

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год по ДООП «Введение в бокс» (Стартовый уровень)

№ п/п	Месяц	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	01.09.2023	15.00-16.00	Инструктаж, беседа. Практическое занятие	2	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности в зале на занятиях. Форма одежды, гигиенические требования.	Зал бокса «Дворец спорта»	Собеседование
2.		06.09.2023	15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	2	История развития бокса. Места занятий. ОФП. Различные способы стоек. Обучение технике стоек без ударов.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
3.		08.09.2023	15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	2	Гигиена спортсмена. ОФП. Различные способы перемещения в стойке под разноименные ноги без ударов.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
4.		13.09.2023	15.00-16.00	Практическое занятие.	2	СФП. Разучивание удара левой правой рукой на месте в стойках.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
5.		15.09.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	СФП. Разучивание ударов левой правой в движении под на именные ноги в парах.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
6.		20.09.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание уклонов от прямых ударов влево вправо перед зеркалом. СФП.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
7.		22.09.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Разучивание уклона от прямого удара левой вправо с ударом левой в корпус	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
8.		27.09.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП с разнообразностью боксерских движений.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно

9.		29.09.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения для формирования осанки. Прием контрольных нормативов.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
10.	Октябрь	04.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Разучивание уклонов от прямых ударов влево вправо перед зеркалом.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
11.		06.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Разучивание уклона от прямого удара левой вправо с ударом левой в корпус.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
12.		11.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание уклона влево от прямого удара левой с ударом правой в корпус.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
13.		13.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП с разновидностью боксерских движений.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
14.		18.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	СФП. Отработка прямого удара левой с шагом вперед и прямого правой на месте.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
15.		22.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Отработка прямого удара правой с шагом вперед и прямого левой на месте.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
16.		25.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Отработка прямого удара правой с шагом вперед и прямого левой с шагом вперед.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно, наблюдение
17.		Ноябрь	01.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Отработка прямого удара правой с шагом назад.	Зал бокса «Дворец спорта»
18.	03.11.2023		15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП с разновидностью боксерских движений.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
19.	08.11.2023		15.00-16.00	Практическое занятие	2	СФП с разновидностью боксерских движений.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
20.	10.11.2023		15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Отработка прямого удара правой с шагом назад ударом левой на месте.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
21.	15.11.2023		15.00-16.00	Практическое	2	Отработка прямого удара	Зал бокса	Наблюдение

				занятие		правой левой шагом назад.	«Дворец спорта»	
22.		17.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения для формирования осанки.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
23.		22.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Отработка прямого удара левой на месте правой	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
24.		24.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	СФП. Отработка прямого удара правой на месте левой с шагом назад.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
25.		29.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Отработка защиты подставкой правой ладони от прямого удара левой в голову.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
26.	Декабрь	01.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Отработка защиты подставкой правой ладони от прямого удара правой в голову	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
27.		06.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. ОРУ. Техническая подготовка.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
28.		08.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Разучивание двойного прямого удара левой с шагом вперед и двойного левой с шагом назад.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
29.		13.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Разучивание квадрата боксера с шагами вперед, влево, вправо, шагом назад.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
30.		15.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Разучивание удара левой в голову вперед с шагом влево.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
31.		20.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. ОРУ. Техническая подготовка. Сдача контрольных нормативов.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
32.		22.12.2023	15.00-16.00	Практическое	2	ОФП. СФП. Разучивание	Зал бокса	Наблюдение

				занятие		круговой тренировки с 10 станциями на скоростную выносливость.	«Дворец спорта»	
33.		27.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Отработка прямого удара влево в голову с шагом влево и удара правой в голову на месте.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
34.		29.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП с разновидностью боксерских движений.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
35.	Январь	10.01.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения для формирования осанки.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
36.		12.01.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Отработка передвижения на один шаг влево-вперед и шаг вправо-вперед	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
37.		17.01.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Отработка прямого удара левой в голову с шагом вперед и удара правой в голову с шагом вперед.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
38.		19.01.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. ОРУ. Техническая подготовка.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
39.		24.01.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Отработка с партнером контрудара правой в голову с шагом вперед после защиты шагом назад.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
40.		26.01.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Отработка с партнером контрудара левой в голову с шагом вперед после защиты	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно

						шагом назад.		
41.		31.01.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. ОРУ. Техническая подготовка.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
42.	Февраль	02.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Отработка с партнером контрудара левой в голову с шагом вперед после защиты подставкой правой ладони.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
43.		07.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и удара левой с шагом вперед.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
44.		09.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и удара правой с шагом вперед	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
45.		14.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. ОРУ. Техническая подготовка.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
46.		16.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и удара правой с шагом назад.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
47.		21.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Легкий вольный бой с использованием всех приемов защиты.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
48.		23.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Отработка контрудара левой или правой в голову после защиты шагом назад, постановкой правой руки.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
49.		28.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения для формирования осанки.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
50.	Март	02.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Разучивание защиты отбивом правой ладонью в сторону-влево от прямого левого в голову.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение

51.		07.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и левой в голову с шагом вперед.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
52.		09.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. ОРУ. Техническая подготовка.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
53.		14.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и левой в голову с шагом назад.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
54.		16.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. ОРУ. Сдача контрольных нормативов.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
55.		21.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Отработка контрудара прямой левой или правой после защиты шагом назад поставкой правой руки с шагом назад.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
56.		23.03.2024	15.00-16.00	Практическое	2	ОФП. ОРУ. Техническая подготовка.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
57.		28.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения в парах.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
58.		30.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Работа на мешках с применением связок из одиночных, двоек и троек с шагами вперед	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
59.	Апрель	04.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Разучивание прямого удара левой в корпус из стойки на месте.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
60.		06.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Разучивание прямого удара левой в корпус из стойки с шагом вперед.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
61.		11.04.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения в парах.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно

62.		13.04.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Отработка защиты уклонов влево вправо от прямого удара левой в голову на месте.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
63.		16.04.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Акробатика. Вольные бои.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
64.		19.04.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание встречного прямого удара левой в корпус с уклоном вправо перед зеркалом.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
65.		25.04.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Разучивание встречного прямого удара правой в корпус с уклоном влево перед зеркалом.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
66.		27.04.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Бой с тенью, отработка всех видов защиты, включая уклоны влево вправо от левой прямой.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
67.	Май	04.05.2024	15.00-16.00	Практическое	2	ОФП. СФП. Бой с тенью, отработка всех видов защиты включая уклоны влево вправо от прямой.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
68.		11.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Акробатика. Вольные бои.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
69.		16.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Отработка защиты уклонов влево вправо от прямого удара правой в голову с шагом вперед.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
70.		18.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Отработка встречных ударов левой рукой в корпус с применением защиты.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
71.		23.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Отработка встречных ударов правой	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно

						рукой в голову, копус с применением всех известных видов защиты.		
72.		25.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Акробатика. Вольные бои.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно
73.		30.05.2025	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Разучивание защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
74.	Июнь	01.06.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Разучивание защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
75.		06.06.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. Акробатика. Вольные бои.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
76.		08.06.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	ОФП. СФП. Разучивание защиты подставкой правого локтя от прямого удара правой руки.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
77.		13.06.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Сдача контрольных нормативов. ОФП. СФП.	Зал бокса «Дворец спорта»	Наблюдение
78.		15.06.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Подведение итогов учебного года. Задание на летний период. Вольные бои.	Зал бокса «Дворец спорта»	Самостоятельно