**Календарно-тематическое планирование по боксу**

**с 31.01.2022 г. по 15.02.2022 г. (дистанционно)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ДАТА** | **ТЕМА ЗАНЯТИЯ** |
|  | 31.01.2022 | Повторение классических элементов классической защиты: «уклон», «нырок» |
|  | 01.02.2022 | Повторение защитных действий «подставка», «блоки» |
|  | 02.02.2022 | ОРУ; повторение прямых ударов в корпус и голову. |
|  | 03.02.2022 | ОРУ; челночное и змеевидное передвижение. |
|  | 04.02.2022 | ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физической выносливости |
|  | 05.02.2022 | ОРУ. Передвижение с теннисным мячом. Под каждый шаг удар левой, затем правой рукой. |
|  | 06.02.2022 | ОРУ. Специальные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Бой с тенью. |
|  | 07.02.2022 | ОРУ. Скакалка (3 раунда по 1,5 мин). «Степ-тест». Упражнения выполняются на скамейке высотой 18-20 см со скоростью 30 раз в минуту попеременно меняя ноги. |
|  | 08.02.2022 | ОРУ. Отработка ударов. Работая первым номером и вторым. («Двоечка», серии по 3-4 удара) |
|  | 09.02.2022 | ОРУ. Упражнения на растяжку – 10 мин. Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата. Бой с тенью. |
|  | 10.02.2022 | ОРУ. Упражнения на отработку защиты от ударов снизу, боковых ударов, апперкотов на месте и в передвижении. |
|  | 11.02.2022 | ОРУ. Отработка правого прямого удара в голову с шагом, в туловище с дальней позиции. |
|  | 12.02.2022 | ОРУ. Отработка челночного движения с вызовом противника на атаку и быстрого удара рукой навстречу с шагом левой ноги в сторону. |
|  | 13.02.2022 | ОРУ. Удар правой рукой, уклон влево с высокой стойки и левой боковой в голову. |
|  | 14.02.2022 | ОРУ. Глубокий уклон влево и левый боковой по туловищу. Выход из атаки резким отшагиванием на левую ногу. |
|  | 15.02.2022 | ОРУ. Обманные движения, «финты». Показ левой в туловище, удар справа в голову и обратно. Упражнения на пресс, передвижения, бой с тенью. |