

Утвержден:  
Приказом МКОДО ТГО  
«Талицкая СШ имени Ю.В Исламова»  
№ 02 -од от «09» 01 2024

**Годовой учебно-тренировочный план**  
МКОДО ТГО «Талицкая СШ имени Ю. В. Исламова»  
на 2024 спортивный сезон для реализации  
**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**в области физической культуры и спорта**  
**«Бокс»**

Годовой учебно-тренировочный план Дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Бокс» рассчитан на 45 недель: 42 недели учебно-тренировочного процесса (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия), 2 недели внеаудиторной подготовки (самостоятельная деятельность по каждой предметной области) и 1 неделя промежуточной аттестации обучающихся.

**Праздничные дни :**

1,2,3,4,5,6 и 8  
января

— **Новогодние каникулы**

7 января

— Рождество Христово

23 февраля

— День защитника Отечества

8 марта

— Международный женский день

1 мая

— Праздник Весны и Труда

9 мая

— День Победы

12 июня

— День России

4 ноября

— День народного единства

Летние каникулы: с 22 июля по 01 сентября 2024 г.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать на спортивно-оздоровительном этапе двух часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, и практические занятия. В период проведения учебно-тренировочных занятий запланировано участие в спортивных соревнованиях.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

**Объем программы: 270 часов**

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий			Учебных недель в году
		всего	теория	практика	
	Общий объем часов				
	Общий объем часов в том числе:	270	45	225	45 недель
1	Аудиторная подготовка	252	42	210	42 недели
2	Внеаудиторная подготовка	12	2	10	2 недели
3	Промежуточная аттестация	6	1	5	1 неделя

#### Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
	Общий объем часов				
	Всего:	<b>252</b>	<b>42</b>	<b>210</b>	
	<b>Раздел 1</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
	<b>Теоретический раздел</b>				
1	История развития спорта	2	2		Опрос
2	Гигиенические знания и навыки	2	2		Опрос
3	Режим дня, основы здорового образа жизни	2	2		Опрос, беседа
4	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	2	2		Опрос, наблюдение
	<b>Раздел 2</b>	<b>98</b>	<b>14</b>	<b>84</b>	
	<b>Общая физическая подготовка</b>				
1	Вводное занятие	4	2	2	Опрос, наблюдение
2	Строевые упражнения	4	2	2	Опрос, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	44	4	40	Наблюдение Контрольные нормативы (тесты)
4	Упражнения без предмета	22	2	20	Наблюдение
5	Упражнения с предметами	24	4	20	Наблюдение

<b>Раздел 3</b>		<b>100</b>	<b>16</b>	<b>84</b>	
<b>Вид спорта</b>					
1	Специальная физическая подготовка:				Наблюдение, мониторинг
1.1.	Упражнения для развития специальной силы	20	2	18	Наблюдение, мониторинг
1.2.	Упражнения для развития специальной быстроты	20	2	18	Наблюдение, мониторинг
1.3.	Упражнения для развития специальной выносливости	20	2	18	Наблюдение, мониторинг
2	Технико-тактическая подготовка	20	6	14	Наблюдение, мониторинг
3	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2		Опрос
4	Правила соревнований	2	2		Опрос
5	Участие в соревнованиях	16		16	Соревнования
<b>Раздел 4</b>		<b>46</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	
<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>					
1	Футбол	10	1	9	Наблюдение, соревнования
2	Легкая атлетика	10	1	9	Наблюдение, соревнования
3	Акробатика	10	1	9	Наблюдение, соревнования
4	Спортивные и подвижные игры	16	1	15	Наблюдение, соревнования
<b>Самостоятельная работа</b>					
№ п/п	Общий объем часов	всего	теория	практика	
	Всего:	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
	Теоретический раздел	2	2		Дневник самонаблюдения
	Общая физическая подготовка	4		4	
	Вид спорта	4		4	
	Различные виды спорта и подвижные игры	2		2	
<b>Промежуточная аттестация</b>					
	Общий объем часов	всего	теория	практика	
	Всего:	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	

Теоретический раздел	1	1		Контрольное тестирование
Общая физическая подготовка	2	-	2	
Вид спорта	2	-	2	
Различные виды спорта и подвижные игры	1	-	1	

## Планируемые результаты

### Личностные

- обучающийся положительно относится к физической культуре и спорту, накопил необходимые знания для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

### Предметные

- владеет основами технико-тактической подготовки в боксе;
- приобрел соревновательный опыт;
- способен проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Метапредметные

- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использует эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- Умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.