Календарно-тематическое планирование по боксу

(дистанционно) 31.01.2022 – 15.02.2022 г. МБУДО ”ДЮСШ” Ковылкинского муниципального района”

**младшая группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДАТА | ТЕМА ЗАНЯТИЙ | ССЫЛКА |
| 31.01.2022 | 1. ОФП ( ОРУ) – 10 мин2. СФП ск-ка, т/мяч. 3 р × 1мин., 1 мин отд.3. ТТП ш/ бокса 3р×1 мин., 1 мин отд.4. СФП (снаряды). 4 р × 1 мин., 1 мин.отд.5. ОФП. Заминка. 10 мин. | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers – 8-11-let/ |
| 02.02.2022 | 1. ОФП ( ОРУ) – 10 мин.2. СФП ск-ка – 1 мин.3. ТТП Б/С тенью 3 р×1 мин., 1 мин.отд4. СФП снаряды 4 р×1 мин.,1 мин.отд5. ОФП. Заминка.10 мин. | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers – 8-11-let/ |
| 04.02.2022 | 1. ОФП (ОРУ) -20 мин. Круговая тренировка ( гантели, отжимание, приседание, пресс) 3 подхода по 15 раз на каждое упражнение.ОФП. Заминка. 10 мин. | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers – 8-11-let/ |
| 07.02.2022 | 1. ОФП ( ОРУ) – 10 мин2. СФП ск-ка, т/мяч. 3 р × 1мин., 1 мин отд.3. ТТП ш/ бокса 3р×1 мин., 1 мин отд.4. СФП (снаряды). 4 р × 1 мин., 1 мин.отд.5. ОФП. Заминка. 10 мин. | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers – 8-11-let/ |
| 09.02.2022 | 1. ОФП ( ОРУ) – 10 мин.2. СФП ск-ка – 1 мин.3. ТТП Б/С тенью 3 р×1 мин., 1 мин.отд4. СФП снаряды 4 р×1 мин.,1 мин.отд5. ОФП. Заминка.10 мин. | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers – 8-11-let/ |
| 11.02.2022 | 1. ОФП (ОРУ) -20 мин. Круговая тренировка ( гантели, отжимание, приседание, пресс) 3 подхода по 15 раз на каждое упражнение.ОФП. Заминка. 10 мин. | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers – 8-11-let/ |

Календарно-тематическое планирование по боксу

(дистанционно) 31.01.2022 – 15.02.2022 г. МБУДО ”ДЮСШ” Ковылкинского муниципального района

 **старшая группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДАТА | ТЕМА ЗАНЯТИЙ | ССЫЛКА |
| 31.01.2022 | 1. ОФП ( ОРУ) – 15 мин.2. ОФП ( ск-ка) – 5 мин.3. ТТП Б/с тенью 1р×3мин., 1 мин отд.4. СФП (снаряды) 3р×3мин., 1 мин.отд.5. СФП Т/мяч 3 мин.6. Заминка – 20 мин. | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers – 15-18-let/ |
| 02.02.2022 | 1. ОФП ( ОРУ) – 15 мин.2. ОФП ( ск-ка,мяч) 3р×3мин., 1 мин.отд.3. ТТП ш/бокса 3р×3мин., 1 мин.отд.4. ОФП (снаряды) 6р×3мин., 1 мин.отд.5. ОФП. Заминка – 20 мин. | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers – 15-18-let/ |
| 04.02.2022 | 1. ОФП. Кроссовая подготовка. Восстановительный день. | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers – 15-18-let/ |
| 06.02.2022 | 1. ОФП ( ОРУ) – 15 мин.2. ОФП ( ск-ка) – 5 мин.3. ТТП Б/с тенью 1р×3мин., 1 мин отд.4. СФП (снаряды) 3р×3мин., 1 мин.отд.5. СФП Т/мяч 3 мин.6. Заминка – 20 мин. | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers -15-18-let/ |
| 07.02.2022 | Комлекс упражнений по физической подготовке ( Тест Купера). | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers – 15-18-let/ |
| 09.02.2022 | Круговая тренировка по ОФП. | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers – 15-18-let/ |
| 11.02.2022 | ОРУ. Упражнения на развитие и совершенствование боксерских навыков. Бой с тенью. | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers – 15-18-let/ |
| 13.02.2022 | Силовая тренировка. Работа с отягощениями в домашних условиях. | <http://sportkov.schoolrm.ru-dlya> - boxers -15-18-let/ |