

План занятий по боксу на 04-07.05.2021 года (дистанционное обучение) для детей младшего школьного возраста.									
Вторник, четверг									
Начало в 16.00									
*Разминка 10 мин.									
*Повторение боевой стойки перед зеркалом				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kiDrBbGQ-No">https://www.youtube.com/watch?v=kiDrBbGQ-No</a>					
*Прямые одиночные удары из боевой стойки, то левой, то правой рукой – 15 мин.				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=x4tM0HyR39s">https://www.youtube.com/watch?v=x4tM0HyR39s</a>					
*Работа с теннисным мячом на реакцию, чередуя руками, при движении – 5 мин.				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RhcXLxJiR0s">https://www.youtube.com/watch?v=RhcXLxJiR0s</a>					
*Заключительная часть: пресс 40 раз(подъем корпуса)									
кувырки 15 раз.									
План занятий по боксу на 04-07.05.2021 года (дистанционное обучение) для детей среднего и старшего школьного возраста.									
Среда, пятница									
Начало в 16.00									
*Разминка 10 мин.									
*Движение в боевой стойке перед зеркалом				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6QbOJgcdyT4">https://www.youtube.com/watch?v=6QbOJgcdyT4</a>					
*Прямые, боковые и снизу, одиночные удары из боевой стойки, то левой, то правой рукой – 15 мин.				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fCgle25GSFI">https://www.youtube.com/watch?v=fCgle25GSFI</a>					
*Работа с теннисным мячом на реакцию, чередуя руками, при движении – 5 мин.				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RhcXLxJiR0s">https://www.youtube.com/watch?v=RhcXLxJiR0s</a>					
*Заключительная часть: пресс 60 раз(подъем корпуса)									
кувырки 20 раз									