**План тренировочных занятий по кикбоксингу для начинающих**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Дата проведения занятий по плану** | **Ссылка** | **Наименование темы занятия** |
| 1 | 01.05 | <https://youtu.be/TKdm9adAr2s><https://youtu.be/OVwblaAwu5M> | Повторение и закрепление прямого удара передней рукой (на месте и в челноке). ОФП ( отжимания ,турники, пресс, приседания) |
| 2 | 04.05 | <https://youtu.be/2che9Dy8FdI> | Повторение и закрепление прямого удара задней рукой (на месте и в челноке).ОФП ( отжимания ,турники, пресс, приседания) |
| 3 | 05.05 | <https://youtu.be/ltK4sSpSuy8> | Повторение и закрепление серии из двух прямых ударов (отработка двоечек на месте и в челноке).ОФП ( отжимания ,турники, пресс, приседания) |
| 4 | 06.05 |  | Подведение итогов по проделанной работе . |
| 5 | 07.05 | <https://youtu.be/5gqvmtkNpo0> | Повторение и закрепление удара маваши (удар ногой сбоку по корпусу) с левой и правой ноги .Работа на координацию с теннисным мячом.ОФП ( отжимания ,турники, пресс, приседания) |
| 6 | 08.05 | <https://youtu.be/5gqvmtkNpo0> | Повторение и закрепление удара маваши (удар ногой сбоку) с левой и правой ноги , отработка ударов в челноке , отработка ударов в статике пред зеркалом Работа на выносливость на скакалке (11мин)ОФП ( отжимания ,турники, пресс, приседания) |
| 7 | 11.05 |  | Подведение итогов по проделанной работе . |
| 8 | 12.05 | <https://youtu.be/GqHEa5iZag0> | Повторение и закрепление ударов фронт кик ( прямой ,проникающий удар ногой) с левой и правой ноги .Отработка удара «фронт кик» в статике .ОФП ( отжимания ,турники, пресс, приседания) |
| 9 | 13.05 | <https://youtu.be/GqHEa5iZag0> | Повторение и закрепление ударов фронт кик ( прямой ,проникающий удар ногой) с левой и правой ноги , отработка ударов в челноке . Отработка удара «фронт кик» в статике .ОФП ( отжимания ,турники, пресс, приседания) |
| 10 | 14.05 |  | Подведение итогов по проделанной работе . |
| 11 | 15.05 | <https://youtu.be/RNCr4SH-d-8> | Отработка комбинаторики серии ударов (прямых ударов руками---«маваши» ногами):левый прямой ---правый прямой---левый «маваши» ;левый прямой---левый прямой---правый прямой---правый «маваши» ;Изучение и Отработка защитных действий ( знакомство со всеми возможными защитными действиями)ОФП ( отжимания ,турники, пресс, приседания) |
| 12 | 18.05 | <https://youtu.be/RNCr4SH-d-8> | Отработка комбинаторики серии ударов (прямых ударов руками--- «маваши» ногами):левый прямой ---правый прямой---левый «маваши» ;левый прямой---левый прямой---правый прямой---правый «маваши» ;Изучение и Отработка защитных действий ( знакомство со всеми возможными защитными действиями)ОФП ( отжимания ,турники, пресс, приседания) |
| 13 | 19.05 |  | Подведение итогов по проделанной работе . |
| 14 | 20.05 | <https://youtu.be/vRJxlFzZTQ0> | Отработка комбинаторики серии ударов (прямых ударов руками--- «фронт кик» ногами):левый прямой ---правый прямой---левый «фронт кик» ;левый прямой---левый прямой---правый прямой---правый «фронт кик» ;Закрепление и отработка защитных действий.ОФП ( отжимания ,турники, пресс, приседания) |
| 15 | 21.05 | <https://youtu.be/vRJxlFzZTQ0> | Отработка комбинаторики серии ударов (прямых ударов руками--- «фронт кик» ногами):левый прямой ---правый прямой---левый «фронт кик» ;левый прямой---левый прямой---правый прямой---правый «фронт кик» ;Закрепление и отработка защитных действий.ОФП ( отжимания ,турники, пресс, приседания) |
| 16 | 22.05 | <https://youtu.be/vRJxlFzZTQ0> | Отработка комбинаторики серии ударов в челноке (прямых ударов руками--- «маваши» ногами):левый прямой ---правый прямой---левый «маваши» ;левый прямой---левый прямой---правый прямой---правый «маваши» ;Закрепление и отработка защитных действий.ОФП ( отжимания ,турники, пресс, приседания) |
| 17 | 25.05 | <https://youtu.be/vRJxlFzZTQ0> | Отработка комбинаторики серии ударов в челноке (прямых ударов руками--- «фронт кик» ногами):левый прямой ---правый прямой---левый «фронт кик» ;левый прямой---левый прямой---правый прямой---правый «фронт кик» ;Закрепление и отработка защитных действий.ОФП ( отжимания ,турники, пресс, приседания) |
| 18 | 26.05 |  | Подведение итогов по проделанной работе . |
| 19 | 27.05 |  | Общее подведение итогов по всему пройденному материалу . |
| 20 | 28.05 | <https://youtu.be/gxYLwzW3nak><https://youtu.be/Vp25no1-30g> | Подготовка к сдаче нормативов по физической подготовке (отжимания от пола , пресс, подтягивания (для девочек на низкой перекладине) ,прыжки через скакалку , прыжки в длину ). |
| 21 | 29.05 | <https://youtu.be/LD8yT-2y1-o><https://youtu.be/vRJxlFzZTQ0> | Контрольная сдача нормативов .Просмотр мотивирующего видеоролика. |