**План тренировочных занятий по боксу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата проведения занятий по плану** | **Ссылка** | **Наименование темы занятия** |
| 1 | 01.05 | <https://youtu.be/_RKV4tXMiF8> | Повторение школы бокса ( акцент на повторной атаке)  Кросс 5км(30мин)  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 2 | 04.05 | <https://youtu.be/VfLKgad4UKA> | ОФП Комплекс с гантелями .  Работа на скакалке .  Бой с тенью . |
| 3 | 05.05 | <https://youtu.be/h7IBN6NWo5k> | Повторение и закрепление серии из двух , трех , четырех ударов + повторная атака (работа в парах , в бою с тенью)  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 4 | 06.05 | <https://youtu.be/MfGOnP8yvLk> | Завязка боя через джеб .  Отработка серийности из трех , четырех ударов + повторная атака через смещение в сторону (работа в пара и на боксерских снарядах)  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 5 | 07.05 | <https://youtu.be/MfGOnP8yvLk> | Завязка боя через джеб .  Отработка серийности из трех , четырех ударов + повторная атака после уклона или нырка.  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 6 | 08.05 | <https://youtu.be/h7IBN6NWo5k> | Отработка серийности из двух , трех , четырех ударов .  Отработка серийности из трех , четырех ударов + повторная атака после уклона или нырка.  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 7 | 11.05 |  | Подведение итогов по проделанной работе . |
| 8 | 12.05 | <https://youtu.be/MfGOnP8yvLk> | Повторение работы через переднюю руку.  Закрепление работы над повторной атакой.  Повторение отработки повторной атаки через оттяжку ,  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 9 | 13.05 | <https://youtu.be/MfGOnP8yvLk> | Закрепление работы над повторной атакой.  Повторение отработки повторной атаки через оттяжку ,  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 10 | 14.05 | <https://youtu.be/HP-Nrus9OW> | Кардио тренировка , состоящая из челночного бега (40мин)  Бой с тенью и отработка повторной атаки на трех дистанциях .  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 11 | 15.05 | <https://youtu.be/mdfsuELUVfk> | Подведение итогов о проделанной работе. |
| 12 | 18.05 | <https://youtu.be/7_oIge9_SKA> | Работа на средней дистанции.  Отработка выхода из средней дистанции , после повторной атаке (работа в парах и на боксерских снарядах).  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 13 | 19.05 | <https://youtu.be/rayhWGM72PU> | Работа на средней дистанции.  Отработка выхода из средней дистанции , после повторной атаке (работа в парах и на боксерских снарядах).  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 14 | 20.05 | <https://youtu.be/Ct26rZKJpvU> | Работа на координационной лестнице.  Работа со скалкой .  Работа на координацию с теннисным мячом.  Отработка выхода из средней дистанции , после повторной атаке ( бой с тенью).  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 15 | 21.05 | <https://youtu.be/Ct26rZKJpvU> | Подведение итогов по проделанной работе . |
| 16 | 22.05 | <https://youtu.be/Ct26rZKJpvU> | Бой с тенью (работа с гантелями).  Работа на координацию с теннисным мячом .  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 17 | 25.05 | <https://youtu.be/Ct26rZKJpvU> | Бой с тенью акцент на повторной атаке (работа перед зеркалом) .  Работа на дороге (отработка защит).  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 18 | 26.05 |  | Подведение итогов по проделанной работе . |
| 19 | 27.05 |  | Общее подведение итогов по всему пройденному материалу . |
| 20 | 28.05 |  | 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> | Контрольная сдача нормативов .  Просмотр мотивирующего видеоролика. |