**Календарно-тематическое планирование по боксу**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ДАТА** | **ТЕМА ЗАНЯТИЯ** |
| 1. | 31.01.2022 | Теория. История возникновения бокса в России |
| 2. | 02.02.2022 | Изучение правил бокса  (судейство, подача команд и т.д.) |
| 3. | 03.02.2022 | ОРУ. Отработка приема «Сайд-степ». ОРУ. Бой с тенью. |
| 4. | 04.02.2022 | Упражнения на развитие координации движений |
| 5. | 06.02.2022 | ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физической выносливости |
| 6. | 07.02.2022 | ОРУ. Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств |
| 7. | 08.02.2022 | ОРУ. Повторение прямых ударов в корпус и в голову |
| 8. | 09.02.2022 | ОРУ. Отработка передвижений «челнок», «змейка» и т.д. |
| 9. | 10.02.2022 | ОРУ. Работа со скакалкой и теннисным мячом |
| 10. | 11.02.2022 | ОРУ. Отработка ударов по корпусу «оперкот» и защита от них |
| 11. | 12.02.2022 | ОРУ. Отработка ударов сбоку и защита от них |
| 12. | 13.02.2022 | ОРУ. Отработка 2-х ударных комбинаций |
| 13. | 14.02.2022 | ОРУ. Отработка 3-х ударных комбинаций |
| 15. | 15.02.2022 | ОРУ. Отработка встречных ударов и защит |
| 16. | в течение недели | К 75-летию победы в Великой Отечественной войне прочитать книгу «Ринг за колючей проволокой» писатель Г. Свиридов |