Расписание занятий в дистанционной форме в объединении физкультурно-спортивной направленности «Бокс»

Педагог: Зотов Александр Николаевич

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объединение | Дата и время проведения | Тема | Ресурс, задание |
| Бокс. Уроки мастерства. | 11 октября  Понедельник  ИОМ (Чернов М.) – 15-30 – 16-10, перерыв 10 мин., 16-20 – 16-40 | Теоретическая подготовка.  Изучение тактики эпизодических атак в наступательном бою. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 11 октября  Понедельник  Группа №2 – 16-50 – 17-30, перерыв 10 мин., 17-40 – 18-20  Группа №1 – 18-25 – 19-05, перерыв 10 мин., 19-15 – 19-55 | Урок № 1. Разминка. Тренировка с мячом. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=kzDPFbTn2iU#action=share> |
| Бокс. Уроки мастерства | 12 октября  Вторник  ИОМ (Маричев Д.) – 15-20 – 16-00, перерыв 10 мин., 16-10 – 16-50 | Отработка комбинации прямых ударов левый – правый –левый - правый в голову с шагом вперед. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 12 октября  Вторник  Группа №3 – 16-55 – 17-35, перерыв 10 мин., 17-45 – 18-25 | Урок № 2. Отработка боевой стойки на дальней, средней и ближней дистанциях. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка: <https://youtu.be/mvI0YQgJcVo> |
| Бокс. Уроки мастерства | 13 октября  Среда  ИОМ (Алфимов Е.) – 15-30 – 16-10, перерыв 10 мин., 16-20 – 17-00 | Отработка комбинации прямых ударов левый-правый в голову с шагом вперед. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 13 октября  Среда  Группа №2 – 17-10 – 17-50, перерыв 10 мин., 18-00 – 18-20  Группа №1 – 18-30 – 19-10, перерыв 10 мин., 19-20 – 19-40 | Урок № 3. Отработка передвижений приставным шагом и челноком. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка:  <https://www.youtube.com/watch?v=kzDPFbTn2iU#action=share> |
| Бокс. Уроки мастерства | 14 октября  Четверг  ИОМ (Чернов М.) – 15-20 – 16-00, перерыв 10 мин., 16-10 – 16-50  ИОМ (Питимиров А.) – 16-55 – 17-35, перерыв 10 мин., 17-45 – 18-25 | Отработка комбинации прямых ударов левый – правый –левый - правый в голову с шагом вперед. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 14 октября  Четверг  Группа №4 – 18-30 – 19-10, перерыв 5 мин., 19-15 – 19-55 | Урок № 4. Отработка передвижений приставным шагом и челноком. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка:  <https://www.youtube.com/watch?v=kzDPFbTn2iU#action=share> |
| Бокс. Уроки мастерства | 16 октября  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 | Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 16 октября  Суббота  Группа №3 – 14-30 – 15-10, перерыв 10 мин., 15-20 – 15-40  Группа №4 – 18-15 – 18-55, перерыв 10 мин., 19-05 – 19-25 | Урок № 5. Отработка боевой стойки на дальней, средней и ближней дистанциях. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка: <https://youtu.be/mvI0YQgJcVo> |
| Бокс. Уроки мастерства. | 18 октября  Понедельник  ИОМ (Чернов М.) – 15-30 – 16-10, перерыв 10 мин., 16-20 – 16-40 | Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 18 октября  Понедельник  Группа №2 – 16-50 – 17-30, перерыв 10 мин., 17-40 – 18-20  Группа №1 – 18-25 – 19-05, перерыв 10 мин., 19-15 – 19-55 | Урок № 6. Отработка прямого удара левой рукой в голову. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка:  <https://youtu.be/erQWhvmgPiU> |
| Бокс. Уроки мастерства | 19 октября  Вторник  ИОМ (Маричев Д.) – 15-20 – 16-00, перерыв 10 мин., 16-10 – 16-50 | Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 19 октября  Вторник  Группа №3 – 16-55 – 17-35, перерыв 10 мин., 17-45 – 18-25 | Урок № 7. Отработка прямого удара левой рукой в голову. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка:  <https://youtu.be/erQWhvmgPiU> |
| Бокс. Уроки мастерства | 20 октября  Среда  ИОМ (Алфимов Е.) – 15-30 – 16-10, перерыв 10 мин., 16-20 – 17-00 | Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 20 октября  Среда  Группа №2 – 17-10 – 17-50, перерыв 10 мин., 18-00 – 18-20  Группа №1 – 18-30 – 19-10, перерыв 10 мин., 19-20 – 19-40 | Урок № 8. Отработка прямого удара левой рукой в голову. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка:  <https://youtu.be/erQWhvmgPiU> |
| Бокс. Уроки мастерства | 21 октября  Четверг  ИОМ (Чернов М.) – 15-20 – 16-00, перерыв 10 мин., 16-10 – 16-50  ИОМ (Питимиров А.) – 16-55 – 17-35, перерыв 10 мин., 17-45 – 18-25 | Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 21 октября  Четверг  Группа №4 – 18-30 – 19-10, перерыв 5 мин., 19-15 – 19-55 | Урок № 9. Отработка прямого удара левой рукой в голову. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка:  <https://youtu.be/erQWhvmgPiU> |
| Бокс. Уроки мастерства | 23 октября  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 | Теоретическая подготовка.  Основные виды защитных действий на дальней дистанции. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 23 октября  Суббота  Группа №3 – 14-30 – 15-10, перерыв 10 мин., 15-20 – 15-40  Группа №4 – 18-15 – 18-55, перерыв 10 мин., 19-05 – 19-25 | Урок № 10. Отработка прямого удара правой рукой в голову. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка:  <https://youtu.be/jhBn6nEXm5w> |