

План занятий по боксу на период с 9 по 14 ноября 2020 г. (дистанционное обучение)
для детей старшего школьного возраста.

Понедельник, среда,
пятница

Начало в 17.00

*Разминка 10 мин.

*Движение в боевой стойке перед зеркалом

[https://www.youtube.com/watch?v=6QbOJa
cdv14](https://www.youtube.com/watch?v=6QbOJa
cdv14)

*Прямые, боковые и снизу, одиночные удары из
боевой стойки, то левой, то правой рукой - 15 мин.

[https://www.youtube.com/watch?v=fCaIe25
GSFI](https://www.youtube.com/watch?v=fCaIe25
GSFI)

*Работа с теннисным мячом на реакцию,
чередую руками, при движении - 5 мин.

[https://www.youtube.com/wa
tch?v=RhcXLxJiR0s](https://www.youtube.com/wa
tch?v=RhcXLxJiR0s)

*Заключительная часть: пресс 40 раз(подъем корпуса)
кувырки 20 раз