

Расписание занятий объединения «Бокс»

физкультурно-спортивной направленности (16 – 30 ноября 2020г.)

Педагог дополнительного образования: Зотов А.Н.

Объединение	Дата и время проведения	Тема	Ресурс
Бокс	16 ноября Понедельник Группа №2 – 16-00 – 16-40, перерыв 10 мин., 16-50 – 17-30 Группа №1 – 17-35 – 18-15, перерыв 10 мин., 18-25 – 19-05	Отработка комбинации ударов снизу левый-правый в туловище с шагом вперед.	Zoom:5154558449(PMI)
Бокс. Уроки мастерства	17 ноября Вторник ИОМ (Маричев Д.) – 15-00 – 15-40, перерыв 10 мин., 15-50 – 16-30	Отработка техники выполнения защитных действий уходом назад.	Zoom:5154558449(PMI)
Бокс	17 ноября Вторник Группа №3 – 16-35 – 17-15, перерыв 10 мин., 17-25 – 18-05	Отработка комбинации ударов снизу левый-правый в туловище с шагом вперед.	Zoom:5154558449(PMI)
Бокс	18 ноября Среда Группа №2 – 16-00 – 16-40, перерыв 10 мин., 16-50 – 17-10 Группа №1 – 17-15 – 17-55, перерыв 10 мин., 18-05 – 18-25	Отработка комбинации ударов снизу правый - левый в голову с шагом вперед.	Zoom:5154558449(PMI)
Бокс. Уроки мастерства	19 ноября Четверг ИОМ (Алфимов Е.) – 15-00 – 15-40, перерыв 10 мин., 15-50 – 16-30 ИОМ (Питимиров А.) – 16-35 – 17-15, перерыв 10 мин., 17-25 – 18-05 ИОМ (Петров А.) – 18-10 – 18-50, перерыв 10 мин., 19-00 – 19-40	Отработка техники выполнения защитных действий уходом назад.	Zoom:5154558449(PMI)
Бокс	21 ноября Суббота	Отработка комбинации ударов снизу правый - левый в голову	Zoom:5154558449(PMI)

	Группа №3 – 14-30 – 15-10, перерыв 10 мин., 15-20 – 15-40	с шагом вперед.	
Бокс. Уроки мастерства.	<p>21 ноября Суббота ИОМ (Алфимов Е.) – 10-00 – 10-40, перерыв 10 мин., 10-50 – 11-10</p> <p>ИОМ (Маричев Д.) - 11-15 – 11-55, перерыв 10 мин., 12-05 – 12-25</p> <p>ИОМ (Питимиров А.) – 15-45 – 16-25, перерыв 10 мин., 16-35 – 16-55</p> <p>ИОМ (Петров А.) – 18-15 – 18-55, перерыв 10 мин., 19-05 – 19-25</p>	Отработка техники выполнения защитных действий уходом вправо.	Zoom:5154558449(PMI)
Бокс	<p>23 ноября Понедельник Группа №2 – 16-00 – 16-40, перерыв 10 мин., 16-50 – 17-30</p> <p>Группа №1 – 17-35 – 18-15, перерыв 10 мин., 18-25 – 19-05</p>	Отработка комбинации ударов снизу правый-левый в туловище с шагом вперед.	Zoom:5154558449(PMI)
Бокс. Уроки мастерства	<p>24 ноября Вторник ИОМ (Маричев Д.) – 15-00 – 15-40, перерыв 10 мин., 15-50 – 16-30</p>	Отработка техники выполнения защитных действий уклоном вправо.	Zoom:5154558449(PMI)
Бокс	<p>24 ноября Вторник Группа №3 – 16-35 – 17-15, перерыв 10 мин., 17-25 – 18-05</p>	Отработка комбинации ударов снизу правый-левый в туловище с шагом вперед.	Zoom:5154558449(PMI)
Бокс	<p>25 ноября Среда Группа №2 – 16-00 – 16-40, перерыв 10 мин., 16-50 – 17-10</p> <p>Группа №1 – 17-15 – 17-55, перерыв 10 мин., 18-05 – 18-25</p>	Итоговое занятие. Теория.	Zoom:5154558449(PMI)
Бокс. Уроки мастерства	<p>26 ноября Четверг ИОМ (Алфимов Е.) – 15-00 – 15-40, перерыв 10 мин., 15-50 – 16-30</p> <p>ИОМ (Питимиров А.) –</p>	Отработка техники выполнения защитных действий уклоном вправо.	Zoom:5154558449(PMI)

	16-35 – 17-15, перерыв 10 мин., 17-25 – 18-05 ИОМ (Петров А.) – 18- 10 – 18-50, перерыв 10 мин., 19-00 – 19-40		
Бокс	28 ноября Суббота Группа №3 – 14-30 – 15- 10, перерыв 10 мин., 15- 20 – 15-40	Итоговое занятие. Теория.	Zoom:5154558449(PMI)
Бокс. Уроки мастерства.	28 ноября Суббота ИОМ (Алфимов Е.) – 10- 00 – 10-40, перерыв 10 мин., 10-50 – 11-10 ИОМ (Маричев Д.) - 11- 15 – 11-55, перерыв 10 мин., 12-05 – 12-25 ИОМ (Питимиров А.) – 15-45 – 16-25, перерыв 10 мин., 16-35 – 16-55 ИОМ (Петров А.) – 18- 15 – 18-55, перерыв 10 мин., 19-05 – 19-25	Итоговое занятие. Теория.	Zoom:5154558449(PMI)
Бокс	30 ноября Понедельник Группа №2 – 16-00 – 16- 40, перерыв 10 мин., 16- 50 – 17-30 Группа №1 – 17-35 – 18- 15, перерыв 10 мин., 18- 25 – 19-05	Отработка комбинации ударов снизу левый-правый в туловище с шагом вперед.	Zoom:5154558449(PMI)