (на координацию, либо с поворотом на 180,360 градусов) | 1. Упражнения по кругу (работа 45 секунд, 15 секунд на смену задания):

- подскоки со скакалкой- упражнения на пресс- упражнения с эспандером- приседания с отягощениями- «лягушки», «велосипеды»- работа на боксерском мешке, если есть |