**Календарный учебный график на 2024-2025 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** |  | 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. |  | 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. |  | 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. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие. | 2 | СФП. Разучивание удара левой правой рукой на месте в стойках. | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 5. |  | 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. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Разучивание уклонов от прямых ударов влево вправо перед зеркалом. СФП. | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 7. |  | 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. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. СФП с разновидностью боксерских движений. | Зал бокса «Дворец спорта» | Самостоятельно |
| 9. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. Упражнения для формирования осанки. Прием контрольных нормативов. | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 10. | **Октябрь** |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. Разучивание уклонов от прямых ударов влево вправо перед зеркалом. | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 11. |  | 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. |  | 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. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП с разновидностью боксерских движений. | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 14. |  | 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. |  | 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. |  | 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** |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Отработка прямого удара правой с шагом назад. | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 18. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП с разновидностью боксерских движений. | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 19. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | СФП с разновидностью боксерских движений. | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 20. |  | 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. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Отработка прямого удара правой левой шагом назад. | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 22. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. Упражнения для формирования осанки. | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 23. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. Отработка прямого удара левой на месте правой | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 24. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | СФП. Отработка прямого удара правой на месте левой с шагом назад. | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 25. |  | 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** |  | 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. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. ОРУ. Техническая подготовка. | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 28. |  | 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. |  | 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. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. СФП. Разучивание удара левой в голову вперед с шагом влево. | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 31. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. ОРУ. Техническая подготовка. Сдача контрольных нормативов. | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 32. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. СФП. Разучивание круговой тренировки с 10 станциями на скоростную выносливость. | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 33. |  | 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. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП с разновидностью боксерских движений. | Зал бокса «Дворец спорта» | Самостоятельно |
| 35. | **Январь** |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. Упражнения для формирования осанки. | Зал бокса «Дворец спорта» | Самостоятельно |
| 36. |  | 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. |  | 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. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. ОРУ. Техническая подготовка. | Зал бокса «Дворец спорта» | Самостоятельно |
| 39. |  | 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. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Отработка с партнером контрудара левой в голову с шагом вперед после защиты шагом назад. | Зал бокса «Дворец спорта» | Самостоятельно |
| 41. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. ОРУ. Техническая подготовка. | Зал бокса «Дворец спорта» | Самостоятельно |
| 42. | **Февраль** |  | 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. |  | 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. |  | 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. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. ОРУ. Техническая подготовка. | Зал бокса «Дворец спорта» | Самостоятельно |
| 46. |  | 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. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. СФП. Легкий вольный бой с использованием всех приемов защиты. | Зал бокса «Дворец спорта» | Самостоятельно |
| 48. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Отработка контрудара левой или правой в голову после защиты шагом назад, поставкой правой руки. | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 49. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. Упражнения для формирования осанки. | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 50. | **Март** |  | 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. |  | 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. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. ОРУ. Техническая подготовка. | Зал бокса «Дворец спорта» | Самостоятельно |
| 53. |  | 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. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. ОРУ. Сдача контрольных нормативов. | Зал бокса «Дворец спорта» | Самостоятельно |
| 55. |  | 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. |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | ОФП. ОРУ. Техническая подготовка. | Зал бокса «Дворец спорта» | Самостоятельно |
| 57. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. Упражнения в парах. | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 58. |  | 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** |  | 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. |  | 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. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. Упражнения в парах. | Зал бокса «Дворец спорта» | Самостоятельно |
| 62. |  | 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. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. Акробатика. Вольные бои. | Зал бокса «Дворец спорта» | Самостоятельно |
| 64. |  | 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. |  | 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. |  | 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** |  | 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. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. Акробатика. Вольные бои. | Зал бокса «Дворец спорта» | Самостоятельно |
| 69. |  | 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. |  | 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. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. СФП. Отработка встречных ударов правой рукой в голову, копус с применением всех известных видов защиты. | Зал бокса «Дворец спорта» | Самостоятельно |
| 72. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. Акробатика. Вольные бои. | Зал бокса «Дворец спорта» | Самостоятельно |
| 73. |  | 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** |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. СФП. Разучивание защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой. | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 75. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | ОФП. Акробатика. Вольные бои. | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 76. |  | 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. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Сдача контрольных нормативов. ОФП. СФП. | Зал бокса «Дворец спорта» | Наблюдение |
| 78. |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Подведение итогов учебного года. Задание на летний период. Вольные бои. | Зал бокса «Дворец спорта» | Самостоятельно |