**Календарно-тематическое планирование по боксу на апрель месяц 2020г. ( дистанционно)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ДАТА** | **ТЕМА ЗАНЯТИЯ** |
| 1. | 01.04.2020 | История возникновения бокса в России |
| 2. | 02.04.202006.04.2020 | Изучение правил бокса(судейство, подача команд и т.д.) |
| 3. | 07.04.202008.04.2020 | К 75-летию победы в Великой Отечественной войне прочитать книгу «Ринг за колючей проволокой» писатель Г. Свиридов |
| 4. | 09.04.2020 | Упражнения на развитие координации движений |
| 5. | 13.04.2020 | ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физической выносливости |
| 6. | 14.04.2020 | ОРУ. Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств |
| 7. | 15.04.2020 | ОРУ. Повторение прямых ударов в корпус и в голову |
| 8. | 16.04.2020 | ОРУ. Отработка передвижений «челнок», «змейка» и т.д. |
| 9. | 20.04.2020 | ОРУ. Работа со скакалкой и теннисным мячом |
| 10. | 21.04.2020 | ОРУ. Отработка ударов по корпусу «оперкот» и защита от них |
| 11. | 22.04.2020 | ОРУ. Отработка ударов сбоку и защита от них |
| 12. | 23.04.2020 | ОРУ. Отработка 2-х ударных комбинаций |
| 13. | 27.04.2020 | ОРУ. Отработка 3-х ударных комбинаций |
| 14. | 28.04.2020 | ОРУ. Отработка встречных ударов и защит |
| 15. | 29.04.2020 | ОРУ. Отработка приема «Сайд-степ» |
| 16. | 30.04.2020 | ОРУ. Бой с тенью |