

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА  
г. ПОКРОВ»

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «03» 06 2024г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МБУ ДО ЦРТ ДТ и ЮН г. Покров



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«БОКС»**

Уровень программы: **базовый**

Возраст учащихся: **10 – 18 лет**

Срок реализации: **3 года**

**Автор:**

Величко Олег Александрович,  
педагог дополнительного образования  
без категории

г. Покров  
2024г.

Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
9. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09- 3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога ОО

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

**1. 1. Пояснительная записка** Дополнительна образовательная программа «Бокс» предназначена для обучающихся 10-18 лет в образовательном учреждении дополнительного образования. Программа рассчитана на три года, предназначена для всех детей, желающих заниматься в объединении и имеющих допуск врача. Содержит следующие компоненты:

**1. 1.1. Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**1.1.2. Актуальность программы**

Бокс - мужественный и увлекательный вид спорта, с каждым годом получает все большее распространение среди подростков, как эффективное средство разностороннего воспитания. Занятия боксом оказывает положительное влияние на нервную систему, физическое и умственное развитие. В тактико-техническом отношении, бокс-один из самых сложных видов спорта. Стремительно изменяющиеся обстановка боя требует от боксера способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения. Поэтому боксер должен быть ловким, быстрым, точным, отлично владеть собой, умело применять разнообразную технику и рационально пользоваться тактикой. Занятия боксом позволяют воспитывать у подростков такие качества, как мужество, целеустремленность, благородство, которые помогут в дальнейшем при формировании личности. Одной из главных задач педагога является развитие в каждом ученике его лучших физических и человеческих качеств. Вся спортивная деятельность боксера должна проходить в рамках правильного педагогического руководства, гигиенического решения и врачебного контроля.

**1.1.3. Значимость программы** Программа секции бокса составлена на основе нормативных документов государственного комитета РФ по физической культуре и спорту. В отличие от ранее изданной программы в данной программе представлена модель построения системы многолетней подготовки, построения тренировочного процесса по годам обучения, занятий разных направленностей исходя из разных групп обучения, определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп.

**1.1.4. Отличительные особенности программы.**

Состоит в осуществлении постоянного психологического сопровождения, выявления приоритетных интересов и умений обучающихся, особый акцент на детей, требующих педагогического внимания. Программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

**1.1.5. Новизна программы**

Воспитание гармонически развитой личности и формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к системе духовной и физической тренировки.

**1.1.6. Адресат программы:** минимальный возраст для начала занятий боксом - 10 лет  
максимальный возраст спортсменов для занятий по данной программе - 18 лет.

Без ОВЗ.

**1.1.7. Сроки реализации программы**

Максимальный срок реализации программы рассчитан на 3 года.

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий боксом. Перевод учащихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований программы. Учащиеся могут быть зачислены сразу на второй и третий год обучения, на усмотрение педагога.

**1.1.8. Уровень программы.**

Базовый

**1.1.9. Особенности организации образовательного процесса:**

Модульная.

Образовательный процесс формирует удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном и нравственном развитии. Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся, выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности. Профессиональную ориентацию обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся, создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки. Социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе, формирование общей культуры обучающихся.

**1.1.10. Форма обучения и режим занятий**

Количество учебных часов в год:

1 год обучения

Общее количество за 1 год обучения 286 часов.

2 год обучения

Общее количество за 2 год обучения 286 часов.

3 год обучения

Общее количество за 3 год обучения 286 часов.

Общее количество часов за весь период обучения – 858 часов.

Количество обучающихся в объединении в группе 1 года обучения –12-15 чел, в группах 2-го и последующих годов –10-12 человек.

### 1.1.11 Педагогическая целесообразность программы

Целесообразность программы обладает мощным воспитательным потенциалом. Дети преодолевают трудности, что способствует развитию трудолюбия, усидчивости, уважения к труду другого человека. В ходе занятий они знакомятся о развитии бокса в России: понятие о физической культуре и спорте, физическая культура как метод воспитания. Зарождение самобытного вида борьбы на Руси, как кулачного боя. История мирового бокса и начало его пути в России.

### 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** Приобщение детей и подростков к систематическим занятиям спортом, осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

#### Задачи:

Возраст обучающихся	Задачи программы 1го года обучения		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
10 - 12 лет	Воспитать интерес к систематическим занятиям спортом. Сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.	Развить интерес и потребность к занятиям физической культурой. Оздоровить обучающиеся путем занятий боксом. Приобщить к здоровому образу жизни.	Освоить начальную технику и тактику в боксе.

Возраст обучающихся	Задачи программы 2го года обучения		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
13-15 лет	Воспитать морально-этические и волевые качества	Развить физические, интеллектуальные и нравственные способности. Формировать у подростков интерес к занятиям боксом	Обучить техническим приемам бокса.

Возраст обучающихся	Задачи программы 3го года обучения		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
16 -18 лет	Сформировать чувство	Совершенствовать технику боя.	Повышать мастерство боксера,

	ответственности за себя и близких. Воспитать основные психические и волевые качества.		путем освоения допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.
--	--	--	--

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план – 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в предмет. Техника безопасности.	2	2	0	Входной контроль
2	Гигиена и самоконтроль	3	3	0	Текущий контроль
3	Информационный обзор спортивных достижений	3	3	0	Текущий контроль
4	Общефизическая подготовка	73	0	73	Текущий контроль, врачебный контроль
5	Совместная спортивная деятельность	12	0	12	Текущий контроль
6	Специальная физическая подготовка	73	0	73	Текущий контроль
7	Совместная спортивная деятельность	12	0	12	Текущий контроль
8	Технико-тактическая подготовка	60	0	60	Текущий контроль
9	Совместная спортивная деятельность	22	0	22	Текущий контроль, врачебный контроль
10	Зачеты ОФП и СФП	26	0	26	Итоговая аттестация
	Итого:	286	8	278	

#### Учебный план 2 год обучения.

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля) по разделам
1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях боксом	2	2	0	Входной контроль
2	Правила соревнований, судейство	2	1	1	Текущий контроль

3	Гигиена и самоконтроль	2	2	0	Текущий контроль
4	Анализ соревновательной деятельности	4	4	0	Текущий контроль
5	Общефизическая подготовка	75	23	52	Текущий контроль, врачебный контроль
6	Совместная спортивная деятельность	10	0	10	Текущий контроль
7	Специально физическая подготовка	75	21	54	Текущий контроль
8	Совместная спортивная деятельность	10	0	10	Текущий контроль
9	Технико-тактическая подготовка	68	0	68	Текущий контроль
10	Совместная спортивная деятельность	22	0	22	Текущий контроль, врачебный контроль
12	Контрольные и переводные занятия ОФП и СФП	16	0	16	Итоговая аттестация
	Итого:	286	53	233	

### Учебный план 3 года обучения.

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля) по разделам
1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях боксом	2	2	0	Входной контроль
2	Правила соревнований, судейство	2	1	1	Текущий контроль, врачебный контроль
3	Гигиена и самоконтроль	2	2	0	Текущий контроль
4	Анализ соревновательной деятельности	4	4	0	Текущий контроль
5	Общефизическая подготовка	72	13	59	Текущий контроль

6	Совместная спортивная деятельность	20	0	20	Текущий контроль
7	Специально физическая подготовка	73	21	52	Текущий контроль
8	Совместная спортивная деятельность	10	0	10	Текущий контроль
9	Технико-тактическая подготовка	66	0	66	Текущий контроль
10	Совместная спортивная деятельность	10	0	10	Текущий контроль, врачебный контроль
11	Контрольные и переводные занятия ОФП и СФП	25		25	Итоговая аттестация
	Итого:	286	43	243	

### 1.3.2. Содержание учебного плана 1го года обучения

#### Тема 1 Вводное занятие (2ч)

Теория (2 ч.) Техника безопасности – предупреждение и профилактика спортивного травматизма. Допуск к занятиям, руководствуясь показателями медицинского заключения, подготовка к занятиям, экипировка спортсменов, состояние инвентаря правила пользования спортивным инвентарем. Контроль над правильным выполнением упражнений и т.д.

Формы контроля: Входной контроль

#### Тема 2 Гигиена и самоконтроль (3ч)

Теория(3ч) Гигиена и самоконтроль: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Сущность самоконтроля, т.е. его роль в занятии спортом. Дневник самоконтроля. Сведения о строении человека: понятие об анатомии человека. Кости мышечный корсет. Тренировка мышц. Дыхание, кровообращение. Спортивный режим. Питание.

Формы контроля: текущий контроль.

#### Тема 3 Информационный обзор спортивных достижений (3ч)

Теория (3ч) Спорт развивает в любом поколении силу, ловкость, умение, настойчивость. При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы в пределах, которых обучаемые добиваются наивысших достижений.

Формы контроля: текущий контроль.

#### Тема 4 Общефизическая подготовка (73часа)

Практика (73ч) Общефизическая подготовка: общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры. Силовой комплекс упражнений со своим весом и отягощениями, гантели, штанга и др.

Формы контроля: текущий контроль, врачебный контроль.

#### Тема 5 Совместная спортивная деятельность (12ч)

Практика (12ч) Совместная спортивная деятельность (Ринг)

Формы контроля: текущий контроль.

#### Тема 6 Специально-физическая подготовка(73ч)

Практика(73ч) Специальные подготовительные упражнения, базовые ударные, взрывные. Упражнения на развитие скоростных качеств, функциональной выносливости, работа на боксерских снарядах.

Основные средства тренировочных воздействий на 1 этапе обучения:

1. Обще развивающие.
2. Элементы акробатики. (кувырки, повороты, прыжки).
3. Подвижные игры и игровые упражнения, эстафеты.
4. Метание легких снарядов (набивных мячей).
5. Спортивно-силовые комплексы.
6. Подводящие к технике бокса упражнения

Основные методы выполнения упражнений:

1. Игровой
2. Повторный
3. Равномерный
4. Круговой
5. Соревновательный

Формы контроля: текущий контроль.

### **Тема 7 Совместная спортивная деятельность (12ч)**

Практика (12ч) Совместная спортивная деятельность (Ринг)

Формы контроля: текущий контроль.

### **Тема 8 Техничко-тактическая подготовка (60ч)**

Практика (60ч) Тактико-техническая подготовка: изучение техники и тактики бокса. Отработка приемов, работа с партнером. Условные и вольные бои.

Формы контроля: текущий контроль.

### **Тема 9 Совместная спортивная деятельность (22ч)**

Практика (22ч) Совместная спортивная деятельность (Ринг)

Формы контроля: текущий контроль, врачебный контроль.

### **Тема 10 Зачёты ОФП и СФП (26ч)**

Практика(26ч) Сдача нормативов ОФП и СФП

Форма контроля: зачет, итоговая аттестация.

## **Содержание учебного плана 2го года обучения**

### **Тема 1 Вводное занятие (2ч)**

Теория (2 ч.) Техника безопасности – предупреждение и профилактика спортивного травматизма. Допуск к занятиям, руководствуясь показателями медицинского заключения, подготовка к занятиям, экипировка спортсменов, состояние инвентаря правила пользования спортивным инвентарем. Контроль над правильным выполнением упражнений и т.д.

Формы контроля: входной контроль.

### **Тема 2 Правила соревнований, судейство (2ч)**

Теория (1ч) Инструктор обязан правильно назвать и показать действие, в соответствии с терминологией бокса, дать техническое обоснование.

Практика(1ч) Инструкторская и судейская практика: является продолжением учебного процесса, поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия Судейскую практику боксеры получают на официальных соревнованиях типа «Открытый ринг».

Формы контроля: текущий контроль.

### **Тема 3 Гигиена и самоконтроль (2ч)**

Теория (2ч) Гигиена и самоконтроль: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Сущность самоконтроля, т.е. его роль в занятии спортом. Дневник самоконтроля.

Формы контроля: текущий контроль.

### **Тема 4 Анализ соревновательной деятельности (4ч)**

Теория (4ч) Основным показателем соревновательной деятельности было количество ударов, наносимых спортсменом за раунд поединка. Данный показатель широко используется в исследованиях соревновательной деятельности боксёра. Его можно отнести к показателям активности. Он рассчитывается как частное от деления общего количества ударов за бой на количество раундов. При этом учитывались только полные раунды.

Формы контроля: текущий контроль.

#### **Тема 5 Общефизическая подготовка (75часа)**

Теория (23ч) Физическая подготовка в боксе - это процесс воспитания физических качеств и способностей, необходимых для ведения боксерского поединка. В теории бокса условно принято выделять четыре основных физических качества: быстроту, силу, выносливость и ловкость.

Практика (52ч) Методика развития быстроты. Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Формы контроля: текущий контроль, врачебный контроль.

#### **Тема 6 Совместная спортивная деятельность (10ч)**

Практика (10ч) Совместная спортивная деятельность (Ринг)

Формы контроля: текущий контроль

#### **Тема 7 Специально-физическая подготовка(75ч)**

Теория(21ч) Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса.

Практика (54ч) упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером.

Формы контроля: текущий контроль.

#### **Тема 8 Совместная спортивная деятельность (10ч)**

Практика (10ч) Совместная спортивная деятельность (Ринг)

Формы контроля: текущий контроль

#### **Тема 9 Техника-тактическая подготовка (68ч)**

Практика (68ч) Тактико-техническая подготовка: изучение техники и тактики бокса. Отработка приемов, работа с партнером. Условные и вольные бои.

Формы контроля: текущий контроль.

#### **Тема 10 Совместная спортивная деятельность (22ч)**

Практика (22ч) Совместная спортивная деятельность (Ринг)

Формы контроля: текущий контроль, врачебный контроль.

#### **Тема 11 Контрольные и переводные занятия ОФП и СФП (16ч)**

Практика(16ч) Сдача нормативов ОФП и СФП

Форма контроля: зачет, итоговая аттестация.

### **Содержание учебного плана 3го года обучения**

#### **Тема 1 Вводное занятие (2ч)**

Теория (2 ч.) Техника безопасности – предупреждение и профилактика спортивного травматизма. Допуск к занятиям, руководствуясь показателями медицинского заключения, подготовка к занятиям, экипировка спортсменов, состояние инвентаря правила пользования спортивным инвентарем. Контроль над правильным выполнением упражнений и т.д.

Формы контроля: входной контроль

#### **Тема 2 Правила соревнований, судейство (2ч)**

Теория (1ч) Инструктор обязан правильно назвать и показать действие, в соответствии с терминологией бокса, дать техническое обоснование.

Практика(1ч) Инструкторская и судейская практика: является продолжением учебного процесса, поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия Судейскую практику боксеры получают на официальных соревнованиях типа «Открытый ринг».

Формы контроля: текущий контроль

### **Тема 3 Гигиена и самоконтроль (2ч)**

Теория(2ч) Гигиена и самоконтроль: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Сущность самоконтроля, т.е. его роль в занятии спортом. Дневник самоконтроля.

Формы контроля: текущий контроль.

### **Тема 4 Анализ соревновательной деятельности (4ч)**

Теория (4ч) Основным показателем соревновательной деятельности было количество ударов, наносимых спортсменом за раунд поединка. Данный показатель широко используется в исследованиях соревновательной деятельности боксёра. Его можно отнести к показателям активности. Он рассчитывается как частное от деления общего количества ударов за бой на количество раундов. При этом учитывались только полные раунды.

Формы контроля: текущий контроль.

### **Тема 5 Общефизическая подготовка (72часа)**

Теория (13ч) Физическая подготовка в боксе - это процесс воспитания физических качеств и способностей, необходимых для ведения боксерского поединка. В теории бокса условно принято выделять четыре основных физических качества: быстроту, силу, выносливость и ловкость.

Практика (59ч) Методика развития быстроты. Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Формы контроля: текущий контроль, врачебный контроль .

### **Тема 6 Совместная спортивная деятельность (20ч)**

Практика (20ч) Совместная спортивная деятельность (Ринг)

Формы контроля: текущий контроль

### **Тема 7 Специально-физическая подготовка(73ч)**

Теория(21ч) Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса.

Практика (52ч) упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером.

Формы контроля: текущий контроль.

### **Тема 8 Совместная спортивная деятельность (10ч)**

Практика (10ч) Совместная спортивная деятельность (Ринг)

Формы контроля: текущий контроль

### **Тема 9 Техника-тактическая подготовка (66ч)**

Практика (66ч) Тактико-техническая подготовка: изучение техники и тактики бокса. Отработка приемов, работа с партнером. Условные и вольные бои.

Формы контроля: текущий контроль.

### **Тема 10 Совместная спортивная деятельность (10ч)**

Практика (10ч) Совместная спортивная деятельность (Ринг)

Формы контроля: текущий контроль, врачебный контроль .

### **Тема 11 Зачёты ОФП и СФП (25ч)**

Практика(25ч) Сдача нормативов ОФП и СФП. Спарринги.

Форма контроля зачет, итоговая аттестация.

## 1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты 1го года обучения			
	Личностные	Метапредметные	Предметные
10 - 12 лет	Воспитали интерес к систематическим занятиям спортом. Сформировали представление о влиянии физических нагрузок на организм.	Развили интерес и потребность к занятиям физической культурой. Оздоровили обучающиеся путем занятий боксом. Приобщили к здоровому образу жизни.	Освоили начальную технику и тактику в боксе.

Планируемые результаты 2го года обучения			
	Личностные	Метапредметные	Предметные
13-15 лет	Воспитали морально-этические и волевые качества	Развили физические, интеллектуальные и нравственные способности. Сформировали у подростков интерес к занятиям боксом	Обучили техническим приемам бокса.

Планируемые результаты 3го года обучения			
	Личностные	Метапредметные	Предметные
16 -18 лет	Сформировали чувство ответственности за себя и близких. Воспитали основные психические и волевые качества.	Совершенствовали технику боя.	Повысили мастерство боксера, путем освоения допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

## Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график.

Календарно – тематическое планирование 1 год обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Название раздела	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

СЕНТЯБРЬ	1	1 занятие	Введение в предмет. Техника безопасности.	Теоретическое	2	Вводное занятие, беседа с детьми. Рассказ о зарождении бокса и развитии его в России, техника безопасности при занятиях, инструктаж.	ЦРТДиЮ г. Покров	Входной контроль
	2	2 занятия	Гигиена и самоконтроль	Теоретическое	2	Понятие о гигиене и санитарии. Дневник самоконтроля	ЦРТДиЮ г. Покров	текущий контроль
	3	3 занятия	Гигиена и самоконтроль Информационный обзор спортивных достижений	Теоретическое	1 1	Дневник самоконтроля Спорт развивает в любом поколении силу, ловкость, умение, настойчивость.	ЦРТДиЮ Покров г.	текущий контроль
	4	4 занятия	Информационный обзор спортивных достижений	Теоретическое	2	Спорт развивает в любом поколении силу, ловкость, умение, настойчивость.	ЦРТДиЮ г. Покров	текущий контроль
	5	5 занятия	Общефизическая подготовка	Практическое	2	При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы в пределах, которых обучаемые добиваются наивысших достижений.	ЦРТДиЮ г. Покров	текущий контроль
	6	6 занятия	Общефизическая подготовка	Практическое	2	Кросс 3 км. Акробатика	ЦРТДиЮ г. Покров	текущий контроль

7	7 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Кросс 3 км. Акробатика	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
8	8 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Кросс 3 км Имитационные подводящие упражнения	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
9	9 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Спортивные игры направленные на развитие быстроты, ловкости.	г. Покров г. ПРГДиЮ	врачебный контроль
10	10 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	г. Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
11	11 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Спортивные игры направленные на развитие быстроты, ловкости.	г. Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
12	12 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Спортивные игры направленные на развитие быстроты, ловкости.	г. Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
13	13 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Спортивные игры направленные на развитие быстроты, ловкости.	г. Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
14	14 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Упражнения: удары по снарядам.	г. Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
15	15 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Упражнения: удары по снарядам.	г. Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
Итого:		4 недели 15 занятий			30		

16	О К Т Я Б Р Ъ	16 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
17		17 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Защита от одиночных ударов в голову.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
18		18 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Защита от одиночных ударов в голову.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
19		19 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс упражнений.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
20		20 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс упражнений.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
21		21 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс упражнений.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
22		22 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
23		23 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Имитационные упражнения с гантелями.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
24		24 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Имитационные упражнения с гантелями.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
25		25 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения с отягощением на развитие скоростных качеств.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль

26		26 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения с отягощением на развитие скоростных качеств.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
27		27 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ЦРТДи Ю	текущий контроль
28		28 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры, эстафеты.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
29		29 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры, эстафеты.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
30		30 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Изучение защит подставкой и шагом назад.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
31		31 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Изучение защит подставкой и шагом назад.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
Итого:		4 недели 16 занятий				32		
32	Н О Я Б Р Ь	32 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс упражнений.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
33		33 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ЦРТДи Ю	текущий контроль
34		34 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс упражнений.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль

35	35 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Имитационные упражнения с гантелями.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
36	36 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Имитационные упражнения с гантелями.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
37	37 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения с отягощением на развитие скоростных качеств.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
38	38 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения с отягощением на развитие скоростных качеств.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
39	39 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
40	40 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс упражнений.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
41	41 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс упражнений.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
42	42 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения в ударах по снарядам.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
43	43 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения в ударах по снарядам.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
44	44 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Отработка атаки левой в голову и защита от него.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль

45		45 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Отработка атаки левой в голову и защита от него.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
46		46 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс упражнений.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
Итого:		4 недели 15 занятий				30		
47	Д Е К А Б Р Ь	47 заня тие	Общефизическая подготовка Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс упражнений. Спортивные игры, эстафеты. Обсуждение выступления на соревнованиях.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
48		48 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры, эстафеты. Обсуждение выступления на соревнованиях.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
49		49 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для развития «взрывной» силы.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
50		50 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для развития «взрывной» силы.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
51		51 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
52		52 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль

53	53 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс упражнений.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
54	54 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ЦРТДи Ю	текущий контроль
55	55 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс упражнений.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
56	56 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения в ударах по снарядам.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
57	57 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения в ударах по снарядам.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
58	58 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для совершенствования контратак.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
59	59 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для совершенствования контратак.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
60	60 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры эстафеты.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
61	61 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры эстафеты.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
Итого:		4 недели 16 занятий			32		

62	Я Н В А Р Ь	62 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
63		63 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
64		64 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
65		65 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Совершенствование атаки, трех ударной серии-лев. лев. прав. в туловище.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
66		66 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Совершенствование атаки, трех ударной серии-лев. лев. прав. в туловище.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
67		67 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры, эстафеты. Обсуждение выступления на соревнованиях.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
68		68 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры, эстафеты. Обсуждение выступления на соревнованиях.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
69		69 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для развития «взрывной» силы.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
70		70 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль

71		71 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для развития «взрывной» силы.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
72		72 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
Итого:		3 недели 11 занятий				22		
73	Ф Е В Р А Л Ь	73 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
74		74 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс упражнений.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
75		75 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс упражнений.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
76		76 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения в ударах по снарядам.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
77		77 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения в ударах по снарядам.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
78		78 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль

79		79 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для совершенствования контратак.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
80		80 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для совершенствования контратак.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
81		81 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры эстафеты.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
82		82 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры эстафеты.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
83		83 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Покров ЦРТДиЮ г.	текущий контроль
84		84 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Покров ЦРТДиЮ г.	текущий контроль
85		85 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Совершенствование атаки, трех ударной серии-лев. лев. прав. в туловище.	Покров ЦРТДиЮ г.	текущий контроль
86		86 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ЦРТДи Ю	текущий контроль
Итого:		4 недели 14 занятий				28		
87	М А Р Т	87 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Совершенствование атаки, трех ударной серии-лев. лев. прав. в туловище.	Покров ЦРТДиЮ г.	текущий контроль

88	88 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры, эстафеты.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
89	89 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Основы тактики ведения боя.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
90	90 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс, для развития мышц ног и спины.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
91	91 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс, для развития мышц ног и спины.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
92	92 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для разучивания защиты «нырком».	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
93	93 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для разучивания защиты «нырком».	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
94	94 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
95	95 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения в ударах на снарядах.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
96	96 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения в ударах на снарядах.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
97	97 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры, эстафеты.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
98	98 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры, эстафеты.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль

99		99 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для совершенствования контратак.	Покров Ю г. ПРГДи	текущий контроль
100		100 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров Ю ПРГДи	текущий контроль
101		101 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для разучивания встречных ударов в голову.	Покров Ю г. ПРГДи	текущий контроль
Итого:		4 недели 15 занятий				30		
102		102 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для разучивания встречных ударов в голову.	Покров Ю г. ПРГДи	текущий контроль
103	А П Р Е Л Ь	103 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения в ударах на снарядах.	Покров Ю г. ПРГДи	текущий контроль
104		104 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения в ударах на снарядах.	Покров Ю г. ПРГДи	текущий контроль
105		105 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для разучивания и отработки встречных ударов в туловище.	Покров Ю г. ПРГДи	текущий контроль
106		106 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров Ю ПРГДи	текущий контроль
107		107 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Имитационные упражнения в парах (круговая)	Покров Ю г. ПРГДи	текущий контроль
108		108 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Имитационные упражнения в парах (круговая)	Покров Ю г. ПРГДи	текущий контроль

109		109 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ЦРТДиЮ	врачебный контроль
110		110 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры, направленные на развитие скорости и ловкости	Покров ЦРТДиЮ г.	текущий контроль
111		111 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для разучивания атаки правой в туловище и защитой от него.	Покров ЦРТДиЮ г.	текущий контроль
112		112 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для разучивания атаки правой в туловище и защитой от него.	Покров ЦРТДиЮ г.	текущий контроль
113		113 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
114		114 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс упражнений.	Покров ЦРТДи Ю г.	текущий контроль
115		115 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Отработка двойного удара- правой в туловище, левой в голову.	Покров ЦРТДиЮ г.	текущий контроль
116		116 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Отработка двойного удара- правой в туловище, левой в голову.	Покров ЦРТДиЮ г.	текущий контроль
Итого:		4 недели 15 занятий				30		
117	М А Й	117 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения в ударах на снарядах	Покров ЦРТДи Ю г.	текущий контроль

118	118 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения в ударах на снарядах	Покров Ю г. ПРТДи	текущий контроль
119	119 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров Ю ПРТДи	врачебный контроль
120	120 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения на совершенствование двойного прямого удара левой и правой в голову.	Покров Ю г. ПРТДи	текущий контроль
121	121 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Условные бои, на ранее изученные темы. Правила соревнований по боксу.	г. Покров Ю ПРТДи	текущий контроль
122	122 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Условные бои, на ранее изученные темы. Правила соревнований по боксу.	г. Покров Ю ПРТДи	текущий контроль
123	123 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Подводящие упражнения для разучивания бокового удара левой в голову.	г. Покров Ю ПРТДи	текущий контроль
124	124 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры, направленные на развитие скорости и ловкости	Покров Ю г. ПРТДи	текущий контроль
125	125 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров Ю ПРТДи	текущий контроль
126	126 заня тие	Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров Ю ПРТДи	зачет
127	127 заня тие	Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	2	Условные бои на ранее изученные темы.	Ю ПРТДи	зачет

Итого:		3 недели 11 занятий			22		
128	128 занятия	Зачеты ОФП и СФП	Практическое	2	Ринг	г. Покров	зачет
129	129 занятия	Зачеты ОФП и СФП	Практическое	2	Кросс 5 км.	г. Покров	зачет
130	130 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	г. Покров	текущий контроль
131	131 занятия	Зачеты ОФП и СФП	Практическое	2	Ринг	г. Покров	зачет
132	132 занятия	Зачеты ОФП и СФП	Практическое	2	Ринг	г. Покров	зачет
133	133 занятия	Зачеты ОФП и СФП	Практическое	2	Ринг	г. Покров	зачет
134	134 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Кросс 5 км.	г. Покров	текущий контроль
135	135 занятия	Зачеты ОФП и СФП	Практическое	2	Ринг	г. Покров	зачет
136	136 занятия	Зачеты ОФП и СФП	Практическое	2	Ринг	г. Покров	зачет
137	137 занятия	Зачеты ОФП и СФП	Практическое	2	Условные бои на ранее изученные темы.	г. Покров	зачет

138	138 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	г. Покров	ПРГДи Ю	текущий контроль
139	139 занятия	Зачеты ОФП и СФП	Практическое	2	Ринг		ПРГДи Ю	зачет
140	140 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	г. Покров	ПРГДи Ю	текущий контроль
141	141 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	г. Покров	ПРГДи Ю	текущий контроль
142	142 занятия	Зачеты ОФП и СФП	Практическое	2	Ринг		ПРГДи Ю	итоговая аттестация
143	143 занятия	Зачеты ОФП и СФП	Практическое	2	Ринг		ПРГДи Ю	итоговая аттестация
Итого:		4 недели 15 занятий			30			
Всего:		143 занятия			286 часов			

**Календарно – тематическое планирование 2 года обучения.**

№ п/п	Месяц	Число	Название раздела	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	<b>С Е Н Т Я Б Р Ъ</b>	1 занятие	Введение в предмет. Информационный обзор спорта. Достижения. Техника безопасности.	Теоретическое	2	Вводное занятие. Беседа на тему: Предыдущие достижения, выводы перспективное планирование, постановка задач на год. Техника безопасности при занятиях.	ПРГДиО г. Покров	входной контроль
2		2 занятия	Правила соревнований, судейство	Теоретическое Практическое	1 1	Повторение материала 1го года обучения	Покров ПРГДиО г.	текущий контроль
3		3 занятия	Гигиена и самоконтроль	Теоретическое	2	Понятие о гигиене и санитарии. Дневник самоконтроля	Покров ПРГДиО г.	текущий контроль
4		4 занятия	Анализ соревновательной деятельности	Теоретическое	2	Просмотр соревнований и разбор	Покров ПРГДиО г.	текущий контроль
5		5 занятия	Анализ соревновательной деятельности	Теоретическое	2	Просмотр соревнований и разбор	Покров ПРГДиО г.	текущий контроль

6	6 занятия	Общefизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Совершенствование боевой стойки и передвижений	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
7	7 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Совершенствование боевой стойки и передвижений	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
8	8 занятия	Общefизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Упражнения в ударах на снарядах	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
9	9 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Упражнения в ударах на снарядах	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
10	10 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
11	11 занятия	Общefизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Контрольные испытания	г. Покров ПРГДиЮ	врачебный контроль
12	12 занятия	Общefизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Упражнения для отработки навыков атаки прямой левой в голову	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
13	13 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Упражнения для отработки навыков атаки прямой левой в голову	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
14	14 занятия	Общefизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Имитационные упражнения в парах	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль

15		15 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Имитационные упражнения в парах	ПРГДиЮ г. Покров	текущий контроль
Итого:		4 недели 15 занятий				30		
16	О К Т Я Б Р Ь	16 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	ПРГДиЮ г. Покров	текущий контроль
17		17 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Кросс 10 км.	ПРГДиЮ г. Покров	текущий контроль
18		18 занятия	Общefизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Упражнения в ударах на снарядах	ПРГДиЮ г. Покров	текущий контроль
19		19 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Упражнения в ударах на снарядах	ПРГДиЮ г. Покров	текущий контроль
20		20 занятия	Общefизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Силовой комплекс упражнений	ПРГДиЮ г. Покров	текущий контроль
21		21 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Силовой комплекс упражнений	ПРГДиЮ г. Покров	текущий контроль
22		22 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	ПРГДиЮ г. Покров	текущий контроль

23	23 заня тие	Общефизическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Упражнения для совершенствования защит, поставками.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
24	24 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для совершенствования защит, поставками.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
25	25 заня тие	Общефизическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Упражнения на развитие скоростно- взрывных качеств	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
26	26 заня тие	Общефизическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Упражнения на развитие скоростно- взрывных качеств	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
27	27 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	Покров г. ПРГДи Ю	текущий контроль
28	28 заня тие	Общефизическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Спортивные игры, эстафеты.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
29	29 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры, эстафеты.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
30	30 заня тие	Общефизическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Упражнения для совершенствования двойного левой в голову	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
31	31 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для совершенствования двойного левой в голову	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль

Итого:		4 недели 16 занятий				32			
32	Н О Я Б Р Ь	32 занятия	Общезфизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Упражнения для отработки навыков защиты от прямой левой в голову	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
33		33 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
34		34 занятия	Общезфизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Упражнения для отработки навыков защиты от прямой левой в голову	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
35		35 занятия	Общезфизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Упражнения в ударах на снарядах	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
36		36 занятия	Общезфизическая подготовка	Практическое	2	Упражнения в ударах на снарядах	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
37		37 занятия	Общезфизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Упражнения с отягощением на развитие скоростных качеств.	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
38		38 занятия	Общезфизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Упражнения с отягощением на развитие скоростных качеств.	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
39		39 занятия	Общезфизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Упражнения в ударах на снарядах	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль

40		40 заня тие	Общезфизическая подготовка	Теоре- тичес кое Практ- ичес кое	1  1	Силовой комплекс упражнений.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
41		41 заня тие	Общезфизическая подготовка	Практ- ичес кое	2	Силовой комплекс упражнений.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
42		42 заня тие	Общезфизическая подготовка	Теоре- тичес кое Практ- ичес кое	1  1	Упражнения в ударах по снарядам.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
43		43 заня тие	Общезфизическая подготовка	Практ- ичес кое	2	Упражнения в ударах по снарядам.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
44		44 заня тие	Общезфизическая подготовка	Теоре- тичес кое Практ- ичес кое	1  1	Отработка атаки левой в голову и защита от него.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
45		45 заня тие	Общезфизическая подготовка	Практ- ичес кое	2	Отработка атаки левой в голову и защита от него.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
46		46 заня тие	Общезфизическая подготовка	Теоре- тичес кое	2	Значение и развитие морально-волевых качеств в боксе.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
Итого:		4 недели 15 занятий				30		
47	Д Е К А Б Р Ь	47 заня тие	Общезфизическая подготовка	Теоре- тичес кое Практ- ичес кое	1  1	Упражнения в ударах на снарядах	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль

48	48 занятия	Общefизическая подготовка Специально-физическая подготовка	Практическое Теоретическое	1 1	Имитационные упражнения с гантелями Спортивные игры, эстафеты. Обсуждение выступления на соревнованиях.	г. Покров ПРГДиО	текущий контроль
49	49 занятия	Специально-физическая подготовка	Теоретическое	2	Спортивные игры, эстафеты. Обсуждение выступления на соревнованиях.	г. Покров ПРГДиО	текущий контроль
50	50 занятия	Специально-физическая подготовка	Практическое	2	Упражнения для развития «взрывной» силы.	г. Покров ПРГДиО	текущий контроль
51	51 занятия	Специально-физическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову	г. Покров ПРГДиО	текущий контроль
52	52 занятия	Специально-физическая подготовка	Практическое	2	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову	г. Покров ПРГДиО	текущий контроль
53	53 занятия	Специально-физическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Силовой комплекс упражнений.	г. Покров ПРГДиО	текущий контроль
54	54 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	г. Покров ПРГДиО	текущий контроль
55	55 занятия	Специально-физическая подготовка	Практическое	2	Силовой комплекс упражнений.	г. Покров ПРГДиО	текущий контроль

56	56 занятия	Специально-физическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Упражнения в ударах по снарядам.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль	
57	57 занятия	Специально-физическая подготовка	Практическое	2	Упражнения в ударах по снарядам.	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль	
58	58 занятия	Специально-физическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Упражнения для совершенствования контратак.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль	
59	59 занятия	Специально-физическая подготовка	Практическое	2	Упражнения для совершенствования контратак.	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль	
60	60 занятия	Специально-физическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Спортивные игры эстафеты.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль	
61	61 занятия	Специально-физическая подготовка	Практическое	2	Спортивные игры эстафеты.	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль	
Итого:		4 недели 16 занятий			32			
62	Я Н В А Р Ь	62 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
63		63 занятия	Специально-физическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль

64	64 занятия	Специально-физическая подготовка	Практическое	2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
65	65 занятия	Специально-физическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Совершенствование атаки, трех ударной серии-лев. лев. прав. в туловище.	Покров	ПРГДиЮ г.	текущий контроль
66	66 занятия	Специально-физическая подготовка	Практическое	2	Совершенствование атаки, трех ударной серии-лев. лев. прав. в туловище.	Покров	ПРГДиЮ г.	текущий контроль
67	67 занятия	Специально-физическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Спортивные игры, эстафеты. Обсуждение выступления на соревнованиях.	Покров	ПРГДиЮ г.	текущий контроль
68	68 занятия	Специально-физическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Спортивные игры, эстафеты. Обсуждение выступления на соревнованиях.	Покров	ПРГДиЮ г.	текущий контроль
69	69 занятия	Специально-физическая подготовка	Практическое	2	Упражнения для развития «взрывной» силы.	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
70	70 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
71	71 занятия	Специально-физическая подготовка	Практическое	2	Упражнения для развития «взрывной» силы.	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
72	72 занятия	Специально-физическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову	Покров	ПРГДиЮ г.	текущий контроль

Итого:		3 недели 11 занятий				22			
73	Ф Е В Р А Л Ь	73 занятия	Специально-физическая подготовка	Практическое	2	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, правой в голову	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
74		74 занятия	Специально-физическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Силовой комплекс упражнений.	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
75		75 занятия	Специально-физическая подготовка	Практическое	2	Силовой комплекс упражнений.	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
76		76 занятия	Специально-физическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Упражнения в ударах по снарядам.	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
77		77 занятия	Специально-физическая подготовка	Практическое	2	Упражнения в ударах по снарядам.	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
78		78 занятия	Специально-физическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
79		79 занятия	Специально-физическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Упражнения для совершенствования контратак.	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
80		80 занятия	Специально-физическая подготовка	Практическое	2	Упражнения для совершенствования контратак.	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль

81		81 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Спортивные игры эстафеты.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
82		82 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры эстафеты.	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
83		83 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
84		84 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств.	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
85		85 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Совершенствование атаки, трех ударной серии-лев. лев. прав. в туловище.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
86		86 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
Итого:		4 недели 14 занятий				28		
87	М А Р Т	87 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Совершенствование атаки, трех ударной серии-лев. лев. прав. в туловище.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
88		88 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры, эстафеты.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль

89	89 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Основы тактики ведения боя.	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
90	90 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Силовой комплекс, для развития мышц ног и спины.	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
91	91 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Силовой комплекс, для развития мышц ног и спины.	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
92	92 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Упражнения для разучивания защиты «нырком».	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
93	93 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Упражнения для разучивания защиты «нырком».	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
94	94 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
95	95 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Упражнения в ударах на снарядах.	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
96	96 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Упражнения в ударах на снарядах.	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
97	97 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Спортивные игры, эстафеты.	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль

98		98 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры, эстафеты.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
99		99 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для совершенствования контратак.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
100		100 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
101		101 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для разучивания встречных ударов в голову.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
Итого:		4 недели 15 занятий				30		
102		102 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для разучивания встречных ударов в голову.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
103	А П Р Е Л Ь	103 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения в ударах на снарядах.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
104		104 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения в ударах на снарядах.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
105		105 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для разучивания и отработки встречных ударов в туловище.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль

106	106 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ПРГДи Ю	текущий контроль
107	107 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Имитационные упражнения в парах (круговая)	г. Покров ПРГДи Ю	текущий контроль
108	108 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Имитационные упражнения в парах (круговая)	Покров ПРГДи Ю г.	текущий контроль
109	109 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ПРГДи Ю	текущий контроль
110	110 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры, направленные на развитие скорости и ловкости	Покров ПРГДи Ю г.	текущий контроль
111	111 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для разучивания атаки правой в туловище и защитой от него.	Покров ПРГДи Ю г.	текущий контроль
112	112 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для разучивания атаки правой в туловище и защитой от него.	Покров ПРГДи Ю г.	текущий контроль
113	113 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ПРГДи Ю	врачебный контроль
114	114 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс упражнений.	Покров Ю ПРГДи г.	текущий контроль

115		115 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Отработка двойного удара-правой в туловище, левой в голову.	Покров ЦРТДиЮ г.	текущий контроль
116		116 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Отработка двойного удара-правой в туловище, левой в голову.	Покров ЦРТДиЮ г.	текущий контроль
Итого:		4 недели 15 занятий				30		
117	М А Й	117 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения в ударах на снарядах	Покров Ю г. ЦРТДи	текущий контроль
118		118 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения в ударах на снарядах	Покров г. ЦРТДиЮ	текущий контроль
119		119 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	Покров г. ЦРТДи Ю	текущий контроль
120		120 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения на совершенствование двойного прямого удара левой и правой в голову.	Покров г. ЦРТДиЮ	текущий контроль
121		121 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Условные бои, на ранее изученные темы. Правила соревнований по боксу.	Покров г. ЦРТДиЮ	текущий контроль
122		122 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Условные бои, на ранее изученные темы. Правила соревнований по боксу.	Покров г. ЦРТДиЮ	текущий контроль
123		123 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Подводящие упражнения для разучивания бокового удара левой в голову.	Покров г. ЦРТДиЮ	текущий контроль

124	124 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Спортивные игры, направленные на развитие скорости и ловкости	Покров ПРГДиЮ г.	текущий контроль
125	125 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	Покров ПРГДи Ю г.	текущий контроль
126	126 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Силовой комплекс, для развития мышц ног и спины.	Покров ПРГДиЮ г.	текущий контроль
127	127 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Упражнения для разучивания защиты «нырком».	Покров ПРГДи Ю г.	текущий контроль
Итого:		3 недели 11 занятий			22		
128	128 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Силовой комплекс упражнений.	Покров ПРГДи Ю г.	текущий контроль
129	129 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Отработка двойного удара-правой в туловище, левой в голову.	Покров ПРГДиЮ г.	текущий контроль
130	130 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	Покров ПРГДи Ю г.	текущий контроль
131	131 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Силовой комплекс, для развития мышц ног и спины.	Покров ПРГДиЮ г.	текущий контроль
132	132 занятия	Зачеты ОФП и СФП	Практическое	2	Ринг	Покров ПРГДи Ю г.	зачет

133	133 заня тие	Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	2	Ринг	Р Ю	ПРГДи Ю	зачет
134	134 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Кросс 5 км.	г. Покров	ПРГДи Ю	текущий контроль
135	135 заня тие	Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	2	Ринг	Р Ю	ПРГДи Ю	зачет
136	136 заня тие	Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	2	Ринг	Р Ю	ПРГДи Ю	зачет
137	137 заня тие	Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	2	Условные бои на ранее изученные темы.	Р Ю	ПРГДи Ю	зачет
138	138 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров	ПРГДи Ю	текущий контроль
139	139 заня тие	Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	2	Ринг	Р Ю	ПРГДи Ю	зачет
140	140 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров	ПРГДи Ю	текущий контроль
141	141 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров	ПРГДи Ю	текущий контроль
142	142 заня тие	Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	2	Ринг	Р Ю	ПРГДи Ю	Итоговая аттестация
143	143 заня тие	Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	2	Ринг	Р Ю	ПРГДи Ю	Итоговая аттестация

Итого:	4 недели 15 занятий			30	
Всего:	143 занятия			286 часов	

### Календарно – тематическое планирование 3 года обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Название раздела	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	СЕНТЯБРЬ	1 занятие	Введение в предмет. Информационный обзор спорта. Достижения. Техника безопасности.	Теоретическое	2	Вводное занятие. Беседа на тему: Предыдущие достижения, выводы перспективное планирование, постановка задач на год. Техника безопасности при занятиях.	ЦРГДиО г. Покров	входной контроль
2		2 занятия	Правила соревнований, судейство	Теоретическое Практическое	1 1	Повторение материала	ЦРГДиО г. Покров	текущий контроль
3		3 занятия	Гигиена и самоконтроль	Теоретическое	2	Понятие о гигиене и санитарии. Дневник самоконтроля	ЦРГДиО г. Покров	текущий контроль
4		4 занятия	Анализ соревновательной деятельности	Теоретическое	2	Просмотр соревнований и разбор	ЦРГДиО г. Покров	текущий контроль
5		5 занятия	Анализ соревновательной деятельности	Теоретическое	2	Просмотр соревнований и разбор	ЦРГДиО г. Покров	текущий контроль

6	6 занятия	Общefизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Совершенствование боевой стойки и передвижений	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
7	7 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Совершенствование боевой стойки и передвижений	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
8	8 занятия	Общefизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Упражнения в ударах на снарядах	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
9	9 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Упражнения в ударах на снарядах	г. Покров ПРГДиЮ	врачебный контроль
10	10 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
11	11 занятия	Общefизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Контрольные испытания	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
12	12 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Упражнения для отработки навыков атаки прямой левой в голову	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
13	13 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Упражнения для отработки навыков атаки прямой левой в голову	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль

14		14 занятия	Общefизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Имитационные упражнения в парах	ПРГДиЮ г. Покров	текущий контроль
15		15 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Имитационные упражнения в парах	ПРГДиЮ г. Покров	текущий контроль
Итого:		4 недели 15 занятий				30		
16	О К Т Я Б Р Ъ	16 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	ПРГДиЮ г. Покров	текущий контроль
17		17 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Кросс 10 км.	ПРГДиЮ г. Покров	текущий контроль
18		18 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Упражнения в ударах на снарядах	ПРГДиЮ г. Покров	текущий контроль
19		19 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	ПРГДиЮ г. Покров	текущий контроль
20		20 занятия	Общefизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Силовой комплекс упражнений	ПРГДиЮ г. Покров	текущий контроль
21		21 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Силовой комплекс упражнений	ПРГДиЮ г. Покров	текущий контроль

22	22 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
23	23 занятия	Общefизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Упражнения для совершенствования защит, поставками.	Покров	ПРГДиЮ г.	текущий контроль
24	24 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Упражнения для совершенствования защит, поставками.	Покров	ПРГДиЮ г.	текущий контроль
25	25 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Упражнения на развитие скоростно-взрывных качеств	Покров	ПРГДиЮ г.	текущий контроль
26	26 занятия	Общefизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Упражнения на развитие скоростно-взрывных качеств	Покров	ПРГДиЮ г.	текущий контроль
27	27 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
28	28 занятия	Общefизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Спортивные игры, эстафеты.	Покров	ПРГДиЮ г.	текущий контроль
29	29 занятия	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Спортивные игры, эстафеты.	Покров	ПРГДиЮ г.	текущий контроль
30	30 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль

31		31 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для совершенствования двойного левой в голову	Покров ПРГДиЮ г.	текущий контроль
Итого:		4 недели 16 занятий				32		
32	Н О Я Б Р Ь	32 заня тие	Общефизическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Упражнения для отработки навыков защиты от прямой левой в голову	Покров ПРГДиЮ г.	текущий контроль
33		33 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	Покров ПРГДиЮ г.	текущий контроль
34		34 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для отработки навыков защиты от прямой левой в голову	Покров ПРГДиЮ г.	текущий контроль
35		35 заня тие	Общефизическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Упражнения в ударах на снарядах	Покров ПРГДиЮ г.	текущий контроль
36		36 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения в ударах на снарядах	Покров ПРГДиЮ г.	текущий контроль
37		37 заня тие	Общефизическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения с отягощением на развитие скоростных качеств.	Покров ПРГДиЮ г.	текущий контроль
38		38 заня тие	Общефизическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Упражнения с отягощением на развитие скоростных качеств.	Покров ПРГДиЮ г.	текущий контроль

39	39 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
40	40 занятия	Общефизическая подготовка	Практическое	2	Силовой комплекс упражнений.	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
41	41 занятия	Общефизическая подготовка	Практическое	2	Силовой комплекс упражнений.	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
42	42 занятия	Общефизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Упражнения в ударах по снарядам.	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
43	43 занятия	Общефизическая подготовка	Практическое	2	Упражнения в ударах по снарядам.	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
44	44 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
45	45 занятия	Общефизическая подготовка	Практическое	2	Отработка атаки левой в голову и защита от него.	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
46	46 занятия	Общефизическая подготовка	Практическое	2	Значение и развитие морально-волевых качеств в боксе.	г. Покров	ПРГДиЮ	текущий контроль
Итого:		4 недели 15 занятий			30			

47	ДЕКАБРЬ	47 занятие	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Упражнения в ударах на снарядах	ЦРТДиЮ г. Покров	текущий контроль
48		48 занятие	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	ЦРТДиЮ г. Покров	текущий контроль
49		49 занятие	Общefизическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Отработка атаки левой в голову и защита от него.	ЦРТДиЮ г. Покров	текущий контроль
50		50 занятие	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Отработка атаки левой в голову и защита от него.	ЦРТДиЮ г. Покров	текущий контроль
51		51 занятие	Общefизическая подготовка	Практическое	2	Значение и развитие морально-волевых качеств в боксе.	ЦРТДиЮ г. Покров	текущий контроль
52		52 занятие	Специально- физическая подготовка	Теоретическое	2	Спортивные игры, эстафеты. Обсуждение выступления на соревнованиях.	ЦРТДиЮ г. Покров	текущий контроль
53		53 занятие	Специально- физическая подготовка	Теоретическое Практическое	1 1	Силовой комплекс упражнений.	ЦРТДиЮ г. Покров	текущий контроль
54		54 занятие	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	ЦРТДиЮ г. Покров	текущий контроль

55		55 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс упражнений.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
56		56 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1 1	Упражнения в ударах по снарядам.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
57		57 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения в ударах по снарядам.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
58		58 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1 1	Упражнения для совершенствования контратак.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
59		59 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для совершенствования контратак.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
60		60 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1 1	Спортивные игры эстафеты.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
61		61 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры эстафеты.	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
Итого:		4 недели 16 занятий				32		
62	Я Н В А Р	62 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль

63	63 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
64	64 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
65	65 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Совершенствование атаки, трех ударной серии-лев. лев. прав. в туловище.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
66	66 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Совершенствование атаки, трех ударной серии-лев. лев. прав. в туловище.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
67	67 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Спортивные игры, эстафеты. Обсуждение выступления на соревнованиях.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
68	68 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Спортивные игры, эстафеты. Обсуждение выступления на соревнованиях.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
69	69 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для развития «взрывной» силы.	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
70	70 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль

71	71 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для развития «взрывной» силы.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
72	72 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
Итого:		3 недели 11 занятий			22		
73	73 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
74	74 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ЦРТДи Ю	текущий контроль
75	75 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс упражнений.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
76	76 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Упражнения в ударах по снарядам.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль
77	77 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ЦРТДи Ю	текущий контроль
78	78 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств.	г. Покров ЦРТДиЮ	текущий контроль

Ф Е В Р А Л Ь

79	79 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Упражнения для совершенствования контратак.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
80	80 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Спортивные игры, эстафеты. Обсуждение выступления на соревнованиях.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
81	81 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Спортивные игры эстафеты.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
82	82 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры эстафеты.	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
83	83 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ПРГДи Ю	текущий контроль
84	84 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств.	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
85	85 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Совершенствование атаки, трех ударной серии-лев. лев. прав. в туловище.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
86	86 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для развития «взрывной» силы.	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
Итого:		4 недели 14 занятий			28		

87	М А Р Т	87 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Совершенствование атаки, трех ударной серии-лев. лев. прав. в туловище.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
88		88 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для развития «взрывной» силы.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
89		89 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
90		90 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
91		91 заня тие	Специально- физическая подготовка	Теоре- тичес кое Прак- тичес кое	1  1	Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
92		92 заня тие	Специально- физическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
93		93 заня тие	Специально- физическая подготовка Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры, эстафеты. Упражнения для разучивания защиты «нырком».	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
94		94 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль
95		95 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения в ударах на снарядах.	Покров г. ПРГДиЮ	текущий контроль

96	96 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Упражнения в ударах на снарядах.	Покров Ю. г.	ЦРТДиЮ	текущий контроль	
97	97 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Спортивные игры, эстафеты.	Покров Ю. г.	ЦРТДиЮ	текущий контроль	
98	98 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Спортивные игры, эстафеты.	Покров Ю. г.	ЦРТДиЮ	текущий контроль	
99	99 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Упражнения для совершенствования контратак.	Покров Ю. г.	ЦРТДиЮ	текущий контроль	
100	100 занятия	Совместная спортивная деятельность	Практическое	2	Ринг	г. Покров	ЦРТДиЮ	текущий контроль	
101	101 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Упражнения для разучивания встречных ударов в голову.	Покров Ю. г.	ЦРТДиЮ	текущий контроль	
Итого:		4 недели 15 занятий					30		
102	А П Р Е Л Ь	102 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Упражнения для разучивания встречных ударов в голову.	Покров Ю. г.	ЦРТДиЮ	текущий контроль
103		103 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Упражнения в ударах на снарядах.	Покров Ю. г.	ЦРТДиЮ	текущий контроль
104		104 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Упражнения в ударах на снарядах.	Покров Ю. г.	ЦРТДиЮ	текущий контроль
105		105 занятия	Технико-тактическая подготовка	Практическое	2	Упражнения для разучивания и отработки встречных ударов в туловище.	Покров	ЦРТДиЮ г.	текущий контроль

106	106 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров Ю	ПРГДи Ю	текущий контроль
107	107 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Имитационные упражнения в парах (круговая)	Покров Ю	ПРГДи Ю	текущий контроль
108	108 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Имитационные упражнения в парах (круговая)	Покров Ю	ПРГДи Ю	текущий контроль
109	109 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров Ю	ПРГДи Ю	врачебный контроль
110	110 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры, направленные на развитие скорости и ловкости	Покров Ю	ПРГДиЮ г.	текущий контроль
111	111 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для разучивания атаки правой в туловище и защитой от него.	Покров Ю	ПРГДиЮ г.	текущий контроль
112	112 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для разучивания атаки правой в туловище и защитой от него.	Покров Ю	ПРГДиЮ г.	текущий контроль
113	113 заня тие	Совместная спортивная деятельность	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров Ю	ПРГДи Ю	текущий контроль
114	114 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс упражнений.	Покров Ю	ПРГДи Ю	текущий контроль
115	115 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Отработка двойного удара-правой в туловище, левой в голову.	Покров Ю	ПРГДиЮ г.	текущий контроль

116		116 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Отработка двойного удара-правой в туловище, левой в голову.	Покров ПРГДиЮ г.	текущий контроль
Итого:		4 недели 15 занятий				30		
117	М А Й	117 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения в ударах на снарядах	Покров Ю г. ПРГДи	текущий контроль
118		118 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения в ударах на снарядах	Покров Ю г. ПРГДи	текущий контроль
119		119 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Подводящие упражнения для разучивания бокового удара левой в голову.	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
120		120 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения на совершенствование двойного прямого удара левой и правой в голову.	Покров ПРГДиЮ г.	текущий контроль
121		121 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Условные бои, на ранее изученные темы. Правила соревнований по боксу.	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
122		122 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Условные бои, на ранее изученные темы. Правила соревнований по боксу.	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
123		123 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Подводящие упражнения для разучивания бокового удара левой в голову.	г. Покров ПРГДиЮ	текущий контроль
124		124 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры, направленные на развитие скорости и ловкости	Покров ПРГДиЮ г.	текущий контроль

125	125 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Спортивные игры, направленные на развитие скорости и ловкости	Покров ЦРТДиЮ г.	текущий контроль
126	126 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс, для развития мышц ног и спины.	Покров г. ЦРТДиЮ	текущий контроль
127	127 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Упражнения для разучивания защиты «нырком».	Покров Ю ЦРТДи г.	текущий контроль
Итого:		3 недели 11 занятий			22		
128	128 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Силовой комплекс упражнений.	Покров Ю ЦРТДи г.	текущий контроль
129	129 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Отработка двойного удара-правой в туловище, левой в голову.	Покров г. ЦРТДиЮ	текущий контроль
130	130 заня тие	Технико- тактическая подготовка	Прак- тичес кое	2	Основы тактики ведения боя.	Покров Ю ЦРТДи г.	текущий контроль
131	131 заня тие	Технико- тактическая подготовка  Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	1  1	Силовой комплекс, для развития мышц ног и спины.  Ринг	Покров г. ЦРТДиЮ	текущий контроль  зачет
132	132 заня тие	Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	2	Ринг	Покров г. ЦРТДиЮ	зачет
133	133 заня тие	Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	2	Ринг	Покров г. ЦРТДиЮ	зачет

134	134 заня тие	Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Ю ПРГДи Ю	зачет
135	135 заня тие	Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ПРГДи Ю	зачет
136	136 заня тие	Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ПРГДи Ю	зачет
137	137 заня тие	Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	2	Условные бои на ранее изученные темы.	г. Покров ПРГДи Ю	зачет
138	138 заня тие	Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ПРГДи Ю	зачет
139	139 заня тие	Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ПРГДи Ю	зачет
140	140 заня тие	Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ПРГДи Ю	Итоговая аттестация
141	141 заня тие	Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ПРГДи Ю	Итоговая аттестация
142	142 заня тие	Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ПРГДи Ю	Итоговая аттестация
143	143 заня тие	Зачеты ОФП и СФП	Прак- тичес кое	2	Ринг	г. Покров ПРГДи Ю	Итоговая аттестация

Итого:	4 недели 15 занятий			30	
Всего:	143 занятия			286 часов	

## 2.2. Условия реализации программы:

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение

#### Требования к помещению:

Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами, должны быть оборудованы, автоматическими средствами извещения о пожаре и первичными средствами пожара тушения, наличие эвакуационных выходов, укомплектованные необходимыми медикаментами «аптечки» для оказания доврачебной помощи.

Оборудование:

- Боксерский ринг размерами 5х5 метров, на помосте – 1 шт.
- Боксерские груши на кронштейнах – 2 шт.
- Боксерские мешки подвесные – 4 шт.
- Зеркало «стенка» - 1 шт.
- Мячи набивные – 5 шт.
- Гантели (от 0.5 до 6 кг.) – 14 шт. (7 пар)
- Штанга тренировочная – 1 шт.
- Скакалка гимнастическая – 10 шт.
- Стенка гимнастическая - 1 шт.

### 2.2.2. Информационное обеспечение

Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. 2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2007. 3. Выносливость у спортсменов. - М., «НИИ физкультуры», 1992. 4. Допинг – контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд).- М.: Олимпия Пресс, 2004. 5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004. 6. Педагогическое мастерство тренеров - М., «Просвещение», 1999. 7. Романов В. Подготовка боксеров-юношей. – М., 1999.г. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акоюн и др. – М.: Советский спорт, 2005. 8. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. 9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] /Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. 10. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография /В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. 11. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. 12. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.:

Советский спорт, 2010. 13. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, 14. В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. 15. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., «Фикультура и спорт», 1978. 16. Огуренков Е.И. Современный бокс. – М.: ФиС, 1996. 17. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.

Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня
2. Тематические презентации

Интернет-ресурсы

1. [www.boxing.ru](http://www.boxing.ru)
2. [www.allboxing.ru](http://www.allboxing.ru)
3. [www.boxing-fbr.ru](http://www.boxing-fbr.ru)

### 2.2.3. Кадровое обеспечение

Программа физкультурно-спортивной направленности «БОКС» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Без категории.

Прошел профессиональную подготовку в ООО «Центр повышения квалификации и подготовки «Луч знаний» в 2023 году и имеет соответствующий диплом.

### 2.3. Формы аттестации

Реализация программы секции бокса предусматривает входной, текущий, врачебный контроль, зачет и итоговую аттестацию обучающихся: Приложение №1

### 2.4. Оценочные материалы.

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА  
контрольно-переводных нормативов отделения бокс

№	Ф.И.	Возраст	Вес	Тесты по СФП										Сумма баллов по ОФП	Результат тестирования
				Толчок от груди и 8кг. за 30 с.		Толчок мяча из фронтальной стойки 3 кг		Бросок мяча сидя (3 кг)		Скалка за 60 с.		Кол-во ударов по подушке за 8 с.			
				Р	Б	Р	Б	Р	Б	Р	Б	Р	Б	Р	Б
				Р	Б	Р	Б	Р	Б	Р	Б	Р	Б	Р	Б
				з	л	з	л	з	л	з	л	з	л	з	л



3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник 2-ое изд., испр. и доп. Спб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2010. – 274 с.
4. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учеб. Пособие. – М.:Кнорус, 2012.- 315 с.
5. Миронова З.С. профилактика и лечение спортивных травм. – М.: Медицина, 2009. – 371 с.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.:Владос, 2010. – 295 с.
7. Никитина Л.Е. Социальная педагогика. – М.: Академический проект,2013. – 276 с.
8. Тараторин Н.Н. Бокс. Энциклопедия. – М.: Терра Спорт, 2009. – 232 с.
9. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. Пособие. – М.:Академия, 2010. – 318 с.

#### 2.6.2. Материалы для педагогов:

1. Акоюн А.О. канд. пед. наук программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Москва 2005г.
2. Приказ Министра спорта России от 20.03.2013 №123 «об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта – бокс».
3. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 4-е изд., стер.- М.: Кнорус, 2015.-368с.
4. Булычев А.И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Для занятий с начинающими. 3-е изд.доп.-М.: ФиС, 2009. -210 с.
5. Гайдамак И.И., Остьянов В.Н. Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2009.- 240 с.
6. Губа В.П., Никитушкин В.Г. индивидуальные особенности юных спортсменов. 4-е изд.доп.- М.: Весто, 2012. – 269 с.
7. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. - М.: РИПОЛ классик, 2006.-144с.
8. Денисов Б.С. Техника – основа мастерства в боксе.3-е изд.,доп. –М.: ФиС,2010.-271
9. Конеева Е.В. Детские подвижные игры.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. -251с.
10. Кузнецов В.И., Чикина Л.Е., Гончарова Е.В. Оздоровительно-физкультурная работа классных руководителей и воспитателей группы продленного дня с учетом психофизических особенностей младшего школьника.- Орехово-зуюево: МГОГИ, 2012.-116 с.
11. Линк Н. анатомия боевых искусств. – М.: Эксмо, 2014. – 136 с.
12. Тарас А.Е. Боевая машина – два. Практическое пособие по самообороне.- М.: Советский спорт,2007,- 97 с.
13. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. —М.: ИНСАН, 2000. – 432 с.
14. Филимонов В.И. Теория и методика бокса. – М.: ИНСАН, 2006. – 584 с.

**Входной контроль** проводится с целью выявления уровня физического состояния и отсутствия медицинских противопоказаний. Осуществляется в форме беседы с учеником и его родителями, проверки представленных документов от мед. учреждения, наличия мотивации у ученика и способности к восприятию предстоящего обучения.

**Текущий (промежуточный) контроль** – в младшей группе осуществляется в игровой, соревновательной форме, (эстафеты, «веселые старты»). В старшей группе – спарринги, соревнования.

**Итоговый контроль** – проводится 2 раза в год, в начале и в конце учебного года, в форме зачета по общефизической и специально-физической подготовке, по его результатам производится перевод на следующий год обучения.

**Врачебный контроль** – углубленное медицинское обследование 2 раза в год. Медицинское обследование перед соревнованиями. Врачебно -педагогическое наблюдение в процессе занятий. Санитарно-гигиенический контроль. Допуск к занятиям.

### **Средства контроля.**

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

1. способность выполнять нормативы по ОФП и СФП;
2. способность к самостоятельной работе;
3. степень усвоения пройденного материала;
4. потенциальные возможности обучаемого, мотивация.
5. способность использовать приобретенные знания и навыки на соревнованиях.

Обучающимся не выполнившим программой требования предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе.

Содержание и методика работы по этапам подготовки и предметным областям:  
Общая физическая подготовка существует пять типов общеразвивающих упражнений:

1. Разогревающие упражнения.
2. Упражнения для растяжения.
3. Упражнения для развития равновесия.
4. Упражнения для развития силы.
5. Упражнения для развития выносливости.

Разогревающие упражнения Тренировка начинается с разогревающих упражнений. Это наилучший способ повышения температуры тела и расслабления суставов и мышц. Кроме того, разогревающие упражнения усиливают кровообращение, снабжая суставы и мышцы дополнительным количеством крови.

Существует два типа разогревающих упражнений: от конечностей к корпусу и от корпуса к конечностям. В первом случае сначала выполняются упражнения для запястий, лодыжек и шеи, а затем последовательно разогреваются крупные суставы и мышечные группы корпуса. Если разогревание осуществляется от корпуса к конечностям, начинать следует с упражнений для бедер и груди, и выполнив все промежуточные стадии, завершить разминку упражнениями для запястий, лодыжек и шеи.

1. Разогревающие упражнения: 1) прыжки на месте 2) вращение шеей 3) вращение плечами 4) вращение бедрами 5) вращение коленями 6) наклоны корпуса (из стороны в сторону) 7) вращение верхней частью корпуса 8) касание пальцев ног стоя поочередно противоположными руками) 9) подскоки с разворотом 10) касание коленями груди в прыжке 11) прыжки вперед 12) спринт 13) прыжки из стороны в сторону 14) прыжки «звездой» 15) «езда на велосипеде»

2. Упражнения для растяжения: Упражнения для растяжения повышают двигательные способности тела благодаря увеличению гибкости и эластичности мышц. Сначала выполняются легкие растяжения, затем, когда мышцы достаточно разогреются, следует перейти к полным растяжениям. Упражнения для растяжения подразделяются на упражнения, выполняемые стоя, сидя и лежа. Последовательное выполнение упражнений каждой из представленных групп позволяет во время занятий избежать ненужных перемен положения. При выполнении упражнений для растяжения в мышцах должно ощущаться напряжение, но не боль. Чувство дискомфорта в мышцах указывает на то, что упражнение выполняется правильно, тогда как боль свидетельствует о разрывах в мышечных тканях, что в конечном итоге приводит к травмам. Следует избегать чрезмерных растяжений, которые могут иметь место при излишнем отягощении растягиваемой мышцы положением тела или движением (взмахом) конечности.

Упражнения для растяжения: 1) разминание пальцев 2) растяжение мышц шеи 3) растяжение грудных мышц 4) наклоны корпуса в стороны 5) наклоны корпуса вперед/назад 6) касание пола ладонями (стоя) 7) растяжение мышц коленного сустава 8) растяжение мышц передней поверхности бедра 9) шпагат в стороны и поперечный 10) растяжение с партнером 11) растяжение ноги вперед 12) растяжение ноги в сторону 13) растяжение ноги назад 14) вращения ногами 15) мостик 16) стойка на плечах 17) вращения руками 18) полумельница 19) вращение корпусом сидя 20) кувырок назад 21) растяжение «бабочка» 22) растяжение на четыре стороны

3. Упражнения для развития равновесия Упражнения для развития равновесия улучшают пространственное восприятие и устойчивость, а также способствуют формированию правильной стойки. Все эти три фактора крайне важны для проведения эффективных атакующих и оборонительных действий при спаррингах и самообороне. Упражнения для развития равновесия должны выполняться медленно, причем основное внимание следует обращать на достижение цели движения. В прыжковых упражнениях сосредоточьтесь на сохранении координации в воздухе и равновесия при приземлении.

4. Упражнения для развития равновесия: 1) прыжки через скакалку (поочередно на скорость и технику) 2) прыжки на одной ноге 3) быстрая перемена положения ног (одновременно) 4) прыжок с разворотом на 360 градусов 10 5) прыжки с касанием коленями груди 6) касание пальцев вытянутых ног в прыжке 7) касание пальцев ног за спиной в прыжке 8) прыжки через скакалку или другой движущийся предмет 9) стойка на голове 10) стойка на руках 11) хождение на руках 12) удары ногой в стойке на другой ноге 13) растяжения на одной ноге 14) приседания на одной ноге 15) «колесо» 16) мостик с партнером

5. Упражнения для развития силы Упражнения для развития силы предназначаются для формирования определенных мышечных групп, задействованных в проведении технических приемов. Нагрузки при выполнении упражнений для развития силы должны быть умеренными и повышаться постепенно. Необходимым условием для прогресса является регулярность тренировок. Упражнения для развития силы: 1) отжимания 2) подъем торса вперед из положения лежа 3) подъем торса вправо и влево из положения лежа 4) подъем торса назад из положения лежа 5) подъем ног 6) прыжки в приседе 7) приседания на одной 8) подтягивания 9) отжимания стоя 10) подъем переворотом 11) выпады 12) прыжки с места 13) подъем на носочки

6. Упражнения для развития выносливости Упражнения для развития выносливости повышают работоспособность дыхательной и сердечно-сосудистой систем и увеличивают объем легких. При выполнении упражнений этого типа мышечные группы постоянно удерживаются на пороге усталости, вследствие чего объем работы, который они в состоянии проделывать, неуклонно повышается. Развивающие выносливость упражнения подразделяются на два вида: аэробные, анаэробные. 11 Упражнения для развития выносливости: 1) прерывистый бег 2) бег вверх по холму или лестнице 3) бой с тенью 4) бег на длинные дистанции 5) изометрические упражнения 6) тренировка с тяжелой грушей 7) бег по лестнице 8) спарринг

7. Специальная подготовка Специальные и специально-вспомогательные упражнения: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу, изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову с партнером, защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад, упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него, упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах, упражнение для разучивание тактических вариантов применения прямого удара правой в голову. упражнения в ударах по снаряду.