МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЁННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТАЛИЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«ТАЛИЦКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОДО ТМО «Талицкая СШ имени Ю.В Исламова»
_____ Долматов А.С.
(подпись) (ФИО)
31.08 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «БОКС»

Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации программы 1 год

г. Талица, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**Основные характеристики программы**	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	7
	Учебный (тематический) план	7
	Содержание учебного (тематического) плана	9
1.4	Планируемые результаты	16
2.	**Организационно – педагогические условия реализации программы**	17
2.1	Календарный учебный график	17
2.2	Условия реализации программы	17
2.3	Формы подведения итогов	19
2.4	Оценочные материалы	20
2.5	Методические материалы	27
	Аннотация к программе	29
	Сведения об авторе	30
	Список литературы	31
	Приложение №1	32
	Приложение №2	33

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Бокс» направленная на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте по целеполаганию является физкультурно-оздоровительной.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554) (далее – приказ № 1144н);
- Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года №117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне“ (ГТО)».

Краткая характеристика вида спорта:

Бокс (от фр. Boxe – «бокс» и boxeur – «боксёр», которые происходят от англ. tobox – «драться на ринге», «боксировать», или же непосредственно из англ. boxing, tobox, происходящих, видимо, от англ. box – «коробка», «ящик», «ринг»)– контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд (нокаут); травму, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Актуальность программы: актуальность данной программы определяется тем, что дополнительные занятия позволяют изменить малоподвижный образ жизни детей, укрепить здоровье, развить физическую работоспособность и функциональные возможности организма обучающихся, применительно к специфике занятий избранным видом спорта - бокс.

Новизна программы связана с её направленностью на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Педагогическая целесообразность программы: программа помогает ориентировать обучающихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что предлагает детям и подросткам выбор здорового образа жизни и развитие их индивидуальных качеств.

Практическая значимость:

– создает эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
– повышает интерес к здоровому образу жизни
– стимулирует самосовершенствование и самоопределение обучающихся
– организует и дисциплинирует обучающихся, приучает контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность

Отличительные особенности:

– демократизация учебно-воспитательного процесса;
– формирование здорового и безопасного образа жизни;
– саморазвитие личности;
– поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Формы и режим занятий по программе:

Форма обучения: очная

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

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 астрономических часа. Продолжительность 1 часа занятий 45 минут физической нагрузки и 15 минут воспитательной работы и отдыха.

Объем программы: 270 часа (45 недель: 42 недели- аудиторной подготовки, 2 недели- внеаудиторной подготовки (период самостоятельной подготовки) и 1 неделя промежуточной аттестации).

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения

Адресат: Обучающиеся 5-17 лет, с различным уровнем физической подготовки и имеющих медицинский допуск врача. Состав группы постоянный от 15–20 человек. Набор обучающихся в группу – свободный. Наличие какой-либо специальной подготовки не требуется.

При составлении программы учитывались возрастные особенности физического и психологического развития у детей 5-17 лет.

Младший школьный возраст – 6-11 лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Средний школьный возраст (подростковый возраст) охватывает период жизни 12-15 лет, характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам.

Старший школьный возраст охватывает период жизни 15-17 лет, в этот период жизни ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. В этом возрасте на учебно-тренировочных занятиях в первую очередь уделяется внимание

развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, а так же различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди координационных способностей особое внимание обращается на развитие быстроты перестроения и согласование двигательных действий, вестибулярной устойчивости и способности произвольно расслаблять мышцы. На занятиях увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на координационные способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и двигательные способности.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового образа жизни, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся в области физической культуры и спорта.

Задачи:

Образовательные:

– ознакомить с историей развития бокса

– обучить основам техники выполнения упражнений в боксе (передвижения по рингу, обучения основным ударам и защиты);

Развивающие:

– способствовать развитию: физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей;

– способствовать формированию умений самостоятельно заниматься спортом.

Воспитательные:

– воспитать моральные и волевые качества, потребности в здоровом образе жизни

– воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Содержание программы

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	
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

Содержание учебного (тематического) плана

42 недели учебно-тренировочный процесс (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия);
2 недели самостоятельная деятельность (неаудиторная подготовка по каждой предметной области);
1 неделя промежуточная аттестация обучающихся;
1 неделя зимние каникулы;
6 недель летние каникулы (с 20 июля по 30 августа 2026 г.).

Раздел 1. Теоретический раздел (8ч.)

1. *История развития спорта (2 ч.)*

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера и укрепления здоровья человека. Ознакомление с характеристикой вида спорта «Бокс». История развития бокса в России и за рубежом. Ознакомление: с биографией выдающихся боксеров, с успехами российского бокса на международной арене, с традициями бокса в городе и области.

2. *Гигиенические знания и навыки (2 ч.)*

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места проживания и места занятий спортом.

3. *Режим дня, основы здорового образа жизни (2 ч.)*

Понятие о режиме дня спортсмена (распределение сна, бодрствования, приема пищи, социальной активности с учетом тренировочного процесса.). Составляющие здорового образа жизни. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене веществ и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

4. *Оборудование и инвентарь. Техника безопасности (2 ч.)*

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (98 ч.):
Теория (14 ч.)
Практика (84 ч.)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

1. *Вводное занятие (4ч.)*

Теория (2 ч.) Понятие об ОФП. История спортивной школы, достижения и традиции. Лучшие достижения обучающихся отделения «Бокс». Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом.

Практика (2 ч.) Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.

2. *Строевые упражнения (4 ч.)*

Теория (2 ч.) Понятие о строе.

Практика (2 ч.) Строевые упражнения: шеренга, колонна, ряд, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты (направо, налево, кругом, пол-оборота). Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги. Построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

3. *Общеразвивающие упражнения (44 ч.)*

Теория (4 ч.) Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на

организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Практика (40 ч.) Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, реакции.

– Упражнения для развития силы: Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

– Упражнения для развития скоростных качеств: Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью.

– Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание через предметы (скамеек, мячей и др.)

– Упражнения для развития гибкости: Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Упражнения выполняются с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др.

– Упражнения для развития ловкости: Разно направленные движения рук и ног. Стойки на руках и лопатках. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке, одиночные и многократные прыжки с места и разбега, прыжки через различные предметы с поворотами и без.

– Упражнения для развития выносливости: бег равномерный и переменный на 500м, 800м, 1000м.

– Упражнения для развития реакции: Ответ в быстром темпе заранее известным движением на заранее известный сигнал: бег со старта по свистку, под выстрел, по команде «марш», по взмаху флажка; старт из различных исходных положений на 10-15 м по сигналу; бег в среднем темпе с рывками по зрительному и слуховому сигналам; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам.

4. Упражнения без предмета (22 ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений без предмета.

Практика (20 ч.)

– Упражнения для рук и плечевого пояса: Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, повороты, круговые движения в локтевом и плечевом суставах. Сгибания и разгибания рук, подпрыгивания на руках из положения упор лежа; то же с хлопками ладонями; передвижения на руках вперед и в стороны.

– Упражнения для шеи и туловища: Повороты, наклоны вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя. Из различных положений (сидя, лежа на спине, на животе) на полу или на гимнастической скамейке - движения туловища вперед, назад, в стороны.

– Упражнения для ног: Поднимание на носки; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения, отведения и махи вперед, назад и

в сторону; выпады с пружинистыми покачиваниями; прыжки из различных исходных положений.

– Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.); упражнения на координацию; упражнения на формирование правильной осанки: упражнения на растягивание и расслабление; различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

5. Упражнения с предметами (24 ч.)

Теория (4 ч.) Классификация упражнений с предметами.

Практика (20 ч.)

– Упражнения с гантелями, гирями, медицинболами. Упражнения для рук: держа отягощение в руках, наклоны, вращения туловища, ходьба в различном темпе, подскоки, ходьба с различными выпадами; подбрасывание отягощения вверх и ловля.

– Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, выкручивание и вкручивание. Переносы ног через палку.

– Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки с продвижением вперед, в стороны и назад, прыжки в различном темпе, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой.

– Упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке; на перекладине; на гимнастической стенке.

Раздел 3. Вид спорта (100 ч.):

Теория (16 ч.)

Практика (84 ч.)

1. Специальная физическая подготовка

Понятие специальной физической подготовки. Ознакомление с направлениями специальной физической подготовки (специальной силы, специальной выносливости и специальной быстроты). Связь специальной физической подготовки с другими элементами подготовки обучающихся (общефизической, технической-тактической).

1.1. Упражнения для развития специальной силы (20ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений.

Практика (18 ч.)

– Длительные упражнения с небольшим грузом, до утомления с грузами средней величины, кратковременно с субмаксимальными и максимальными весами.
– Упражнения по преодолению сопротивления противника;
– Нанесение боксерских ударов с гантелями в руках;
– Ведение боя с «тенью»;
– Выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх;
– Нанесение ударов в утяжеленных перчатках;
– Прыжки на скакалке,

– Передвижения и бой с «тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе и др.

1.2. Упражнение для развития специальной быстроты (20 ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений.

Практика (18 ч.)

– Выполнение ударов с гантелями в руках и без них;
– Чередование серий бросков медбола и нанесения ударов;
– Проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее;
– Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.);
– Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 секунд через 30 секунд работы в спокойном темпе;
– Защита нырками и уклонами от ударов, выполняемых в максимальном темпе;
– Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот;
– Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов;
– Нанесение серии ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту; то же в утяжеленных перчатках.

1.3. Упражнения для развития специальной выносливости (20 ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений.

Практика (18 ч.)

– Непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься до вертикали;
– Многораундовая работа на мешке;
– Ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов;
– Многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.
– Многораундовая работа с партнером в условиях сокращения интервалов отдыха и без перерывов в работе;
– Чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»;
– Ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол или прижать его к канатам;
– Ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов.

2. Технико-тактическая подготовка (20 ч.)

Теория (6 ч.)

Техника – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений. Технически подготовленный спортсмен выполняет движения быстро и качественно.

Тактика бокса – это способ ведения боя, в котором представлены в единстве теория ведения боя, техника бокса, физическая, функциональная и волевая подготовка и все эти факторы проявляются непосредственно в боевых действиях.

Практика (14 ч.)

1. **Положение кулака при нанесении ударов**: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам»;

2. **Боевая стойка:** усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке;
3. **Передвижения:** Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами);
4. **Контрудары:** Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них;
5. **Боевые дистанции:**

– *Дальняя дистанция:* боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

– *Средняя дистанция:* боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

– *Ближняя дистанция:* боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

6. **Упражнения в парах:** Атакующие действия на дальней и средней дистанциях
7. **Применение изученного материала в условных и вольных боях.**

3. Врачебный контроль, самоконтроль (2 ч.)

Теория (2 ч.)

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного боксера. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности обучающихся. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий боксом.

4. Правила соревнований (2ч.)

Теория (2 ч.)

Правила соревнований вида спорта бокс. Форма спортсмена (экипировка). Требования к экипировке. Работа судей и секретарей. Команды и жесты рефери на ринге. Правила определения победителя. Возрастные группы. Помещение для соревнований. Единая Всероссийская спортивная классификация.

5. Участие в соревнованиях (16 ч.)

Практика (16 ч.)

Участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 4. Различные виды спорта и подвижные игры (46ч.)

Теория (4 ч.)

Практика (42 ч.)

Для развития необходимых физических качеств и умений точно и своевременно выполнять задания, связанные со специальными навыками для бокса, программа включает в себя систематические элементы тренировки других видов спорта: футбол, легкая атлетика, элементы акробатики где формируются навыки и умения коллективных спортивных действий, а так же обеспечивается высокий уровень общей работоспособности, развиваются быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, двигательная реакция, эмоциональная устойчивость, инициативность обучающихся.

1. Футбол (10 ч.)

Теория (1ч.) Техника безопасности и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Правила игры.

Практика (9 ч.) Игра в футбол способствует развитию выносливости, развитию скоростных и скоростно-силовых способностей у боксеров.

- техника передвижения игрока.
- техника игры вратаря.
- тактика нападения.
- тактика защиты.
- тактика вратаря
- тактическая подготовка
- игры.

2. *Легкая атлетика(10 ч.)*

Теория (1ч.) Техника безопасности при выполнении различных упражнений.

Практика (9 ч.) Легкоатлетические упражнения способствуют развитию таких физических качеств как: выносливость, сила, скорость, скоростно-силовые;

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние и длинные дистанции;
- эстафетный бег;
- общие основы техники прыжков;
- прыжки в длину с места и с разбега.

3. *Акробатика (10 ч.)*

Теория (1ч.) Техника безопасности при выполнении различных упражнений.

Практика (9 ч.) Акробатика способствует развитию гибкости, силы, ловкости, прыгучести. Формирует опорно-двигательный аппарат, правильную осанку и навыки координации.

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки борцов. Среди них выделяют:

- перекаты – вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);
- кувырки – вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и. п. в различные конечные положения;
- перевороты без фазы полета – движение тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону – колесо);
- повороты с фазой полета – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперед с места и с разбега, рондат, фляк и др.).

4. *Спортивные и подвижные игры (16ч.)*

Теория (1ч.) Классификация игр с учетом возрастающей самостоятельности спортсменов. Правила игры.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Правильно организованные

подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление мышечной системы.

Практика (15 ч.)

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Встречная эстафета с мячом».

1.4. 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.

2. Организационно – педагогические условия реализации программы

2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1)

Продолжительность учебно-тренировочного процесса для реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры:

42 недели учебно-тренировочный процесс (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия);
2 недели самостоятельная деятельность (неаудиторная подготовка по каждой предметной области);
1 неделя промежуточная аттестация обучающихся;
1 неделя зимние каникулы;
6 недель летние каникулы (с 20 июля по 30 августа 2026 г.).

Праздничные и выходные дни:
- 1, 2, 3, 4, 6, 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.

2.2. Условия реализации программы

Помещение для занятий, с учетом их функционального назначения, соответствуют гигиеническим требованиям:
- приспособленный спортивный зал
- тренажерный зал
- помещения для переодевания раздельно для мальчиков и девочек

Имеются методические материалы – видеофильмы, информационный стенд. В наличии имеются инструкции по технике безопасности, журнал ежедневного осмотра, шкафы для хранения спортивного инвентаря.

Материально-технические условия реализации программы

№ п.п.	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Груша боксерская набивная	Штук	5
2.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	Комплект	1
3.	Ринг боксерский (6 х 6 м) напольный (7 х 7 м)	Комплект	1
4.	Ринг боксерский тренировочный (3 х 3 м)	Комплект	1

	напольный		
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	Комплект	2
6.	Лапы боксерские	Пара	2
7.	Мяч теннисный	Штук	20
8.	Скамейка гимнастическая	Штук	2
9.	Скакалка гимнастическая	Штук	30
10.	Стенка гимнастическая	Штук	2
11.	Штанга тренировочная	Комплект	2
12.	Весы медицинские до 150 кг	Штук	1
13.	Гонг боксерский	Штук	1
14.	Часы стрелочные информационные	Штук	1
15.	Зеркало	Комплект	4
16.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	Комплект	1

Требования к условиям реализации образовательной программы

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать санитарным правилам и нормам Сан Пин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296. (пункт 17).

Кадровое обеспечение:

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.

Группа	День недели	Время	Место проведения	Пед. работник (ФИО)
СОЭ-1	ПН	18.00-19.00	Свердловская область, Талицкий район, п.Троицкий, ул.Виноградова, 3	Николаев Андрей Михайлович
		19.00-20.00		
	СР	18.00-19.00		
		19.00-20.00		
	ПТ	18.00-19.00		
		19.00-20.00		
СОЭ-2	ПН	18.00-19.00	Свердловская область, Талицкий район, п.Троицкий, ул.Виноградова, 3	Николаев Андрей Михайлович
		19.00-20.00		
	СР	18.00-19.00		
		19.00-20.00		
	ПТ	18.00-19.00		

		19.00-20.00		
СОЭ-3	ПН	10.00-11.00	Свердловская область, Талицкий район, п.Троицкий, ул.Виноградова, 3	Николаев Андрей Михайлович
		11.00-12.00		
	СР	10.00-11.00		
		11.00-12.00		
	ПТ	10.00-11.00		
		11.00-12.00		

	ПН		ВТ		СР		ЧТ		ПТ		СБ	
СОЭ-1	Т	ОФП			ОФП	ВС			РВС и ПИ	ВС		
СОЭ-2			Т	ОФП			ОФП	ВС			РВС и ПИ	ВС
СОЭ-3	Т	ОФП			ОФП	ВС			РВС и ПИ	ВС		

Условные обозначения
Теория- (Т)
Общая физическая подготовка - (ОФП)
Вид спорта (ВС)
Различные виды спорта и подвижные игры – (РВС и ПИ)

2.3. Формы подведения итогов

Формы подведения результатов:

Система оценки результатов освоения образовательной программы включает в себя:

– **Текущий контроль** освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение учебного периода, по итогам освоения отдельных частей (тем, разделов) программы. Проводится в форме наблюдения, беседы, опроса.

– **Промежуточная аттестация** проводится 1 раз в год (декабрь) по утверждённому плану проведения промежуточной аттестации. По окончанию промежуточной аттестации заполняется протокол в приложении журнала учета посещаемости учебно - тренировочных занятий, где вносится запись «зачтено» или « не зачтено».

Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП, которое проводится в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования.

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в соревнованиях различного уровня и по выполнению разрядных нормативов.

По завершению данной дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта обучающимся даются рекомендации

необходимые для продолжения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Бокс»

2.4. Оценочные материалы

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовки (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Возраст	Скоростные				Выносливость				Скоростно-силовые				Гибкость		Координационные способности	
	Бег 10м (сек)		Бег 30м (сек)		6-минутный бег (м)		Смешанное передвижение по пересеченной местности		Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 30 с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)		Челночный бег (3х10 - сек.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
6-7 лет	Не более 3,8	Не более 4,0	Не более 10,1	Не более 9,6	Не менее 400	Не менее 300	Не менее 200	Не менее 180	Не менее 11	Не менее 10	Не менее 85	Не менее 77	.+1	.+3	Не менее 11,2	Не менее 11,7

Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 30м (сек)		Смешанное передвижение на 1000м (мин., с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
8-9 лет	Не более 7,1	Не более 7,3	Не более 7:21	Не более 7:45	Не менее 2	-	Не менее 6	Не менее 4	Не менее 5	Не менее 4	.+1	.+3	Не менее 108	Не менее 103	Не менее 20	Не менее 17

Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 30м (сек)		Бег на 1000м (мин., с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
10-11 лет	Не более 6,3	Не более 6,5	Не более 6:20	Не более 6:40	Не менее 2	-	Не менее 8	Не менее 7	Не менее 10	Не менее 5	.+2	.+3	Не менее 128	Не менее 118	Не менее 26	Не менее 23

Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 60м (сек)		Бег на 1500м (мин., с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
12-13 лет	Не более 11,1	Не более 11,5	Не более 8:30	Не более 9:10	Не менее 3	-	Не менее 10	Не менее 8	Не менее 12	Не менее 6	.+3	.+4	Не менее 147	Не менее 132	Не менее 31	Не менее 27

Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 60м (сек)		Бег на 2000м (мин., с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
14-15 лет	Не более 9,7	Не более 10,8	Не более 10:10	Не более 12:40	Не менее 5	-	Не менее 12	Не менее 9	Не менее 19	Не менее 7	.+4	.+5	Не менее 167	Не менее 148	Не менее 34	Не менее 31

Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 100 м (сек)		Бег (сек)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 1 мин.)	
			3000м	2000м												
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
16-17 лет	Не более 14,8	Не более 17,9	Не более 15:20	Не более 12:25	Не менее 8	-	-	Не менее 10	Не менее 25	Не менее 8	.+6	.+7	Не менее 192	Не менее 157	Не менее 35	Не менее 32

Методические рекомендации:

Перед тестированием обучающиеся выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время контрольного тестирования тренер-преподаватель исключает наличие ошибок при выполнении упражнений.

Шестиминутный бег

Шестиминутный бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Участок для бега должен быть размечен (табличками, флажками, мелом или иным способом) каждые 20 - 50 - 100 м, результат фиксируется количеством метров, преодоленных учащимся до одного метра.

Бег на 10м, 30 м, 60м, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. Учащиеся стартуют по 2 - 4 человека.

Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) Обучающийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Стартуют по 2 человека.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Бег на 1км; 1,5км; 2км; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Смешанное передвижение (1 км).

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Начинать движение следует с ходьбы, темп каждый выбирает по самочувствию. Затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии - на бег.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.

Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

Подтягивание на высокой перекладине

Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение не менее чем на 0,5 с. Испытание выполняется на максимальное количество раз.

Подтягивание на низкой перекладине

Выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество поднимании туловища за 30 с или за 1 мин, в зависимости от возраста, и, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища. Для выполнения зачетного упражнения создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни или голени. Затем участники меняются местами.

Вопросы по теоретическому материалу (опрос)

Текущий контроль

1. Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие бокса, как вида спорта.
3. Строение организма человека.
4. Гигиена (личная гигиена, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта). Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
5. Значение утренней зарядки, тренировки.
6. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.
7. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного боксера.
8. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.
9. Техника выполнения упражнений в боксе
10. Правила соревнований вида спорта бокс.

Промежуточная аттестация

1. Краткий обзор развития бокса в России и за рубежом.
2. Возникновение и развитие бокса, как вида спорта
3. Режим юного боксера
4. Дневник самоконтроля
5. Оказание первой помощи.
6. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. .
7. Основные ошибки в технике упражнений.

2.5. Методические материалы (формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными формами при реализации программы являются:

Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, опрос, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения),

методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменно интервального), круговой метод;
б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);
г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на различные группы мышц. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед преподавателем задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
– методы наглядного воздействия

Приёмы работы:

1. Наглядно - зрительные приемы:
– показ физических упражнений;
– использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
– имитация (подражание)
– зрительные ориентиры (предметы, разметка)
2. Наглядно-слуховые приемы:
– сигнал свистка, музыка;
3. Тактильно-мышечные приемы:
– непосредственная помощь.

Педагогические технологии

В основе реализации программы лежат следующие технологии образования, развития и воспитания:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;
– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие итоговые занятия.

Аннотация к программе

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Бокс» направленна на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Целью программы является овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков по боксу, привитие интереса к единоборствам, создание оптимальных условий для возможности реализации разностороннего физического развития обучающихся.

Учебный план отражает объём реализации образовательной программы, включает в себя теоретические, практические занятия по разделам и соревнования.

Календарный учебный график предусматривает самостоятельную работу обучающихся, промежуточную аттестацию и каникулы.

Программный материал имеет практическую значимость и соответствует современным требованиям.

Срок реализации программы – 1 год. Возраст обучающихся 5-17 лет. Специальный отбор в объединение не проводится. Группа занимается 3 раза в неделю по 2 астрономических часа. На реализацию программы в год отводится 270 часа.

Сведение об авторе

1. Павлова Кристина Юрьевна
2. Муниципальная казённая организация дополнительного образования Талицкого муниципального округа «Талицкая спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
3. Инструктор-методист
4. Педагогический стаж работы 17 лет
5. Стаж работы по данной должности 16 лет
6. Образование высшее педагогическое

1. Николаев Андрей Михайлович
2. Муниципальная казённая организация дополнительного образования Талицкого муниципального округа «Талицкая спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
3. Тренер-преподаватель
4. Педагогический стаж работы 16 лет
5. Стаж работы по данной должности 16 лет
6. Образование высшее педагогическое

Список литературы

1. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство : Советский спорт , 2012г.
2. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта - М.:Физическая культура, 2010 г.
3. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов М.:Физическая культура, 2010 г.
4. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика - М.:СпортАкадемПресс, ФиС,2006 г.
5. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998 г.
6. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС,1987 г.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. https://www.minsport.gov.ru/Министерство спорта РФ
2. https://minobrnauki.gov.ru/Министерство науки и высшего образования РФ
3. http://rusboxing.ru/Федерация бокса РФ

Приложение № 1
к Дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта «Бокс»

Утверждаю:
Директор МКОДО ТМО
"Талицкая СШ имени Ю.В. Исламова"
____________ А.С. Долматов
"09" января 2026 г.

Календарный учебный график реализации МКОДО ТМО "Талицкая СШ имени Ю.В. Исламова" дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта на 2026 спортивный сезон

Этап обучения	Календарный учебный график																																																				Сводные данные				
	январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль				август					сентябрь				октябрь				ноябрь					декабрь				Учебно-тренировочные занятия (теоретические и практические)	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Каникулы	Всего
	01.-04.01 и 05-11.01	12-18.01	19.-25.01	26.-31.01 и 01.02.	02.-08.02	09.-15.02	16.-22.02	23.-28.02 и 01.03	02.-08.03.	09.-15.03.	16.-22.03.	23.-29.03.	30-31.03 и 01.-05.04	06.-12.04	13.-19.04	20.-26.04	27.-30.04 и 01-03.05	04.-10.05	11.-17.05	18.-24.05	25.-31.05	01.-07.06	08.-14.06	15.-21.06	22.-28.06	29-30.06 и 01-05.07	06.-12.07	13.-19.07	20.-26.07	27-31.07 и 01-02.08	03.-09.08	10.-16.08	17.-23.08	24.-30.08	31.08 и 01-06.09	07.-13.09	14.-20.09	21.-27.09	28-30.09. и 01-04.10	05.-11.10	12.-18.10	19.-25.10	26-31.10. и 01.11	02.-08.11	09.-15.11	16.-22.11	23.-29.11	30.11 и 01-06.12	07.-13.12	14.-20.12	21.-27.12	28.-31.12					
Спортивно-оздоровительный этап																																																									
СОЭ	=												С																=	=	=	=	=	=									С							А			42	2	1	7	52

Условные обозначения:
Учебно-тренировочные занятия : ☐
теоретические занятия
практические занятия
самостоятельная работа С
промежуточная аттестация А
каникулы =

Начало спортивного сезона: 1 января
Окончание спортивного сезона: 31 декабря
Выход на работу: 09.01.2026
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

Продолжительность учебно-тренировочного процесса для реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:	**52 недели**
учебно-тренировочный процесс (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия)	42 недели
самостоятельная подготовка (неаудиторная подготовка по каждой предметной области)	2 недели
промежуточная аттестация обучающихся	1 неделя
зимние каникулы	1 неделя
летние каникулы	6 недель

Приложение № 2
к Дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта «Бокс»

Календарный (тематический) план на 2026 спортивный сезон

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором

СОЭ-1

Вид подготовки: **ТЕОРИЯ**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1		**Теоретический раздел (8ч.)**			
1		История развития спорта	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
2				1	
3		Гигиенические знания и навыки	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
4				1	
5		Режим дня, основы здорового образа жизни	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
6				1	
7		Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
8				1	
Раздел 2		**Общая физическая подготовка (14ч.)**			
9		Вводное занятие	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
10				1	
11		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
12		Строевые упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
13				1	
14		Общеразвивающие упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
15				1	
16				1	

17				1	
18		Упражнения без предмета	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
19				1	
20		Упражнения с предметами	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
21				1	
22				1	
23				1	
Раздел 3		**Вид спорта (16ч.)**			
1.		**Специальная физическая подготовка**			
24		Упражнения для развития специальной силы	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
25				1	
26		Упражнения для развития специальной быстроты	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
27				1	
28		Упражнения для развития специальной выносливости	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
29				1	
30		Технико-тактическая подготовка	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
31				1	
32				1	
33				1	
34				1	
35				1	
36		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
37		Врачебный контроль, самоконтроль	Групповая, теоретическая	1	Опрос
38				1	
39		Правила соревнований	Групповая, теоретическая	1	Опрос
40				1	

Раздел 4		**Различные виды спорта и подвижные игры (4ч.)**			
41		Футбол	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
42		Легкая атлетика		1	
43		Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
44		Акробатика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
45		Спортивные и подвижные игры		1	Опрос, наблюдение

По плану 45 часа:
учебных занятий 42 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

По факту 45 часа:
учебных занятий 42 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

Праздничные дни по расписанию

нет

СОЭ-1
Вид подготовки: **ПРАКТИКА. ОФП.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 2		**Общая физическая подготовка (84ч.)**			
	1.	**Вводное занятие (2ч.)**			
1		Вводная тренировка	Групповая	1	Опрос, наблюдение
2		Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
	2.	**Строевые упражнения (2ч.)**			
3		Строевые упражнения: шеренга,	Групповая	1	Опрос, наблюдение

4		колонна, ряд, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.		1	
	3.	**Общеразвивающие упражнения (40ч.)**			
5		Упражнения для развития силы	Групповая	1	Опрос, наблюдение
6				1	
7				1	
8				1	
9				1	
10				1	
11		Упражнения для развития скоростных качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
12				1	
13				1	
14				1	
15				1	
16				1	
17		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
18				1	
19				1	
20				1	
21				1	
22		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
23				1	
24		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Индивидуальная	1	Тестирование
25		Упражнения для развития гибкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
26				1	
27				1	
28				1	
29				1	

30				1	
31		Упражнения для развития ловкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
32				1	
33				1	
34				1	
35				1	
36		Упражнения для развития выносливости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
37				1	
38				1	
39				1	
40				1	
41				1	
42		Упражнения для развития реакции	Групповая	1	Опрос, наблюдение
43				1	
44				1	
45				1	
46			Индивидуальная	1	Тестирование
4.		**Упражнения без предмета (20ч.)**			
47		Упражнения для рук и плечевого пояса	Групповая, индивидуальная	1	Опрос, наблюдение, тестирование
48				1	
49				1	
50				1	
51				1	
52		Упражнения для шеи и туловища	Групповая	1	Опрос, наблюдение
53				1	
54				1	
55				1	
56				1	
57		Упражнения для ног	Групповая	1	Опрос, наблюдение

58				1	
59				1	
60				1	
61				1	
62		Упражнения для всех частей тела	Групповая	1	Опрос, наблюдение
63				1	
64				1	
65				1	
66				1	
5.		**Упражнения с предметами (20ч.)**			
67		Упражнения с гантелями, гирями, медицинбол	Групповая	1	Опрос, наблюдение
68				1	
69				1	
70				1	
71				1	
72		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
73				1	
74		Упражнения с гимнастической палкой	Групповая	1	Опрос, наблюдение
75				1	
76				1	
77				1	
78				1	
79		Упражнения со скакалкой	Групповая	1	Опрос, наблюдение
80				1	
81				1	
82				1	
83				1	
84		Упражнения на снарядах	Групповая	1	Опрос, наблюдение
85				1	

86		Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
87				1	
88		Упражнения на снарядах	Групповая	1	Опрос, наблюдение
89				1	
90				1	

По плану 90 часов:
учебных занятий 84 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

По факту 90 часов:
учебных занятий 84 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

Праздничные дни по расписанию

нет

СОЭ-1
Вид подготовки: **ПРАКТИКА. ВС.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 3		**Вид спорта (84ч.)**			
1.		**Специальная физическая подготовка**			
1.1.		**Упражнения для развития специальной силы (18ч.)**			
1		Длительные упражнения с небольшим грузом, до утомления с грузами средней величины, кратковременно с субмаксимальными и максимальными весами.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2				1	
3				1	
4				1	
5				1	
6				1	
7				1	
8		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
9				1	
10		Нанесение боксерских ударов с	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

11		гантелями в руках		1	
12				1	
13		Ведение боя с «тенью»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
14		Выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
15				1	
16		Нанесение ударов в утяжеленных перчатках. Прыжки на скакалке	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
17				1	
18		Передвижения и бой с «тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
19				1	
20				1	
1.2.		**Упражнение для развития специальной быстроты (18ч.)**			
21		Выполнение ударов с гантелями в руках и без них	Групповая	1	Опрос, наблюдение
22		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
23				1	
24		Чередование серий бросков медбола и нанесения ударов	Практическая	1	Опрос, наблюдение
25		Проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее	Групповая	1	Опрос, наблюдение
26		Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера	Практическая	1	Опрос, наблюдение
27		Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 секунд через 30 секунд работы в спокойном темпе	Групповая	1	Опрос, наблюдение
28		Защита нырками и уклонами от ударов, выполняемых в максимальном темпе	Групповая	1	Опрос, наблюдение
29		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
30				1	

31		Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот	Групповая	1	Опрос, наблюдение
32				1	
33				1	
34		Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
35				1	
36				1	
37			Индивидуальная	1	Тестирование
38		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
39				1	
40		Нанесение серии ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту в утяжеленных перчатках	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
41				1	
42				1	
43				1	
44				1	
1.3.		**Упражнения для развития специальной выносливости (18ч.)**			
45		Непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься до вертикали	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
46				1	
47		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
48				1	
49		Многораундовая работа на мешке	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
50				1	
51				1	
52		Ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
53				1	
54				1	
55		Многораундовая работа с партнером в условиях сокращения интервалов отдыха и без перерывов в работе	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
56				1	

57		Чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»;	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
58				1	
59				1	
60				1	
61				1	
62		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
63				1	
64		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
65				1	
66		Ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол или прижать его к канатам	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
67				1	
68				1	
2.		**Технико-тактическая подготовка (14ч.)**			
69		Положение кулака при нанесении ударов	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
70				1	
71		Боевая стойка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
72		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
73				1	
74		Боевая стойка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
75		Передвижения	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
76				1	
77		Контрудары	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
78				1	
79		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
80				1	
81		Боевые дистанции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
82				1	
83		Упражнения в парах	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
84		Применение изученного материала в	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

85		условных и вольных боях		1	
86		Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
87				1	
88		Применение изученного материала в условных и вольных боях	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
89		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
90				1	

По плану 90 часов:
учебных занятий 84 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

По факту 90 часов:
учебных занятий 84 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

Праздничные дни по расписанию

нет

СОЭ-1
Вид подготовки: **ПРАКТИКА. РВСиПИ.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 4		**Различные виды спорта и подвижные игры**			
1.		**Футбол (9ч.)**			
1		Техника передвижения игрока	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2		Техника игры вратаря	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
3		Тактика нападения	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
4		Тактика защиты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
5		Тактика вратаря	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

6		Тактическая подготовка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
7		Игры	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
8				1	
9				1	
2.		**Легкая атлетика (9ч.)**			
10		Бег на короткие дистанции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
11				1	
12		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
13		Бег на средние и длинные дистанции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
14				1	
15				1	
16		Эстафетный бег.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
17				1	
18		Общие основы техники прыжков	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
19		Прыжки в длину с места и с разбега	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
3.		**Акробатика (9ч.)**			
20		Перекаты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
21				1	
22		Кувырки	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
23				1	
24		Перевороты без фазы полета	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
25				1	
26		Повороты с фазой полета	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
27				1	
28				1	
4.		**Спортивные и подвижные игры (15ч.)**			
29		«Гонка мячей».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
30		«Эстафета футболистов»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
31		Подвижная цель»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

32				1	
33		«Эстафета с бегом»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
34		«Эстафета с прыжками»,	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
35		«Мяч среднему»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
36		«Охотники и утки»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
37		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
38		«Перестрелка»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
39		«Перетягивание через черту»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
40		«Встречная эстафета с мячом».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
41		Игры по желанию	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
42				1	
43				1	
44		«Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
45		Игры по желанию	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

По плану 45 часов:
учебных занятий 42 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

По факту 45 часов:
учебных занятий 44 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

Праздничные дни по расписанию

нет

Календарный (тематический) план на 2026 спортивный сезон

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором

СОЭ-2

Вид подготовки: **ТЕОРИЯ**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1		**Теоретический раздел (8ч.)**			
1		История развития спорта	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
2				1	
3		Гигиенические знания и навыки	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
4				1	
5		Режим дня, основы здорового образа жизни	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
6				1	
7		Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
8				1	
Раздел 2		**Общая физическая подготовка (14ч.)**			
9		Вводное занятие	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
10				1	
11		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
12		Строевые упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
13				1	Опрос, наблюдение
14		Общеразвивающие упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
15				1	
16				1	
17				1	
18		Упражнения без предмета	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
19				1	

20		Упражнения с предметами	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
21				1	
22				1	
23				1	
Раздел 3		**Вид спорта (16ч.)**			
1.		**Специальная физическая подготовка**			
24		Упражнения для развития специальной силы	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
25				1	
26		Упражнения для развития специальной быстроты	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
27				1	
28		Упражнения для развития специальной выносливости	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
29				1	
30		Технико-тактическая подготовка	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
31				1	
32				1	
33				1	
34				1	
35				1	
36		Врачебный контроль, самоконтроль	Групповая, теоретическая	1	Опрос
37		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
38		Врачебный контроль, самоконтроль	Групповая, теоретическая	1	Опрос
39		Правила соревнований	Групповая, теоретическая	1	Опрос
40				1	
Раздел 4		**Различные виды спорта и подвижные игры (4ч.)**			
41		Футбол	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
42		Легкая атлетика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение

43		Акробатика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
44		Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
45		Спортивные и подвижные игры		1	Опрос, наблюдение

По плану 45 часа:
учебных занятий 42 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

По факту 45 часа:
учебных занятий 42 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

Праздничные дни по расписанию

нет

СОЭ-2
Вид подготовки: **ПРАКТИКА. ОФП.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 2		**Общая физическая подготовка (84ч.)**			
	1.	**Вводное занятие (2ч.)**			
1		Вводная тренировка	Групповая	1	Опрос, наблюдение
2		Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
	2.	**Строевые упражнения (2ч.)**			
3		Строевые упражнения: шеренга, колонна, ряд, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
4				1	
	3.	**Общеразвивающие упражнения (40ч.)**			
5		Упражнения для развития силы	Групповая	1	Опрос, наблюдение
6				1	

7				1	
8				1	
9				1	
10				1	
11		Упражнения для развития скоростных качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
12				1	
13				1	
14				1	
15				1	
16				1	
17		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
18				1	
19				1	
20				1	
21				1	
22		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
23				1	
24		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Индивидуальная	1	Тестирование
25		Упражнения для развития гибкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
26				1	
27				1	
28				1	
29				1	
30				1	
31		Упражнения для развития ловкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
32				1	
33				1	
34				1	

35				1	
36		Упражнения для развития выносливости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
37				1	
38				1	
39				1	
40				1	
41				1	
42		Упражнения для развития реакции	Групповая	1	Опрос, наблюдение
43				1	
44				1	
45				1	
46			Индивидуальная	1	Тестирование
4.		**Упражнения без предмета (20ч.)**			
47		Упражнения для рук и плечевого пояса	Групповая, индивидуальная	1	Опрос, наблюдение, тестирование
48				1	
49				1	
50				1	
51				1	
52		Упражнения для шеи и туловища	Групповая	1	Опрос, наблюдение
53				1	
54				1	
55				1	
56				1	
57		Упражнения для ног	Групповая	1	Опрос, наблюдение
58				1	
59				1	
60				1	
61				1	
62		Упражнения для всех частей тела	Групповая	1	Опрос, наблюдение

63				1	
64				1	
65				1	
66				1	
	5.	**Упражнения с предметами (20ч.)**			
67		Упражнения с гантелями, гирями, медицинбол	Групповая	1	Опрос, наблюдение
68				1	
69				1	
70				1	
71				1	
72		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
73				1	
74		Упражнения с гимнастической палкой	Групповая	1	Опрос, наблюдение
75				1	
76				1	
77				1	
78				1	
79		Упражнения со скакалкой	Групповая	1	Опрос, наблюдение
80				1	
81				1	
82				1	
83				1	
84		Упражнения на снарядах	Групповая	1	Опрос, наблюдение
85				1	
86		Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
87				1	
88		Упражнения на снарядах	Групповая	1	Опрос, наблюдение
89				1	
90				1	

По плану 90 часов:
учебных занятий 84 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

По факту 90 часов:
учебных занятий 84 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

Праздничные дни по расписанию

нет

СОЭ-2
Вид подготовки: **ПРАКТИКА. ВС.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 3		**Вид спорта (84ч.)**			
1.		**Специальная физическая подготовка**			
1.1.		**Упражнения для развития специальной силы (18ч.)**			
1		Длительные упражнения с небольшим грузом, до утомления с грузами средней величины, кратковременно с субмаксимальными и максимальными весами.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2				1	
3				1	
4				1	
5				1	
6				1	
7				1	
8		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
9				1	
10		Нанесение боксерских ударов с гантелями в руках	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
11				1	
12				1	
13		Ведение боя с «тенью»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
14		Выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
15				1	

16		Нанесение ударов в утяжеленных перчатках. Прыжки на скакалке	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
17				1	
18		Передвижения и бой с «тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
19				1	
20				1	
1.2.		**Упражнение для развития специальной быстроты (18ч.)**			
21		Выполнение ударов с гантелями в руках и без них	Групповая	1	Опрос, наблюдение
22		Чередование серий бросков медбола и нанесения ударов	Практическая	1	Опрос, наблюдение
23		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
24				1	
25		Проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее	Групповая	1	Опрос, наблюдение
26		Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера	Практическая	1	Опрос, наблюдение
27		Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 секунд через 30 секунд работы в спокойном темпе	Групповая	1	Опрос, наблюдение
28		Защита нырками и уклонами от ударов, выполняемых в максимальном темпе	Групповая	1	Опрос, наблюдение
29		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
30				1	
31		Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот	Групповая	1	Опрос, наблюдение
32				1	
33				1	
34		Выполнение быстрых и легких	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

35		контратакующих ударов		1	
36				1	
37			Индивидуальная	1	Тестирование
38		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
39				1	
40		Нанесение серии ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту в утяжеленных перчатках	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
41				1	
42				1	
43				1	
44				1	
1.3.		**Упражнения для развития специальной выносливости (18ч.)**			
45		Непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься до вертикали	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
46				1	
47		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
48				1	
49		Многораундовая работа на мешке	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
50				1	
51				1	
52		Ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов	Групповая, практическая	1	
53				1	
54				1	
55		Многораундовая работа с партнером в условиях сокращения интервалов отдыха и без перерывов в работе	Групповая, практическая	1	
56				1	
57		Чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»;	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
58				1	
59				1	
60				1	
61				1	

62		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
63				1	
64		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
65				1	
66		Ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол или прижать его к канатам	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
67				1	
68				1	
2.		**Технико-тактическая подготовка (14ч.)**			
69		Положение кулака при нанесении ударов	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
70				1	
71		Боевая стойка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
72				1	
73		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
74				1	
75		Передвижения	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
76				1	
77		Контрудары	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
78				1	
79		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
80				1	
81		Боевые дистанции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
82				1	
83		Упражнения в парах	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
84		Применение изученного материала в условных и вольных боях	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
85				1	
86		Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
87				1	
88		Применение изученного материала в условных и вольных боях	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

89		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
90				1	

По плану 90 часов:
учебных занятий 84 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

По факту 90 часов:
учебных занятий 84 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

Праздничные дни по расписанию

нет

СОЭ-2
Вид подготовки: **ПРАКТИКА. РВСиПИ.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 4		**Различные виды спорта и подвижные игры (42ч.)**			
	1.	**Футбол (9ч.)**			
1		Техника передвижения игрока	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2		Техника игры вратаря	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
3		Тактика нападения	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
4		Тактика защиты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
5		Тактика вратаря	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
6		Тактическая подготовка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
7		Игры.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
8				1	
9				1	
	2.	**Легкая атлетика (9ч.)**			
10		Бег на короткие дистанции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

11				1	
12		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
13		Бег на средние и длинные дистанции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
14				1	
15				1	
16		Эстафетный бег.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
17				1	
18		Общие основы техники прыжков	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
19		Прыжки в длину с места и с разбега	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
3.		**Акробатика (9ч.)**			
20		Перекаты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
21				1	
22		Кувырки	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
23				1	
24		Перевороты без фазы полета	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
25				1	
26		Повороты с фазой полета	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
27				1	
28				1	
4.		**Спортивные и подвижные игры (15ч.)**			
29		«Гонка мячей».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
30		«Эстафета футболистов»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
31		Подвижная цель»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
32				1	
33		«Эстафета с бегом»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
34		«Эстафета с прыжками»,	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
35		«Мяч среднему»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
36		«Охотники и утки»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

37		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
38		«Перестрелка»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
39		«Перетягивание через черту»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
40		«Встречная эстафета с мячом».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
41		Игры по желанию	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
42				1	
43				1	
44		«Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
45		Игры по желанию	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

По плану 45 часов:
учебных занятий 42 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

По факту 45 часов:
учебных занятий 42 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

Праздничные дни по расписанию

нет

Календарный (тематический) план на 2026 спортивный сезон

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором

СОЭ-3

Вид подготовки: **ТЕОРИЯ**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1		**Теоретический раздел (8ч.)**			
1		История развития спорта	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение

2				1	
3		Гигиенические знания и навыки	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
4				1	
5		Режим дня, основы здорового образа жизни	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
6				1	
7		Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
8				1	
Раздел 2		**Общая физическая подготовка (14ч.)**			
9		Вводное занятие	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
10				1	
11		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
12		Строевые упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
13				1	
14		Общеразвивающие упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
15				1	
16				1	
17				1	
18		Упражнения без предмета	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
19				1	
20		Упражнения с предметами	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
21				1	
22				1	
23				1	
Раздел 3		**Вид спорта (16ч.)**			
1.		**Специальная физическая подготовка**			
24		Упражнения для развития специальной	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение

25		силы		1	
26		Упражнения для развития специальной быстроты	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
27				1	
28		Упражнения для развития специальной выносливости	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
29				1	
30		Технико-тактическая подготовка	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
31				1	
32				1	
33				1	
34				1	
35				1	
36		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
37		Врачебный контроль, самоконтроль	Групповая, теоретическая	1	Опрос
38				1	
39		Правила соревнований	Групповая, теоретическая	1	Опрос
40				1	
Раздел 4		**Различные виды спорта и подвижные игры (4ч.)**			
41		Футбол	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
42		Легкая атлетика		1	
43		Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
44		Акробатика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
45		Спортивные и подвижные игры		1	Опрос, наблюдение

По плану 45 часа:
учебных занятий 42 ч.

По факту 45 часа:
учебных занятий 42 ч.

Праздничные дни по расписанию

самостоятельная работа 2 ч. промежуточная аттестация 1 ч.	самостоятельная работа 2 ч. промежуточная аттестация 1 ч.	нет

СОЭ-3
Вид подготовки: **ПРАКТИКА. ОФП.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 2		**Общая физическая подготовка (84ч.)**			
1.		**Вводное занятие (2ч.)**			
1		Вводная тренировка	Групповая	1	Опрос, наблюдение
2		Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
2.		**Строевые упражнения (2ч.)**			
3		Строевые упражнения: шеренга, колонна, ряд, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
4				1	
3.		**Общеразвивающие упражнения (40ч.)**			
5		Упражнения для развития силы	Групповая	1	Опрос, наблюдение
6				1	
7				1	
8				1	
9				1	
10				1	
11		Упражнения для развития скоростных качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
12				1	
13				1	

14				1	
15				1	
16				1	
17		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
18				1	
19				1	
20				1	
21				1	
22		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
23				1	
24		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Индивидуальная	1	Тестирование
25		Упражнения для развития гибкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
26				1	
27				1	
28				1	
29				1	
30				1	
31		Упражнения для развития ловкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
32				1	
33				1	
34				1	
35				1	
36		Упражнения для развития выносливости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
37				1	
38				1	
39				1	
40				1	
41				1	

42		Упражнения для развития реакции	Групповая	1	Опрос, наблюдение
43				1	
44				1	
45				1	
46			Индивидуальная	1	Тестирование
4.		**Упражнения без предмета (20ч.)**			
47		Упражнения для рук и плечевого пояса	Групповая, индивидуальная	1	Опрос, наблюдение, тестирование
48				1	
49				1	
50				1	
51				1	
52		Упражнения для шеи и туловища	Групповая	1	Опрос, наблюдение
53				1	
54				1	
55				1	
56				1	
57		Упражнения для ног	Групповая	1	Опрос, наблюдение
58				1	
59				1	
60				1	
61				1	
62		Упражнения для всех частей тела	Групповая	1	Опрос, наблюдение
63				1	
64				1	
65				1	
66				1	
5.		**Упражнения с предметами (20ч.)**			
67		Упражнения с гантелями, гирями, медицинбол	Групповая	1	Опрос, наблюдение
68				1	

69				1	
70				1	
71				1	
72		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
73				1	
74		Упражнения с гимнастической палкой	Групповая	1	Опрос, наблюдение
75				1	
76				1	
77				1	
78				1	
79		Упражнения со скакалкой	Групповая	1	Опрос, наблюдение
80				1	
81				1	
82				1	
83				1	
84		Упражнения на снарядах	Групповая	1	Опрос, наблюдение
85				1	
86		Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
87				1	
88		Упражнения на снарядах	Групповая	1	Опрос, наблюдение
89				1	
90				1	

По плану 90 часов:
учебных занятий 84 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

По факту 90 часов:
учебных занятий 84 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

Праздничные дни по расписанию

нет

СОЭ-3
Вид подготовки: **ПРАКТИКА. ВС.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 3		**Вид спорта (84ч.)**			
1.		**Специальная физическая подготовка**			
1.1.		**Упражнения для развития специальной силы (18ч.)**			
1		Длительные упражнения с небольшим грузом, до утомления с грузами средней величины, кратковременно с субмаксимальными и максимальными весами.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2				1	
3				1	
4				1	
5				1	
6				1	
7				1	
8		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
9				1	
10		Нанесение боксерских ударов с гантелями в руках	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
11				1	
12				1	
13		Ведение боя с «тенью»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
14		Выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
15				1	
16		Нанесение ударов в утяжеленных перчатках. Прыжки на скакалке	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
17				1	
18		Передвижения и бой с «тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
19				1	
20				1	
1.2.		**Упражнение для развития специальной быстроты (18ч.)**			

21		Выполнение ударов с гантелями в руках и без них	Групповая	1	Опрос, наблюдение
22		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
23				1	
24		Чередование серий бросков медбола и нанесения ударов	Практическая	1	Опрос, наблюдение
25		Проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее	Групповая	1	Опрос, наблюдение
26		Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера	Практическая	1	Опрос, наблюдение
27		Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 секунд через 30 секунд работы в спокойном темпе	Групповая	1	Опрос, наблюдение
28		Защита нырками и уклонами от ударов, выполняемых в максимальном темпе	Групповая	1	Опрос, наблюдение
29		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
30				1	
31		Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот	Групповая	1	Опрос, наблюдение
32				1	
33				1	
34		Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
35				1	
36				1	
37			Индивидуальная	1	Тестирование
38		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
39				1	
40		Нанесение серии ударов в	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

41		максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту в утяжеленных перчатках		1	
42				1	
43				1	
44				1	
1.3.		**Упражнения для развития специальной выносливости (18ч.)**			
45		Непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься до вертикали	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
46				1	
47		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
48				1	
49		Многораундовая работа на мешке	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
50				1	
51				1	
52		Ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
53				1	
54				1	
55		Многораундовая работа с партнером в условиях сокращения интервалов отдыха и без перерывов в работе	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
56				1	
57		Чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»;	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
58				1	
59				1	
60				1	
61				1	
62		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
63				1	
64		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
65				1	
66		Ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
67				1	

68		старяясь загнать противника в угол или прижать его к канатам		1	
	2.	**Технико-тактическая подготовка (14ч.)**			
69		Положение кулака при нанесении ударов	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
70				1	
71		Боевая стойка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
72		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
73				1	
74		Боевая стойка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
75		Передвижения	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
76				1	
77		Контрудары	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
78				1	
79		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
80				1	
81		Боевые дистанции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
82				1	
83		Упражнения в парах	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
84		Применение изученного материала в условных и вольных боях	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
85				1	
86		Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
87				1	
88		Применение изученного материала в условных и вольных боях	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
89		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
90				1	

По плану 90 часов:
учебных занятий 84 ч.

По факту 90 часов:
учебных занятий 84 ч.

Праздничные дни по расписанию

самостоятельная работа 4 ч. промежуточная аттестация 2 ч.	самостоятельная работа 4 ч. промежуточная аттестация 2 ч.	нет

СОЭ-3
Вид подготовки: **ПРАКТИКА. РВСиПИ.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 4		**Различные виды спорта и подвижные игры**			
	1.	**Футбол (9ч.)**			
1		Техника передвижения игрока	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2		Техника игры вратаря	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
3		Тактика нападения	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
4		Тактика защиты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
5		Тактика вратаря	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
6		Тактическая подготовка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
7		Игры	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
8				1	
9				1	
	2.	**Легкая атлетика (9ч.)**			
10		Бег на короткие дистанции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
11				1	
12		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
13		Бег на средние и длинные дистанции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
14				1	

15				1	
16		Эстафетный бег.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
17				1	
18		Общие основы техники прыжков	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
19		Прыжки в длину с места и с разбега	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
	3.	**Акробатика (9ч.)**			
20		Перекаты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
21				1	
22		Кувырки	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
23				1	
24		Перевороты без фазы полета	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
25				1	
26		Повороты с фазой полета	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
27				1	
28				1	
	4.	**Спортивные и подвижные игры (15ч.)**			
29		«Гонка мячей».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
30		«Эстафета футболистов»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
31		Подвижная цель»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
32				1	
33		«Эстафета с бегом»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
34		«Эстафета с прыжками»,	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
35		«Мяч среднему»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
36		«Охотники и утки»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
37		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
38		«Перестрелка»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
39		«Перетягивание через черту»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
40		«Встречная эстафета с мячом».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
41		Игры по желанию	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

42				1	
43				1	
44		«Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
45		Игры по желанию	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

По плану 45 часов:
учебных занятий 42 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

По факту 45 часов:
учебных занятий 44 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

Праздничные дни по расписанию

нет