**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 тенью  6раундов работа на снаряде.  2раунда. Работа на дороге(прямые удары с передвиж вперед назад) | ОФП (отжимание, приседание, работа на брюшн пресс по4подхода 10раз  СФП(скакалки, теннис мяч). | 90мин |
| 2.неделя | Соверш прямых ударов в туловище | 2р. раб с гантелями (имитация прямых уд в туловище)  3р. бои с тенью  6р. Раб на снарядах | Скакалки 3р. по 2мин  Подтягивание 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 40р  Скакалки, 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 тенью  1р. 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 тенью  4раунда.Имитация уклонов нырков | ОФП (отжимание, приседание, работа на брюшн пресс по2подхода 15раз  СФП(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 тенью  С.Т.Т.М. | Скакалки 3р. по 3мин  Подтягивание 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 50р  Скакалки, 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 тенью  2р. 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* | |
| НМО  ОФП  СФП. | Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижны игры. | НМО  ОФП  СФП. | 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 бою  С.Т.Т.М работа на средней дистанции  С.Т.Т.М работа против левши. | 2раунда бои с тенью  3раунда удары с гантелями  4раунда. Условно-вольно с передвиж вперед назад) | ОФП (отжимание, приседание, работа на брюшн пресс по2подхода 10раз  СФП(скакалки, теннис мяч). | 90мин |
| 2.неделя | С.Т.Т.М. встречные удары.  С.Т.Т.М защита от боковых ударов  С.Т.Т.М передвижения | 2р. 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 |
| 3неделя | Просмотр боев.  С.Т.Т.М. на лапах  Просмотр боев. | 3р. работа с гантелями  6р. Бои с тенью. школа бокса | Отжимание 30раз 2подхода. приседание 40р  Скакалки, 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 тенью  3р. 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, 3раунда  С.Т.Т.М с гантелями.  Гимнастика боксера  Школа бокса. | | -Повышение специальной выносливости, 10раундов бои с тенью.  Скакалки  Школа бокса | | Школа бокса  Скакалки  Кросс 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* | |
| НМО  ОФП  СФП. | Контрольные упражнения, комплекс СФП, ОФП | НМО  ОФП  СФП. | Контрольные упражнения, комплекс СФП, С.Т.Т.М. | **Дополнительные упражнения** | |
| -подтягивание на перекладине.  -скакалки.  -работа с теннисным мячом.  Кросс. |  |

Тренер: Петров Н.Н.