

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 «ЮНЫЙ БОКСЕР»**

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся - 9 - 11 лет

**Автор-составитель:**

педагог дополнительного образования

Лушников Илья Сергеевич

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 2 часа
Планируемые результаты по итогам года	<p>По окончании 1 уровня обучающиеся <b>будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила личной гигиены;</li> <li>- основные техники бокса;</li> <li>- требования техники безопасности при занятиях</li> </ul>

	боксом. <b>будут уметь:</b> - выполнять специальные упражнения; - выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию, силу и выносливость; - владеть основами техники бокса.
--	--

**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
1 год обучения	01.09.2023 г.	31.05.2024 г.	36	216

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 первого 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	Физическая культура и спорт, как средство здорового образа жизни	1	1	-	
2	Бокс и его место в физическом воспитании молодёжи	1	1	-	
3	Гигиена, закаливание, режим питания	1	-	1	Режим дня
II. Общая физическая подготовка		67	5	62	
4	Упражнения для развития быстроты	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов

6	Упражнения для развития ловкости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития гибкости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
8	Упражнения для развития силы и выносливости	15	1	14	Выполнение упражнений и нормативов
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>65</b>	<b>4</b>	<b>61</b>	
9	Укрепление мышц плечевого пояса	16	1	15	Тестирование
10	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	16	1	15	Тестирование
11	Упражнения на растяжку	16	1	15	Тестирование
12	Упражнения на координацию движения	17	1	16	Тестирование
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>65</b>	<b>5</b>	<b>60</b>	
13	Обучение основам техники «стойка боксера»	13	1	12	Диагностика
14	Обучение основам техники передвижения в боксе	13	1	12	Диагностика
15	Обучение основам техники защиты в боксе	13	1	12	Диагностика
16	Обучение основам техники комбинации ударов	13	1	12	Диагностика
17	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	13	1	12	Диагностика
<b>V. Соревновательная подготовка</b>		<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
18	Учебно-тренировочные, вольные бои	4	1	3	Учебные бои
19	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
<b>VI. Другие виды спорта и подвижные игры</b>		<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	
20	Игры в зале, на стадионе	11	2	9	Мониторинг
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>19</b>	<b>197</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	Открытое первенство г.Кузнецка по боксу среди юношей и взрослых	Региональные соревнования	Участие
Ноябрь	Соревнования, посвященные Дню народного единства	Внутренние соревнования	Организация, Участие
Январь	Товарищеская встреча по боксу на призы основателя бокса в Белинском районе заслуженного работника образования РФ Кулигина В.А.	Учрежденческие соревнования	Организация, Участие
Февраль	Первенство области	Региональные соревнования	Участие
Март	Первенство области	Региональные соревнования	Участие
Апрель	Открытое Первенство	Региональные	Участие

	Нижнеломовского района по боксу, посвященное восьмидесятилетию мастера спорта СССР А.М. Булгакова	соревнования	
Май	Открытое Первенство Тамалинского района по боксу, посвященное 78- 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 первого 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	Физическая культура и спорт, как средство здорового образа жизни	1	1	-	Спорт.зал	
2	Сент			Групповая	Бокс и его место в физическом воспитании молодёжи	1	1	-	Спорт.зал	
3	Сент			Групповая, индивидуальная	Гигиена, закаливание, режим питания	1	-	1	Спорт.зал	Режим дня
II. Общая физическая подготовка 66 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,	Упражнения для развития	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение

				индивидуальная	быстроты					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 скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
17	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
18	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
19	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
20	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
21	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов

22	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
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	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
26	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
27	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
28	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
29	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	1	-	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
30	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
31	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
32	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
33	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и



										нормативов
34	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
35	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
36	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
37	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
38	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
39	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
40	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
41	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
42	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	1	-	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
43	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
44	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
45	Окт			Групповая,	Упражнения для развития	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение

				индивидуальная	гибкости					упражнений и нормативов
46	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
47	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
48	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
49	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
50	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
51	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
52	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
53	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
54	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
55	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
56	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	1	-	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов

[illegible]

										нормативов
<b>III. Специальная физическая подготовка 65 ч</b>										
69	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	1	-	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
70	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
71	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
72	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
73	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
74	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
75	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
76	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
77	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
78	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
79	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов

80	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
81	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
82	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
83	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
84	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
85	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	1	-	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
86	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
87	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
88	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
89	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
90	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
91	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и

										нормативов
92	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
93	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
94	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
95	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
96	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
97	Янв			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
98	Янв			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
99	Янв			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
100	Янв			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
101	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
102	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
103	Янв			Групповая,	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение

				индивидуальная						упражнений и нормативов
104	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
105	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
106	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
107	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
108	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
109	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
110	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
111	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
112	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
113	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
114	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов

115	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
116	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
117	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
118	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
119	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
120	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
121	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
122	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
123	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
124	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
125	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
126	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и



										нормативов
127	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
128	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
129	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
130	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
131	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
132	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
133	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений и нормативов
<b>IV. Техническая подготовка 65 ч</b>										
134	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
135	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
136	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
137	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг

138	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
139	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
140	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
141	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
142	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
143	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
144	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
145	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
146	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники «стойка боксера»	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
147	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники передвижения в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
148	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники передвижения в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
149	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники передвижения в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений,

										мониторинг
150	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники передвижения в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
151	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники передвижения в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
152	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники передвижения в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
153	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники передвижения в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
154	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники передвижения в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
155	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники передвижения в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
156	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники передвижения в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
157	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники передвижения в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
158	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники передвижения в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
159	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники передвижения в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
160	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
161	Март			Групповая,	Обучение основам техники	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение

				индивидуальная	защиты в боксе					упражнений, мониторинг
162	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
163	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
164	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
165	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
166	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
167	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
168	Март			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
169	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
170	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
171	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
172	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники защиты в боксе	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг

[illegible]

										мониторинг
185	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники комбинации ударов	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
186	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
187	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
188	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
189	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
190	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
191	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
192	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
193	Май			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
194	Май			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
195	Май			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
196	Май			Групповая,	Обучение основам техники	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение

				индивидуальная	контрударов и защиты от них					упражнений, мониторинг
197	Май			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Выполнение упражнений, мониторинг
198	Май			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	1	-	1	Спорт.зал	Диагностика
<b>V. Соревновательная подготовка</b>										
199	Май			Групповая, индивидуальная	Учебно-тренировочные, вольные бои	1	1	-	Спорт.зал	Учебные бои
200	Май			Групповая, индивидуальная	Учебно-тренировочные, вольные бои	1	-	1	Спорт.зал	Учебные бои
201	Май			Групповая, индивидуальная	Учебно-тренировочные, вольные бои	1	-	1	Спорт.зал	Учебные бои
202	Май			Групповая, индивидуальная	Учебно-тренировочные, вольные бои	1	-	1	Спорт.зал	Учебные бои
203	Май			Групповая, индивидуальная	Переводные соревнования	1	-	1	Спорт.зал	Соревнования
<b>VI. Другие виды спорта и подвижные игры</b>										
204	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	1	-	Спорт.зал, стадион	Игра
205	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	Игра
206	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	Игра
207	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	Игра
208	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	Игра
209	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	1	-	Спорт.зал, стадион	Игра
210	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	Игра

211	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	Игра
212	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	Игра
213	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	Игра
214	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	Игра
215	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	Игра
216	Май			Групповая, индивидуальная	Игры в зале, на стадионе	1	-	1	Спорт.зал, стадион	Мониторинг



