**План дистанционной работы по дополнительному образованию секции “Бокс”**

**Группа СОГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Кол-во часов** | **Тема** | **Контроль:** |
| 08.11.2021г | 1 | Работа перед зеркалом:  Боевая стойка: отработка серии ударов «почтальон» последний удар задней рукой чередовать в голову и корпус  ОФП: 3п \* 15 раз (отжимания)  3п\* 15 раз (пресс)  Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 09.11.2021г | 1 | Работа перед зеркалом:  Отработка серии из трех ударов левый прямой, правый прямой, левый прямой.  ОФП: 3п \* 15 раз (приседания)  3п\* 15 раз (гиперэкстензия)  Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 10.11.2021г | 1 | Работа перед зеркалом:  Отработка серии из трех ударов левый прямой, правый прямой левый сбоку.  ОФП: 3п \* 15 раз (отжимания)  3п\* 15 раз (пресс)  Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 11.11.2021г | 1 | Работа перед зеркалом:  Отработка серии из трех ударов левый прямой, правый прямой левый снизу в корпус, голову.  ОФП: 3п \* 15 раз (приседания)  3п\* 15 раз (гиперэкстензия)  Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 12.11.2021г | 1 | Работа перед зеркалом:  Отработка серии ударов снизу в корпус  ОФП: 3п \* 15 раз (отжимания)  3п\* 15 раз (пресс)  Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |
| 13.11.2021г | 1 | Работа перед зеркалом:  Отработка серии ударов в корпус с переводом на голову(два снизу, два сбоку)  ОФП: 3п \* 15 раз (приседания)  3п\* 15 раз (гиперэкстензия)  Гимнастика(растяжка) | Ведение дневников |