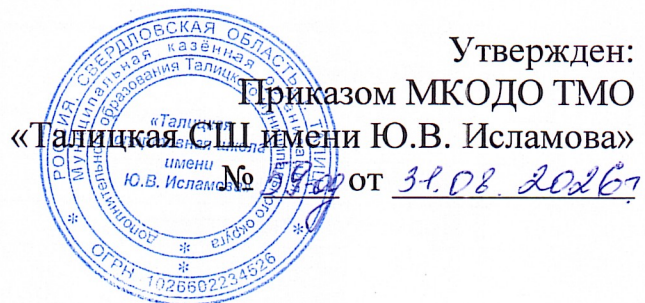




Годовой учебно-тренировочный план
МКCDO TMO «Талицкая спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
на 2026 спортивный сезон для реализации дополнительной общеразвивающей
программы в области физической культуры и спорта «Бокс»

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 самостоятельной деятельности (неаудиторная подготовка по каждой предметной области), 1 неделя промежуточная аттестация 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: 20.07-30.08.2026 г.

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

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

Форма проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Объём программы: 270 часов.

Общий объем часов в том числе:		270	45	225	
1	Аудиторная подготовка	252	42	210	42 недели
2	Неаудиторная подготовка	12	2	10	2 недели
3	Промежуточная аттестация	6	1	5	1 неделя

Учебный (тематический) план

	Наименование тем	Количество занятий			Формы аттестации /контроля
№ п/п	Общий объем часов	всего	теория	практика	
	Всего:	252	42	210	
Раздел 1 Теоретический раздел		8	8		
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
Раздел 2 Общая физическая подготовка		98	14	84	
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
Раздел 3 Вид спорта		100	16	84	
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
Раздел 4 Различные виды спорта и подвижные игры		46	4	42	
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
Самостоятельная работа					
№ п/п	Общий объем часов	всего	теория	практика	Формы аттестации /контроля
	Всего:	12	2	10	
1	Теоретический раздел	2	2		Дневник самонаблюдения
2	Общая физическая подготовка	4		4	
3	Вид спорта	4		4	
4	Различные виды спорта и подвижные игры	2		2	
Промежуточная аттестация					
Общий объем часов		всего	теория	практика	Формы аттестации /контроля
	Всего:	6	1	5	
1	Теоретический раздел	1	1		Контрольное тестирование
2	Общая физическая подготовка	2		2	
3	Вид спорта	2		2	
4	Различные виды спорта и подвижные игры	1		1	

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные

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

Метапредметные

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

Предметные

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