**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 тенью  3раунда удары с гантелями  2раунда. Работа на дороге(прямые удары с передвиж вперед назад) | ОФП (отжимание, приседание, работа на брюшн пресс по2подхода 10раз  СФП(скакалки). | 90мин |
| 01.10  04.10 | Совершенствование прямых ударов. | 2р. раб с гантелями (имитация прямых уд в туловище)  3р. бои с тенью  2р. Раб на дороге. | Скакалки 2р. по 5мин  Подтягивание 3под. по 5раз.  Гимнастика боксера | 90мин |
| 06.10  08.10 | 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 30р  Скакалки, упр на расслабления. | 90мин |
|  | **Теория** | - | - |  |
| 11.10 | Обучение 2х серийного удара. | 1р уклон удар (имитация)  2р. Бои с тенью  3р. 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** |
| 25.09  27.09.  28.09  29.09  30.09 | Совершенствование 2х серийных ударов | 3раунда бои с тенью  2раунда Скакалки  5раундов. Работа на дороге(прямые удары с передвиж вперед назад) | ОФП (отжимание, приседание, работа на брюшн пресс по3подхода 20раз  СФП(скакалки, теннис мяч). | 90мин |
| 01.1002.10  04.10  05.10  06.10 | Совершенствование 3-4 серийных ударов. | 4р. раб с гантелями (имитация ударов)  3р. бои с тенью  3р. Теннисный мяч.  С.Т.Т.М. | Скакалки 3р. по 5мин  Подтягивание 3под. по 8раз.  Гимнастика боксера | 90мин |
| 07.10  08.10  09.10 | Обучение защитных действий | Уклоны, нырки, поставки, отклоны.  4р. челнок с уклонами и нырками.  3р. Бои с тенью. Школа бокса | Отжимание 30раз 2подхода. приседание 40р  Скакалки, 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** |
| 25.09  27.09  28.09  29.09  30.09 | С.Т.Т.М работа "вторым номером  С.Т.Т.М работа против высокого соперника.  С.Т.Т.М работа против левши. | 3раунда бои с тенью  3раунда удары с гантелями  3раунда. Работа на дороге(прямые удары с передвиж вперед назад) | ОФП (отжимание, приседание, работа на брюшн пресс по2подхода 10раз  СФП(скакалки, теннис мяч). | 90мин |
| 01.10  02.10  04.10  05.10  06.10 | С.Т.Т.М. встречные удары.  С.Т.Т.М контратаки из 2-3х серий ударов  С.Т.Т.М передвижения | 3р. раб с гантелями (имитация прямых уд в туловище)  3р. бои с тенью  4р. Раб на дороге.  С.Т.Т.М. | Скакалки 3р. по 5мин  Подтягивание 3под. по 5раз.  Гимнастика боксера | 90мин |
| 07.10  08.10  09.10 | Кросс по пересеченной местности.  С.Т.Т.М. работа первым номером  Просмотр боев. | 3р. работа с гантелями  6р. Бои с тенью. школа бокса | Отжимание 30раз 2подхода. приседание 40р  Скакалки, упр на расслабления. | 90мин |
| 11.10 | **Теория** | Просмотр боев чемпионата России | ОФП, СФП.Скакалки . | 90мин |