**План тренировочных занятий по боксу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата проведения занятий по плану** | **Ссылка** | **Наименование темы занятия** |
| 1 | 01.04 | <https://youtu.be/_RKV4tXMiF8> | Отработка ударов с резиной для скорости .  Выполнение силовых упражнений с резиной .  Повторение школы бокса . |
| 2 | 02.04 | <https://youtu.be/VfLKgad4UKA> | ОФП Комплекс с гантелями .  Работа на скакалке .  Бой с тенью . |
| 3 | 03.04 | <https://youtu.be/h7IBN6NWo5k> | Повторение и закрепление серии из двух , трех , четырех ударов (отработка на месте и в челноке).  Акцент на переднюю руку «джеб» |
| 4 | 06.04 | <https://youtu.be/MfGOnP8yvLk> | Завязка боя через джеб .  Отработка серийности из трех , четырех ударов .  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 5 | 07.04 | <https://youtu.be/MfGOnP8yvLk> | Завязка боя через джеб .  Отработка серийности из трех , четырех ударов .  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 6 | 08.04 | <https://youtu.be/h7IBN6NWo5k> | Отработка серийности из двух , трех , четырех ударов .  Работа над повторной атакой .  Акцент на контроль дистанции передней рукой .  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 7 | 09.04 |  | Подведение итогов по проделанной работе . |
| 8 | 10.04 | <https://youtu.be/MfGOnP8yvLk> | Повторение работы через переднюю руку.  Закрепление работы над повторной атакой.  Повторение и закрепление работы на дальней , средней и ближней дистанции.  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 9 | 13.04 | <https://youtu.be/MfGOnP8yvLk> | Повторение работы через переднюю руку.  Закрепление работы над повторной атакой.  Повторение и закрепление работы на дальней , средней и ближней дистанции.  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 10 | 14.04 | <https://youtu.be/HP-Nrus9OW> | Работа на координационной лестнице.  Работа со скалкой .  Работа на координацию с теннисным мячом.  Бой с тенью на трех дистанциях .  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях). |
| 11 | 15.04 | <https://youtu.be/mdfsuELUVfk> | Кардио тренировка из челночного бега (40мин)  Бой с тенью на трех дистанциях .  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 12 | 16.04 | <https://youtu.be/7_oIge9_SKA> | Работа на средней дистанции.  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 13 | 17.04 |  | Подведение итогов по проделанной работе . |
| 14 | 20.04 | <https://youtu.be/Ct26rZKJpvU> | Работа на ближней дистанции .  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 15 | 21.04 | <https://youtu.be/Ct26rZKJpvU> | Бой с тенью (работа перед зеркалом) .  Работа на дороге (отработка защит).  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 16 | 22.04 | <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 | 23.04 | <https://youtu.be/Ct26rZKJpvU> | Повторение работы через переднюю руку.  Закрепление работы над повторной атакой.  Повторение и закрепление работы на дальней , средней и ближней дистанции.  ОФП (скакалка , отжимания, пресс, подтягивания , работа на брусьях и тд). |
| 18 | 24.04 |  | Подведение итогов по проделанной работе . |
| 19 | 27.04 |  | Общее подведение итогов по всему пройденному материалу . |
| 20 | 28.04 |  | Подготовка к сдаче нормативов по физической подготовке (отжимания от пола , пресс, подтягивания (для девочек на низкой перекладине) ,прыжки через скакалку , прыжки в длину ). |
| 21 | 29.04 |  | Подготовка к сдаче нормативов по физической подготовке (отжимания от пола , пресс, подтягивания (для девочек на низкой перекладине) ,прыжки через скакалку , прыжки в длину ). |
| 22 | 30.04 | <https://youtu.be/LD8yT-2y1-o> | Контрольная сдача нормативов .  Просмотр мотивирующего видеоролика. |