**Календарно-тематический план дистанционного обучения**

**с 25.09 по 08.10.2021года по боксу. БУС-2года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема урока** | **Содержание обучения** | **Дополнительные упр.** | **Время** |
| 27.09.29.09. | Обучение прямого удара в голову | 3раунда бои с тенью3раунда удары с гантелями2раунда. Работа на дороге(прямые удары с передвиж вперед назад) | ОФП (отжимание, приседание, работа на брюшн пресс по2подхода 10разСФП(скакалки). | 90мин |
| 01.1004.10 | Совершенствование прямых ударов. | 2р. раб с гантелями (имитация прямых уд в туловище)3р. бои с тенью2р. Раб на дороге. | Скакалки 2р. по 5минПодтягивание 3под. по 5раз.Гимнастика боксера | 90мин |
| 06.1008.10 | Совершенствование передвижений по рингу | Передвиж приставными шагами(вл. впр)2р. "передв на челноке без ударов.3р. Бои с тенью. школа бокса | Отжимание 20раз 2подхода. приседание 30рСкакалки, упр на расслабления.  | 90мин |
|  | **Теория**  | - | - |  |
| 11.10 | Обучение 2х серийного удара. | 1р уклон удар (имитация)2р. Бои с тенью3р. Раб на дороге | Теннис мяч 3раунда ОФП. гимнастика | 90мин |
|  |  |  |  |  |

**Календарно-тематический план дистанционного обучения**

**с 25.09 по 08.10. 2021года по боксу.**

**группа БУС-5года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема урока** | **Содержание обучения** | **Дополнительные упр.** | **Время** |
| 25.0927.09.28.0929.0930.09 | Совершенствование 2х серийных ударов | 3раунда бои с тенью2раунда Скакалки5раундов. Работа на дороге(прямые удары с передвиж вперед назад) | ОФП (отжимание, приседание, работа на брюшн пресс по3подхода 20разСФП(скакалки, теннис мяч). | 90мин |
| 01.1002.1004.1005.1006.10 | Совершенствование 3-4 серийных ударов.  | 4р. раб с гантелями (имитация ударов)3р. бои с тенью3р. Теннисный мяч.С.Т.Т.М. | Скакалки 3р. по 5минПодтягивание 3под. по 8раз.Гимнастика боксера | 90мин |
| 07.1008.1009.10 | Обучение защитных действий | Уклоны, нырки, поставки, отклоны.4р. челнок с уклонами и нырками.3р. Бои с тенью. Школа бокса | Отжимание 30раз 2подхода. приседание 40рСкакалки, упр на расслабления.  | 90мин |
|  | **Теория**  | - | - |  |
| 11.10 | Совершенствование к защитным действиям.  | 3р. Школа бокса.3р. Бои с тенью.2р. Раб на дороге | Теннис мяч 3раунда ОФП. гимнастика | 90мин |

**Календарно-тематический план дистанционного обучения**

**с 25.04по 08.10.2021года по боксу.**

**группа УУС-2года (углубленный уровень сложности)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема урока** | **Содержание обучения** | **Дополнительные упр.** | **Время** |
| 25.0927.0928.0929.0930.09 | С.Т.Т.М работа "вторым номеромС.Т.Т.М работа против высокого соперника.С.Т.Т.М работа против левши. | 3раунда бои с тенью3раунда удары с гантелями3раунда. Работа на дороге(прямые удары с передвиж вперед назад) | ОФП (отжимание, приседание, работа на брюшн пресс по2подхода 10разСФП(скакалки, теннис мяч). | 90мин |
| 01.1002.1004.1005.1006.10 | С.Т.Т.М. встречные удары.С.Т.Т.М контратаки из 2-3х серий ударовС.Т.Т.М передвижения | 3р. раб с гантелями (имитация прямых уд в туловище)3р. бои с тенью4р. Раб на дороге.С.Т.Т.М. | Скакалки 3р. по 5минПодтягивание 3под. по 5раз.Гимнастика боксера | 90мин |
| 07.1008.1009.10 | Кросс по пересеченной местности.С.Т.Т.М. работа первым номеромПросмотр боев. |  3р. работа с гантелями6р. Бои с тенью. школа бокса | Отжимание 30раз 2подхода. приседание 40рСкакалки, упр на расслабления.  | 90мин |
| 11.10 | **Теория**  | Просмотр боев чемпионата России | ОФП, СФП.Скакалки . | 90мин |