**Календарно-тематический план дистанционного обучения**

**с 01 по 30декабря 2020года по боксу.**

**группа БУС-2года (базовый уровень сложности)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема урока** | **Содержание обучения** | **Дополнительные упр.** | **Время** |
| 1неделя. | Совершенствование 3х серийных прямых ударов в голову. | 2раунда бои с тенью6раундов работа на снаряде.2раунда. Работа на дороге(прямые удары с передвиж вперед назад) | ОФП (отжимание, приседание, работа на брюшн пресс по4подхода 10разСФП(скакалки, теннис мяч). | 90мин |
| 2.неделя | Соверш прямых ударов в туловище | 2р. раб с гантелями (имитация прямых уд в туловище)3р. бои с тенью6р. Раб на снарядах | Скакалки 3р. по 2минПодтягивание 3под. по 5раз.Гимнастика боксера | 90мин |
| 3неделя. | Совершенствование передвижений по рингу | Передвиж приставными шагами(вл. впр)2р. "передв на челноке с гантелями.3р. Бои с тенью. школа бокса | Отжимание 20раз 3подхода. приседание 40рСкакалки, упр на расслабления.  | 90мин |
| 22.12 | **Теория**  | Просмотр тренировочных занятий  | ОФП, СФП. |  |
| 4.неделя | Соверш-е 2х серийного удара после уклона. | 1р уклон удары 2удара(имитация)3р. Бои с тенью1р. Раб на дорог | Теннис мяч 3раунда ОФП. гимнастика | 90мин |
|  |  |  |  |  |

**Календарно-тематический план дистанционного обучения**

**с 01 по 30 декабря 2020года по боксу.**

**группа УУС-1года (Углубленный уровень)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема урока** | **Содержание обучения** | **Дополнительные упр.** | **Время** |
| 1.неделя | Совершенствование защитных действий. (уклоны, нырки, отбивы, подставки и.тд) | 3раунда передвижение с утяжелителями.4раунда бои с тенью4раунда.Имитация уклонов нырков | ОФП (отжимание, приседание, работа на брюшн пресс по2подхода 15разСФП(скакалки, теннис мяч). | 90мин |
| 2.неделя | Соверш-е отбивов, поставок и сайд-степов. | 2р. раб с гантелями (сайд-степы)6р. раб в парах(отработки)4р. Бои с теньюС.Т.Т.М. | Скакалки 3р. по 3минПодтягивание 3под. по 10раз.Гимнастика боксера | 90мин |
| 3.неделя | Совершенствование передвижений по рингу | Передвиж приставными шагами(вл. впр)3р. "передв на челноке с ударами.3р. Бои с тенью. школа бокса | Отжимание 20раз 3подхода. приседание 50рСкакалки, упр на расслабления.  | 90мин |
| 23.12 | **Теория**  | Прочтение литературы | ОФП, СФП. |  |
| 4.неделя | Обучение удара в туловище после защ действия.(подставки) | 3р. пос удар (имитация)3р. Бои с тенью2р. Раб на дороге | Теннис мяч 3раунда ОФП. гимнастика | 90мин |

**Содержание курса обучения на период дистанционного обучения**

**группа УУС-1года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1неделя** | **2-3неделя** | **4неделя**  |
| -изучение ударов в голову. короткими боковыми ударами и защита от них-изучение ударов перемещением в сторону | -изучение ударов из 3-4х серий. (прямые боковой, удары снизу боковой.)6р бои с тенью | *С.Т.Т.М**Теннисный мяч**Скакалки* |
| -совершенствование способов ведения боя на ближней дистанции-совершенствование сайд-степов | -совершенствование способов ведения боя на ближней дистанции -совершенствование комбинаций из 3-х серийных ударов | *Масштаб совершенствования* |
| НМООФПСФП. | Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижны игры. | НМООФПСФП. | Контрольные упражнения, комплекс СФП, кросс, подвижные и спортивные игры. | **Дополнительные упражнения** |
| -подтягивание на перекладине.-скакалки.-работа с теннисным мячом.-лапы.-боксерская груша-спорт.игры |  |

**Календарно-тематический план дистанционного обучения**

**с 01 по 30 декабря 2020года по боксу.**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема урока** | **Содержание обучения** | **Дополнительные упр.** | **Время** |
| 1.неделя | С.Т.Т.М работа в ближнем боюС.Т.Т.М работа на средней дистанцииС.Т.Т.М работа против левши. | 2раунда бои с тенью3раунда удары с гантелями4раунда. Условно-вольно с передвиж вперед назад) | ОФП (отжимание, приседание, работа на брюшн пресс по2подхода 10разСФП(скакалки, теннис мяч). | 90мин |
| 2.неделя | С.Т.Т.М. встречные удары.С.Т.Т.М защита от боковых ударовС.Т.Т.М передвижения | 2р. 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 |
| 3неделя | Просмотр боев.С.Т.Т.М. на лапахПросмотр боев. |  3р. работа с гантелями6р. Бои с тенью. школа бокса | Отжимание 30раз 2подхода. приседание 40рСкакалки, упр на расслабления.  | 90мин |
|  | **Теория**  | Специальная литература | ОФП, СФП.Скакалки . | 90мин |
| 4неделя | С.Т.Т.М защитные действия. | 3р. нырок, уклон, отбив, сайд степ, поставка и.т.д 6р. Бои с тенью3р. Раб на дороге | Теннис мяч 3раунда ОФП. гимнастика боксера | 90мин |

**Курс обучения и совершенствования для УУС-2года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-2неделя** | **3неделя** | **4неделя** |
| -Комплекс сложно-координационных упражнений, 3раундаС.Т.Т.М с гантелями.Гимнастика боксераШкола бокса. | -Повышение специальной выносливости, 10раундов бои с тенью. СкакалкиШкола бокса | Школа боксаСкакалкиКросс по пересеченной местности.*Судейство прочтение литературы* |
| -совершенствование способов ведения боя на разных дистанциях, с разными соперниками (левосторонняя, правосторонняя стойки)-совершенствование тактических навыков | -совершенствование технико-тактического мастерства, Работа перед зеркалом с гантелями | *Просмотр боев по интернету.**Масштаб совершенствования* |
| НМООФПСФП. | Контрольные упражнения, комплекс СФП, ОФП | НМООФПСФП. | Контрольные упражнения, комплекс СФП, С.Т.Т.М.  | **Дополнительные упражнения** |
| -подтягивание на перекладине.-скакалки.-работа с теннисным мячом.Кросс. |  |

Тренер: Петров Н.Н.