Календарно-тематическое планирование по боксу

(дистанционно)

06.04-12.04.2020 г. МБУДО ”ДЮСШ” Ковылкинского муниципального района

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДАТА | ТЕМА ЗАНЯТИЙ | ССЫЛКА |
| 07.04.20 | ОРУ,Комплекс боксерских упражнений для работы в домашних условиях | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers - 8-11-let/ |
| 09.04.20 | ОРУ,Упражнения на развитие и совершенствование боксерских навыков. | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers - 8-11-let/ |
| 11.04.20 | Комплекс упражнений по физической подготовке (отжимание, приседание,пресс). | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers - 8-11-let/ |
| Тренер Марушкин Ю.Г |  |  |

Календарно-тематическое планирование по боксу

(дистанционно)

06.04-12.04.2020 г. МБУДО ”ДЮСШ” Ковылкинского муниципального района”

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДАТА | ТЕМА ЗАНЯТИЙ | ССЫЛКА |
| 06.04.20 | Комлекс упражнений по физической подготовке ( Тест Купера). | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers – 15-18-let/ |
| 07.04.20 | Круговая тренировка по ОФП. | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers – 15-18-let/ |
| 08.04.20 | ОРУ. Упражнения на развитие и совершенствование боксерских навыков. Бой с тенью. | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers – 15-18-let/ |
| 09.04.20 | Силовая тренировка. Работа с отягощениями в домашних условиях. | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers -15-18-let/ |
| 10.04.20 | Комплекс упражнений по физической подготовке ( Тест Купера). | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers – 15-18-let/ |
| Тренер Марушкин Ю.Г |  |  |

Примечание: на следующей недели будем работать на снарядах.

Напишите, у кого есть дома боксерский мешок.