



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва по боксу»**

Календарно-тематическое планирование по боксу

Начальная подготовка 1-3 год обучения



## Календарный план по боксу

№	Тема занятий	часы	дата
1.	ОФП Техника бокса (основные понятия)		
2.	ОФП Боевая стойка		
	<b>Основы передвижения боксера в стойке</b>		
3.	ОФП Шаг вперед в стойке		
4.	ОФП Шаг назад в стойке		
5.	ОФП Шаг влево в стойке		
6.	ОФП Шаг право в стойке		
7.	ОФП Шаг— выпад влево вперед в стойке		
8.	ОФП Шаг— выпад вправо вперед в стойке		
	<b>Атака удары из стойки на месте и в передвижении на один шаг</b>		
9.	ОФП Прямой удар левой рукой в голову		
10.	ОФП Прямой удар левой рукой в голову с шагом вперед		
11.	ОФП Прямой удар левой рукой в голову с шагом назад		
12.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову		
13.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову с шагом вперед		
14.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову с шагом назад		
15.	ОФП Прямой удар левой рукой в туловище		
17.	ОФП Прямой удар левой рукой в туловище с шагом вперед		
18.	ОФП Прямой удар левой рукой в туловище с шагом назад		
19.	ОФП Прямой удар правой рукой в туловище		

20.	ОФП Прямой удар правой рукой в туловище с шагом вперед		
21.	ОФП Прямой удар правой рукой в туловище с шагом назад		
22.	ОФП Боковой удар левой рукой в голову		
23.	ОФП Боковой удар левой рукой в голову с шагом вперед		
24.	ОФП Боковой удар левой рукой в голову со скачком вперед		
25.	ОФП Боковой удар правой рукой в голову		
26.	ОФП Боковой удар правой рукой в голову с шагом вперед		
27.	ОФП Боковой удар левой рукой в туловище		
28.	ОФП Боковой удар левой рукой в туловище с шагом вперед		
29.	ОФП Боковой удар правой рукой в туловище		
30.	ОФП Боковой удар правой рукой в туловище с шагом вперед		
31.	ОФП Удар снизу левой рукой в голову		
32.	ОФП Удар снизу левой рукой в голову с шагом вперед		
33.	ОФП Удар снизу правой рукой в голову		
34.	ОФП Удар снизу правой рукой в голову с шагом вперед		
35.	ОФП Удар снизу левой рукой в туловище		
36.	ОФП Удар снизу левой рукой в туловище с шагом вперед		
37.	ОФП Удар снизу правой рукой в туловище		
38.	ОФП Удар снизу правой рукой в туловище с шагом вперед		
	<b>Основные связки из двух ударов</b>		
39.	ОФП Прямой удар левой рукой голову - прямой удар левой рукой голову		
40.	ОФП Прямой удар левой рукой голову - прямой удар левой рукой в туловище		
41.	ОФП Прямой удар левой рукой голову - прямой удар левой рукой в туловище		
42.	ОФП Прямой удар левой рукой голову - прямой удар правой рукой в туловище		
43.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову - прямой удар левой рукой в голову		

44.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову		
45.	ОФП Прямой удар правой рукой в туловище - боковой удар левой рукой в голову		
46.	ОФП Прямой удар левой рукой голову - Удар снизу правой рукой в голову		
	<b>Серии из трех ударов</b>		
47.	ОФП Прямой удар левой рукой голову - прямой удар левой рукой голову		
48.	ОФП - прямой удар правой рукой в голову - прямой удар левой рукой голову		
49.	ОФП Прямой удар левой рукой голову - прямой удар правой рукой в голову.		
50.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову - прямой удар левой рукой голову		
51.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову		
52.	ОФП Прямой удар левой рукой голову - прямой удар правой рукой в голову		
53.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову		
54.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову - удар снизу левой рукой в голову - боковой удар правой рукой в голову		
55.	ОФП Прямой удар правой рукой в туловище - боковой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в туловище		
	<b>Серии из четырёх ударов</b>		
56.	ОФП Прямой удар левой рукой голову - прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову		

57.	ОФП Прямой удар левой рукой голову - прямой удар правой рукой в голову — снизу удар левой рукой в голову - боковой удар правой рукой в голову		
58.	ОФП Прямой удар правой рукой в туловище - прямой удар левой рукой голову— прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову		
59.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в туловище - снизу удар левой рукой в туловище		
60.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову — удар снизу правой рукой в туловище - боковой удар левой рукой в голову		
56.	ОФП Прямой удар левой рукой голову - прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову		
57.	ОФП Прямой удар левой рукой голову - прямой удар правой рукой в голову — снизу удар левой рукой в голову - боковой удар правой рукой в голову		
58.	ОФП Прямой удар правой рукой в туловище - прямой удар левой рукой голову— прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову		
59.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в туловище - снизу удар левой рукой в туловище		
60.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову — удар снизу правой рукой в туловище - боковой удар левой рукой в голову		
	<b>Серии из пяти ударов</b>		
61.	ОФП Прямой удар левой рукой голову - прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову		

62.	ОФП - Прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову		
63.	ОФП Прямой удар левой рукой голову - прямой удар правой рукой в голову - удар снизу рукой в голову		
64.	ОФП.- боковой удар правой рукой в голову - удар снизу левой рукой в голову		
65.	ОФП Прямой удар правой рукой в туловище - боковой удар левой рукой в голову— удар снизу		
66.	правой рукой в туловище - боковой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову		
67.	ОФП Защита шагом назад		
68.	ОФП Защита подставкой левого плеча		
69.	ОФП Защита уклоном право вперед		
70.	ОФП Защита шагом назад с уклоном назад		
71.	ОФП Защита подставкой правой ладони с шагом назад		
72.	ОФП Защита отбивом левой ладонью право с шагом назад		
73.	ОФП Защита уклоном вправо с шагом вправо		
74.	ОФП Защита отбивом левым предплечьем влево с шагом Вправо.		
75.	ОФП Защита отбивом правой ладонью влево с шагом вправо		
76.	ОФП Защита выпадам вправо вперед с подставкой предплечье		
77.	ОФП Защита выпадам влево вперед с подставкой правого предплечье		
78.	ОФП Защита уклоном назад с отбивом ладонью вправо		
80.	ОФП Защита выпадам влево вперед с уклоном влево вперед		
	<b>Защита от прямого удара правой рукой в голову</b>		
81.	ОФП Защита шагом назад		

82.	ОФП Защита шагом вправо назад		
83.	ОФП Защита шагом влево		
84.	ОФП Защита отбивом левой ладонью вниз с шагом назад		
85.	ОФП Защита уклоном влево вперед		
86.	ОФП Защита отбивом левой ладонью вправо с шагом		
87.	ОФП Защита шагом назад с уклоном назад		
88.	ОФП Защита подставкой правой ладони с шагом назад		
89.	ОФП Защита подставкой левого плеча с шагом назад		
90.	ОФП Защита отбивом левой ладонью вправо с шагом влево		
91.	ОФП Защита отбивом левой ладонью вправо с уклоном влево назад		
92.	ОФП Защита отбивом левой ладонью вправо с шагом влево		
93.	ОФП Защита отбивом правым предплечьем в сторону вправо с шагом влево		
94.	ОФП Защита уклоном влево с шагом влево		
95.	ОФП Защита выпадом влево вперед с подставкой правого предплечье		
96.	ОФП Защита уклоном влево с шагом влево		
	Защита от прямого удара левой рукой в туловище		
97.	ОФП Защита шагом назад		
98.	ОФП Защита шагом вправо		
99.	ОФП Защита подставкой левого локтя		
100.	ОФП Защита шагом назад с отбивом левой ладонью вниз		
101.	ОФП Защита шагом назад с отбивом правой ладонью вниз		
102.	ОФП. Защита шагом назад		
103.	ОФП Защита шагом влево		
104.	ОФП Защита шагом влево с разворотом туловища право		
105.	ОФП Защита подставкой левого локтя		

106.	ОФП Защита шагом назад с отбивом левой ладонью вниз		
107.	ОФП Защита шагом назад с отбивом правой ладонью вниз		
	<b>Защита от бокового удара левой рукой в голову</b>		
108.	ОФП Защита шагом назад		
109.	ОФП Защита шагом назад с подставкой левой ладони		
110.	ОФП Защита шагом назад с уклоном назад		
111.	ОФП Защита подставкой правого плеча		
112.	ОФП Защита подставкой правого предплечья		
113.	ОФП Защита нырком		
108.	ОФП Защита шагом назад		
109.	ОФП Защита шагом назад с подставкой левой ладони		
	<b>Защита от бокового удара правой рукой в голову</b>		
114.	ОФП Защита шагом назад		
115.	ОФП Защита шагом назад с уклоном назад		
116.	ОФП Защита подставкой левого плеча		
117.	ОФП Защита подставкой левого предплечья		
118.	ОФП Защита подставкой правой ладони		
119.	ОФП Защита нырком		
	<b>Защита от бокового удара левой рукой в туловище</b>		
120.	ОФП Защита шагом назад		
121.	ОФП Защита подставкой правого плеча		
	<b>Защита от удара снизу левой рукой в голову</b>		
124.	ОФП Защита шагом назад		
125.	ОФП Защита шагом назад с уклоном назад		
126.	ОФП Защита подставкой левой ладони		

127.	ОФП Защита подставкой обоих предплечий		
128.	ОФП Защита отбивом левой ладонью вправо с шагом назад		
129.	ОФП Защита шагом право с отбивом правой ладонью влево		
	<b>Защита от удара снизу правой рукой в голову</b>		
130.	ОФП Защита шагом назад		
131.	ОФП Защита шагом назад с уклоном назад		
132.	ОФП Защита подставкой правой ладони		
133.	ОФП Защита подставкой обоих предплечий		
134.	ОФП Защита отбивом левой ладонью вправо с шагом назад		
135.	ОФП Защита отбивом левой ладонью вправо с уклоном влево назад		
	<b>Защита от удара снизу левой рукой в туловище</b>		
136.	ОФП Защита шагом назад		
137.	ОФП Защита подставкой правого локтя		
138.	ОФП Защита подставкой правого предплечья		
139.	ОФП Защита шагом назад		
140.	ОФП Защита подставкой левого локтя		
141.	ОФП Защита накладкой левой ладонью		
	<b>Отработка ударов на лапах</b>		
142.	ОФП Прямой удар левой рукой в голову с шагом назад (останавливающий удар )		
143.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову из стойки на месте		
144.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову с шагом вперед и возвращением обратно		
145.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову с шагом назад (останавливающий удар )		

<b>Отработка связок из двух ударов</b>		
146.	ОФП Прямой удар левой рукой в голову из стойки на месте - прямой удар правой рукой в голову с шагом вперед	
147.	ОФП Прямой удар левой рукой в голову с шагом вперед - Прямой удар правой рукой в голову на месте	
148.	ОФП Прямой удар левой рукой в голову с шагом вперед - Прямой удар правой рукой в голову с шагом назад	
149.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову с шагом вперед - Прямой удар левой рукой в голову с шагом назад	
150.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову с шагом вперед — боковым ударом левой руки в голову закончить	
151.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову с шагом вперед — ударом снизу левой руки в голову закончить	
152.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову с шагом вперед ударом снизу левой руки в корпус закончить	
153.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову с шагом вперед — уклон вправо вперед с шагом вперед — прямым ударом правой рукой в голову закончить	
154.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову с шагом вперед — нырок под левую руку и боковым правой рукой в голову закончить	
155.	ОФП Прямой удар правой рукой в корпус с шагом вперед и боковым скачком ударом левой руки в голову закончить	
<b>Отработка серии из трех ударов</b>		
156.	ОФП Прямой удар левой рукой в голову с шагом вперед прямой удар правой	

	рукой в голову		
157.	ОФП прямой удар левой рукой в голову с шагом назад прямой удар левой рукой в голову		
158.	ОФП Прямой удар левой рукой в голову с шагом вперед прямой удар правой рукой в голову с шагом назад		
159.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову с шагом вперед— боковой удар левой рукой в голову .		
160.	ОФП Прямой удар левой рукой в голову с шагом назад Прямой удар правой рукой в голову с шагом вперед		
161.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову с шагом вперед— нырок под левую руку — боковой.		
162.	ОФП Удар правой рукой в голову — удар левой рукой снизу в голову нырок и боковой удар левой рукой в голову		
163.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову с шагом вперед— боковой удар левой рукой в голову		
	Отработка серии из четырех ударов		
164.	ОФП Прямой удар левой рукой голову - прямой удар правой рукой в голову - боковой удар		
165.	ОФП Прямой удар левой рукой в голову - прямой удар правой рукой в голову - боковой удар правой рукой в голову		
166.	ОФП Прямой удар левой рукой голову - прямой удар правой рукой в голову — снизу удар		
167.	ОФП Прямой удар правой рукой в туловище - прямой удар левой рукой голову		
168.	ОФП - прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову		

169.	ОФП - Боковой удар правой рукой в голову . - снизу удар левой рукой в туловище		
170.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову		
171.	ОФП Прямой удар правой рукой в голову - боковой удар левой рукой в голову		
172.	ОФП. - удар снизу правой рукой в туловище - боковой удар левой рукой в голову		
173.	ОФП - прямой удар правой рукой в туловище		