

ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«Многофункциональный туристско-спортивный центр»  
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в г.Белинский  
Спортивно-оздоровительный комплекс «Мечта»



«Утверждаю»

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**на 2023 – 2024 учебный год**

### **К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «БОКС»**

Форма реализации программы - **очная**

Год обучения – **2**

Возраст учащихся - **12 - 13 лет**

**Автор-составитель:**

тренер-преподаватель

**Гуреев Александр Владимирович**

г.Белинский, 2023 г.

## Пояснительная записка

Цель рабочей программы на текущий год	Привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством организованных занятий боксом, овладение техническими приёмами и действиями в боксе, формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия боксом.
Задачи на текущий учебный год	<p>Для достижения данной цели формируются следующие <b>задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранение и укрепление здоровья учащихся, содействие их гармоничному физическому развитию;</li> <li>- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных навыков подростков;</li> <li>- осознание и принятие ценности жизни и здоровья;</li> <li>- формирование навыков здорового образа жизни;</li> <li>- воспитание воли, самодисциплины, настойчивости, самообладания;</li> <li>- формирование этических принципов и норм поведения;</li> <li>- овладение основными приемами техники и тактики бокса; изучение правил гигиены, питания и закаливания;</li> <li>- содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.</li> </ul> <p>Указанные задачи решаются путем реализации учебного плана с учетом календаря, программы.</p>
Особенности обучения в текущем учебном году	Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки детей. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по плаванию. Разнообразие форм и методов проведения физкультурно-спортивных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.
Режим занятий в текущем учебном году	3 раза в неделю по 3 часа
Планируемые результаты по итогам года	<p>По окончании 2 уровня обучающиеся <b>будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития бокса;</li> <li>- влияние физических упражнений на организм человека;</li> <li>- правила поведения на соревнованиях по боксу.</li> </ul>

	<b>будут уметь:</b> - планировать спортивную тренировку; - выполнять упражнения для развития специальных физических качеств; - контролировать процесс становления и совершенствования техники боксирования; - правильно выполнять выстроенный тренировочный процесс; - применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований.
--	---

**Объем программы и режим занятий.** Содержание программы ориентировано на детские группы по 15 – 20 человек.

Занятия проводятся в групповой форме. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

#### **Календарный учебный график.**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов в год
2 год обучения	01.09.2023 г.	31.05.2024 г.	36	324

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут).  
Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Программа предусматривает в течение обучения участие учащихся в соревнованиях, весёлых стартах, что способствует закреплению полученных знаний, умений, навыков и является основанием для корректировки учебно-тематического плана.

**Формами подведения итогов** реализации данной программы являются:

- промежуточная аттестация – проводится в конце каждого полугодия;
- итоговая аттестация – проводится в конце первого года обучения.

#### **Учебно-тематический план второго года обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		3	2	1	
1	Строение и функции организма человека.	1	1	-	
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	
3	Оказание первой медицинской помощи.	1		1	Демонстрация навыков
II. Общая физическая подготовка		97	5	92	

4	Упражнения для развития быстроты	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития ловкости	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития гибкости	20	1	19	Выполнение упражнений и нормативов
8	Упражнения для развития силы и выносливости	20	1	19	Выполнение упражнений и нормативов
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>98</b>	<b>4</b>	<b>94</b>	
9	Укрепление мышц плечевого пояса	24	1	23	Тестирование
10	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	24	1	23	Тестирование
11	Упражнения на растяжку	25	1	25	Тестирование
12	Упражнения на координацию движения	25	1	25	Тестирование
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>97</b>	<b>5</b>	<b>92</b>	
13	Основы техники «стойка боксера»	19	1	18	Тренировочный бой, мониторинг
14	Основы техники передвижения в боксе	19	1	18	Тренировочный бой, мониторинг
15	Основы техники защиты в боксе	19	1	18	Тренировочный бой, мониторинг
16	Основы техники комбинации ударов	20	1	19	Тренировочный бой, мониторинг
17	Основы техники контрударов и защиты от них	20	1	19	Тренировочный бой, мониторинг
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
18	«Бой с тенью»	4	1	3	Спарринги
19	Действия в ближнем бою	6	1	5	Спарринги
<b>VI. Соревновательная подготовка</b>		<b>7</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
20	Учебно-тренировочные, вольные бои	6	1	5	Соревнования
21	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
<b>VII. Подвижные игры и другие виды спорта</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
22	Игры в зале, на стадионе	12	2	10	Мониторинг
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>20</b>	<b>304</b>	

**Календарный план воспитательной работы объединения 1 года обучения.  
Массовые и досуговые мероприятия.**

<b>Дата проведения</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Статус мероприятия</b>	<b>Форма участия</b>
Сентябрь	Открытое Первенство города Каменки по боксу	Региональные соревнования	Участие
Октябрь	VIII турнир по боксу памяти заслуженного тренера России Л.Н. Пивоварова (С.-Петербург)	Всероссийские соревнования	Участие
	Открытое первенство г.Кузнецка по	Региональные	Участие

	боксу среди юношей и взрослых	соревнования	
Ноябрь	Соревнования, посвященные Дню народного единства	Внутренние соревнования	Организация, Участие
	Тренировочное мероприятие спортивной сборной команды Российской Федерации по боксу (юноши)	Всероссийские соревнования	Участие
Декабрь	Открытый турнир по боксу среди юношей 13-14, 15-16 лет в честь «Памяти сотрудников Госбезопасности, погибших при выполнении служебного долга» на призы НВАЭС	Всероссийские соревнования	Участие
Январь	Товарищеская встреча по боксу на призы основателя бокса в Белинском районе заслуженного работника образования РФ Кулигина В.А.	Учрежденческие соревнования	Организация, Участие
	XXIV Всероссийский турнир по боксу на призы воспитанника Тамбовской школы бокса, доктора педагогических наук, МС СССР В.С.Ледовских	Всероссийские соревнования	Участие
Февраль	Первенство области	Региональные соревнования	Участие
	Учебно-тренировочные мероприятия спортивной сборной команды России по боксу (13-16 лет)	Всероссийские соревнования	Участие
Март	Первенство области	Региональные соревнования	Участие
Апрель	Открытое Первенство Нижнеломовского района по боксу, посвященное восьмидесятилетию мастера спорта СССР А.М. Булгакова	Региональные соревнования	Участие
Май	Открытое Первенство Тамалинского района по боксу, посвященное 77-летию годовщины Победы в Великой Отечественной войне	Региональные соревнования	Участие
	Классификационные мероприятия «Открытый ринг»	Региональные соревнования	Участие
	Переводные соревнования	Внутренние соревнования	Организация, Участие

**Календарно-тематический план  
(для второго года обучения)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Тема занятия	Количество часов			Место проведения	Форма контроля/ аттестации
						Всего	Теория	Практика		
I. Теоретические основы физической культуры и спорта 3 ч										
1	Сент			Групповая	Строение и функции организма человека.	1	1	-	Спорт.зал	
2	Сент			Групповая	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	Спорт.зал	
3	Сент			Групповая, индивидуальная	Оказание первой медицинской помощи.	1	-	1	Спорт.зал	Демонстрация навыков
II. Общая физическая подготовка 97 ч										
4	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	1	-	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
5	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
6	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
7	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
8	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
9	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
10	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и

										нормативов
11	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
12	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
13	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
14	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
15	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
16	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
17	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
18	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
19	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
20	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
21	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
22	Сент			Групповая,	Упражнения для развития	1	-	1	Спорт.зал	зачет

				индивидуальная	быстроты					
23	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	1	-	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
24	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
25	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
26	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
27	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств				Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
28	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
29	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
30	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
31	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
32	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
33	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
34	Сент			Групповая,	Упражнения для развития	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение



				индивидуальная	скоростно-силовых качеств					упражнений и нормативов
35	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
36	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
37	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
38	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
39	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
40	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
41	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	зачет
42	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	1	-	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
43	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
44	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
45	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
46	Окт			Групповая,	Упражнения для развития	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение

[illegible]

58	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
59	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
60	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Спорт.зал	зачет
61	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	1	-	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
62	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
63	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
64	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
65	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
66	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
67	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
68	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
69	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов

70	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
71	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
72	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
73	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
74	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
75	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
76	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
77	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
78	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
79	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	зачет
80	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	1	-	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
81	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов

[illegible]

										нормативов
94	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
95	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
96	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
97	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
98	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
99	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Спорт.зал	зачет
<b>III. Специальная физическая подготовка 98 ч</b>										
100	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	1	-	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
101	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
102	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
103	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
104	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
105	Нояб			Групповая,	Укрепление мышц плечевого	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение

				индивидуальная	пояса					упражнений и нормативов
106	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
107	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
108	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
109	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
110	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
111	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
112	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
113	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
114	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
115	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
116	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов

117	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
118	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
119	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
120	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
121	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
122	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
123	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	тестирование
124	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	1	-	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
125	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
126	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
127	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
128	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов



[illegible]

										нормативов
141	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
142	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
143	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
144	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
145	Янв			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
146	Янв			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
147	Янв			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	тестирование
148	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	1	-	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
149	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
150	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
151	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
152	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и

										нормативов
153	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
154	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
155	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
156	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
157	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
158	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
159	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
160	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
161	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
162	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
163	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
164	Янв			Групповая,	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение

				индивидуальная						упражнений и нормативов
165	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
166	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
167	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
168	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
169	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
170	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
171	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	тестирование
172	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	1	-	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
173	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
174	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
175	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
176	Янв			Групповая,	Упражнения на координацию	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение

[illegible]

188	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
189	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
190	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
191	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
192	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
193	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
194	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
195	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
196	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
197	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
198	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	тестирование
<b>IV. Техническая подготовка 97 ч</b>										
199	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	1	-	Спорт.зал	Выполнение упражнений и

										нормативов
200	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
201	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
202	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
203	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
204	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
205	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
206	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
207	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
208	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
209	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
210	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
211	Февр			Групповая,	Обучение основам техники	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение

				индивидуальная	«стойка боксера»					упражнений и нормативов
212	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
213	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
214	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
215	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
216	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
217	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
218	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Диагностика
219	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники передвижения в боксе	1	1	-	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
220	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники передвижения в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
221	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники передвижения в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
222	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники передвижения в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
223	Март			Групповая,	Обучение основам техники	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение



[illegible]

235	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники передвижения в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
236	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники передвижения в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
237	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники передвижения в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
238	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники передвижения в боксе	1	-	1	Спорт.зал	диагностика
239	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	1	-	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
240	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
241	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
242	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
243	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
244	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	1	-	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
245	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
246	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов

247	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
248	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
249	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
250	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
251	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
252	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
253	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
254	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
255	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
256	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
257	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
258	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Диагностика

[illegible]

										нормативов
271	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники комбинации ударов	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
272	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники комбинации ударов	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
273	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники комбинации ударов	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
274	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники комбинации ударов	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
275	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники комбинации ударов	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
276	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники комбинации ударов	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
277	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники комбинации ударов	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
278	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники комбинации ударов	1	-	1	Спорт.зал	Диагностика
279	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	1	-	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
280	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
281	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
282	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и

										нормативов
283	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
284	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
285	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
286	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
287	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
288	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
289	Май			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
290	Май			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
291	Май			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
292	Май			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
293	Май			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
294	Май			Групповая,	Обучение основам техники	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение

				индивидуальная	контрударов и защиты от них					упражнений, мониторинг
295	Май			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Тренировочный бой, мониторинг
<b>V. Тактическая подготовка 10 ч</b>										
296	Май			Групповая, индивидуальная	«Бой с тенью»	1	-	1	Спорт.зал	Спарринги
297	Май			Групповая, индивидуальная	«Бой с тенью»	1	-	1	Спорт.зал	Спарринги
298	Май			Групповая, индивидуальная	«Бой с тенью»	1	-	1	Спорт.зал	Спарринги
299	Май			Групповая, индивидуальная	«Бой с тенью»	1	-	1	Спорт.зал	Спарринги
300	Май			Групповая, индивидуальная	Действия в ближнем бою	1	-	1	Спорт.зал	Спарринги
301	Май			Групповая, индивидуальная	Действия в ближнем бою	1	-	1	Спорт.зал	Спарринги
302	Май			Групповая, индивидуальная	Действия в ближнем бою	1	-	1	Спорт.зал	Спарринги
303	Май			Групповая, индивидуальная	Действия в ближнем бою	1	-	1	Спорт.зал	Спарринги
304	Май			Групповая, индивидуальная	Действия в ближнем бою	1	-	1	Спорт.зал	Спарринги
305	Май			Групповая, индивидуальная	Действия в ближнем бою	1	-	1	Спорт.зал	Спарринги
<b>VI. Соревновательная подготовка 7 ч</b>										
306	Май			Групповая, индивидуальная	Учебно-тренировочные, вольные бои	1	1	-	Спорт.зал	соревнования
307	Май			Групповая, индивидуальная	Учебно-тренировочные, вольные бои	1	-	1	Спорт.зал	соревнования
308	Май			Групповая, индивидуальная	Учебно-тренировочные, вольные бои	1	-	1	Спорт.зал	соревнования
309	Май			Групповая,	Учебно-тренировочные, вольные	1	-	1	Спорт.зал	соревнования

				индивидуальная	бои					
310	Май			Групповая, индивидуальная	Учебно-тренировочные, вольные бои	1	-	1	Спорт.зал	соревнования
311	Май			Групповая, индивидуальная	Учебно-тренировочные, вольные бои	1	-	1	Спорт.зал	соревнования
312	Май			Групповая, индивидуальная	Переводные соревнования	1	-	1	Спорт.зал	соревнования
<b>VII. Подвижные игры и другие виды спорта 12 ч</b>										
313	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	Игра
314	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	Игра
315	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	Игра
316	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	Игра
317	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	1	-	Спорт.зал, стадион	Игра
318	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	Игра
319	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	Игра
320	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	Игра
321	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	Игра
322	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	Игра
323	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	Игра
324	Май	31		Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	мониторинг



