Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Физкультурно – оздоровительный комплекс «Лазурный»
Чаплыгинского муниципального округа Липецкой области

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ФОК «Лазурный»

Протокол № 8 от«18» июня 2026 г.

.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБУ ДО ФОК
«Лазурный» Чаплыгинского
муниципального округа

Приказ № 63 от «18» июня 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «БОКС»

Возраст детей: от 6 до 18 лет
Срок реализации:1 год обучения
Черешнев Алексей Алексеевич
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
48029A0C84CB6CB2F6AA4D83019C5AF6
Владелец: Свиридов Владимир Александрович
Действителен: с 28.01.2026 до 23.04.2027

Чаплыгин, 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы состоит в том, что бокс является средством организации физической и интеллектуальной деятельности. Особую актуальность бокс приобретает как средство профилактики от многих заболеваний. Программа направлена на патриотическое воспитание учащихся, профилактику асоциальных проявлений в молодежной среде и организацию содержательного досуга.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа охватывает всю систему подготовки боксеров, а именно: техническую, физическую, психическую, тактическую, теоретическую, воспитательную работу с юными боксерами; средства и методы восстановления их работоспособности; средства и методы контроля за состоянием спортсменов.

Цель программы – овладение основами технико-тактических приемов в боксе, повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

***Оздоровительные*:**

- гармоничное физическое развитие обучающихся;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений;
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Отличительной особенностью данной программы является:

- экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь перчатки, бинты и капу);
- высокая эмоциональность;
- постоянная динамика изменения тактической ситуации;
- высокая эмоциональность участников соревнований;
- зрелищность для болельщиков.

Адресат программы

Модуль 1 ориентирован на обучающихся 6-12 лет, которые изъявили желание

научиться плавать и имеют допуск врача к занятиям. Модуль 2 – на обучающихся 13 -18 лет, которые изъявили желание научиться плавать и имеют допуск врача к занятиям.

Объём программы. Общий объем программы 252 часа, программа рассчитана на один год обучения: Модуль 1 – 168 часов в год, Модуль 2 – 252 часа в год. Программа реализуется в течение учебного года – 42 учебных недели.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: для Модуля 1 – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час – 45 минут. Для Модуля 2 – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час – 45 минут.

Формы занятий

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое выстраивается по следующему плану:

-Разминка;

-***Теоретическая подготовка*** – это введение в историю бокса, в основные понятия бокса, правила соревнований по боксу, основы знаний и влияния физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.

-Общая физическая подготовка – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

-***Специальная физическая подготовка*** – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

-Техническая подготовка – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование.

Основные ***способы и формы работы*** с учащимися индивидуальные и также групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

- Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.
- Поточная – при поточном способе занимающиеся, выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.
- Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.
- Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала.
- «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных спортсменов на занятиях, обеспечивающих высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

Сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения, занимающиеся должны:

- овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;

- должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе – привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методик и обучения, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№		Тема
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

2	Краткий обзор развития бокса	История формирования бокса. Сведения о развитии бокса. Лучшие спорт смены школы, участие Российских спортсменов в международных соревнованиях.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление к мышцам.
4	Общие понятия о гигиене.	Гигиенические требования к занимающимся. Личная и общественная гигиена. Гигиена мест занятий. Причина травм. Предупреждение травм.
5	Основы требований безопасности.	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях боксом. Правила поведения при пожаре, угрозе террористических актов. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Форма боксера, правила ухода за ними.
6	Врачебный контроль и самоконтроль	Знание и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ФОК.
7	Общие понятия о технике.	Технический арсенал боксера: удары. Терминология бокса. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды

	Правила соревнований.	соревнований.
8	Воспитательное значение обучения	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.
9	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости).

- Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну поодному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с

места.

- Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера(пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500,800,1000 метров.

- Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры–футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка(СФП)

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на15 м,30м,

Упражнения для развития специальной выносливости.

- продолжительные бои с тенью; бой с тенью с короткими паузами между раундами(3-7раунда),упражнения на легких и тяжелых снарядах.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях; покачивания в выпаде, шпагат; различные вращения и наклоны туловища. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонениях, уклонах, «нырках», выполняемые как одиночные так и серии ударов.

Технико-тактическая и психическая подготовка

Основными принципами работы тренера на данном этапе являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Наиболее эффективные упражнения (в порядке повышения сложности):

- разучивание, освоение боевой стойки и передвижений;
- имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них;
- применение изученного материала.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Психологическая подготовка на данном этапе направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

4.ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Материально-техническое обеспечение

1. Ринг боксерский
2. Боксерские груши
3. Боксерские перчатки
4. Боксерские шлемы
5. Гантели
6. Гимнастическая стенка
7. Гимнастическая скамейка
8. Гимнастические маты
9. Гонг
10. Секундомер
11. Канат
12. Набивные мячи

13. Скакалки

4.2 Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования с педагогическим образованием и необходимым уровнем квалификации, учитывающий возрастные и индивидуальные особенности детей.

4.3 Список литературы

1. Акопян А.О., Калмыков Е.В.,КургузовГ.В.,ПанковВ.А.,РодионовА.В.;
2. Черкасов А.С.Бокс: Примерная программа.–М.:Советскийспорт,2005;
3. Батлер Ф. Наследство чемпионов/ Ф.Батлер. -М.:1992;
4. Градополов К.В.Бокс/ К.В.Градополов.-М.:ФиС,1956;
5. Градополов К.В.Бокс/К.В.Градополов.-М.:ФиС,1965;
6. ДенисовБ.С.Техникаосновымастерствавбоксе/Б.С.Денисов.-М.:ФиС,1957;
7. Джераян Г.О Совершенствование техники тактики боксера/ Г.О. Джераян; М.:ФиС,1955;

*Перечень Интернет-ресурсов***:**

1. allboxing.ru
2. www.boxnews.com.ua
3. www.boxing-fbr.ru
4. www.championat.com/boxing
5. pro-box.ru
6. fightnews.ru
7. www.vringe.com
8. www.gorodokboxing.com
9. boxing.ru

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/	Содержание предметной	Количество часов		Форма промежуточной
		Модуль 1	Модуль 2	

п	области	6 – 12 лет	13 – 18 лет	аттестации
1.	Теоретическая подготовка.	10	10	тестирование
2.	Общая физическая подготовка.	60	120	тестирование
3.	Специальная подготовка.	66	90	тестирование
4.	Техническая и психологическая подготовка.	30	30	тестирование
5.	Участие в соревнованиях.	2	2	тестирование
	Всего часов	168	252	

5.1. Формы промежуточной аттестации

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с календарным учебным графиком. Итоговая аттестация проводится по завершении обучения – 1 раз в год после освоения программы. Форма оценки – тестирование.

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

- Продолжительность учебного года в ФОК:

Начало учебного года – 1 сентября 2026 года

Окончание учебного года – 30 июня 2027 года

Количество учебных недель – 42 недели.

Комплектование групп обучения с 01 по 15.09.2026 года.

- Количество учащихся в группе – 10-15 человек.
- Регламент образовательного процесса: для Модуля 1 – 4 часа в неделю (168 часов в год), для Модуля 2 – 6 часов в неделю (252 часа в год).
- Продолжительность занятий.

  Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ФОК в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время, включая учебные занятия в субботу. Занятия начинаются не ранее 14.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов.
- Продолжительность занятий – 2 академических часа.
- В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья детей между занятиями групп вводятся обязательные перерывы продолжительностью 15 минут, между каждым академическим часом перерыв не менее 10 минут. В ходе занятий используются элементы здоровьесберегающих технологий.
- Промежуточная аттестация учащихся проводится на последних занятиях по завершении каждого курса учебного плана.
- В случае производственной необходимости, допускается работа учреждения в праздничные дни.
- ФОК организует работу с учащимися в течение всего календарного года. Основные формы работы с учащимися: групповая.

Периодичность проведения родительских собраний:

- организационное собрание - сентябрь;
- итоговое собрание – июнь;
- индивидуальные встречи – в течение года.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Упражнения	6-9лет	10-14 лет	15-18 лет

Бег30м(сек)	8,4 и мен.	7,2 и мен.	5,8 и мен.
Челночный бег3х10м(сек)			
Прыжок в длину с места(см)	100 и бол.	140 и бол.	200 и бол.
Подтягивание из виса на перекладине	1 и бол.	2 и бол	3 и бол.

8. **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Физические качества и сенситивные периоды их развития

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст в годах(мальчики)												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+				+	+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	+	+			
Сила								+	+		+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности										+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+						+	+	+
Координационные способности				+	+	+	+					+	+
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на1год раньше, чем у мальчиков.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

9. **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа в спортивно – оздоровительной секции проводится в соответствии с планом работы. Выявление и развитие спортивных способностей учащихся, воспитание активной гражданской позиции, чувство ответственности способствуют конкурсы, соревнования, спортивные фестивали, в которых принимают участие учащиеся объединения.

Сотрудничаем с образовательными, информационными и культурными учреждениями города и района, средствами массовой информации. Публикуем фотографии в районной газете «Раненбургский вестник». Учащиеся объединения принимают активное участие в районных культурно-массовых и спортивных мероприятиях, которые проводит комитет образования, администрация города и округа. Общественно-полезная работа проводится на протяжении всей деятельности. Систематически проводим велопробеги и экскурсии в природу.

Систематически проводим профилактическую работу о вредных привычках и организовываем мероприятия по здоровому образу жизни учащихся.

Для духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, главным является нравственный пример педагога, моральные нормы, которыми он руководствуется в своей профессиональной деятельности и жизни, его отношение к своему педагогическому труду, к ученикам, коллегам.

10.**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

1. Проводить индивидуальные встречи и беседы.
2. Организовывать и проводить выставки, показательные выступления учащихся для родителей.
3. Проводить родительские собрания 2 раза в год.
4. По желанию родителей возможность присутствовать на занятиях объединения.

Программно - методическое обеспечение

Методическое обеспечение:

1. Рабочая программа по Модулю 1
2. Рабочая программа по Модулю 2

Рабочая программа по Модулю 1

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

***Оздоровительные*:**

- гармоничное физическое развитие обучающихся;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений;
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Планируемые результаты

К концу обучения, занимающиеся должны:

- овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;
- должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе – привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методик и обучения, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№		Тема
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

2	Краткий обзор развития бокса	История формирования бокса. Сведения о развитии бокса. Лучшие спортсмены школы, участие Российских спортсменов в международных соревнованиях.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление к мышцам.
4	Общие понятия о гигиене.	Гигиенические требования к занимающимся. Личная и общественная гигиена. Гигиена мест занятий. Причина травм. Предупреждение травм.
5	Основы требований безопасности.	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях боксом. Правила поведения при пожаре, угрозе террористических актов. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Форма боксера, правила ухода за ними.
6	Врачебный контроль и самоконтроль	Знание и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ФОК.
7	Общие понятия о технике.	Технический арсенал боксера: удары. Терминология бокса. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды

	Правила соревнований.	соревнований.
8	Воспитательное значение обучения	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.
9	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая и специальная физическая подготовка(ОФП)

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости).

- Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500,800,1000 метров.

- Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры–футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка(СФП)

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на15 м,30м,

Упражнения для развития специальной выносливости.

- продолжительные бои с тенью; бой с тенью с короткими паузами между раундами (3-7раунда), упражнения на легких и тяжелых снарядах.

- Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях; покачивания в выпаде, шпагат; различные вращения и наклоны туловища. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в

наклонах, отклонениях, уклонах, «нырках», выполняемые как одиночные так и серии ударов.

Технико-тактическая и психическая подготовка

Основными принципами работы тренера на данном этапе являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Наиболее эффективные упражнения (в порядке повышения сложности):

- разучивание, освоение боевой стойки и передвижений;
- имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них;
- применение изученного материала.

Воспитание дисциплинированности следует начинается с первых занятий. Психологическая подготовка на данном этапе направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

Календарно – тематическое планирование

№п/п	Дата проведения Занятия		Краткое содержание занятия	Количество часов
	План	Факт		
1			Теоретическая подготовка. Значение физической культуры для укрепления здоровья, всестороннего физического развития.	1
2			Теоретическая подготовка. Краткий обзор развития бокса.	1
3			Теоретическая подготовка. Краткие сведения о строении и функциях организма. Общие понятия о гигиене.	1
4			Теоретическая подготовка. Общие понятия о гигиене.	1
5			Теоретическая подготовка. Основы требований безопасности.	1

6			Теоретическая подготовка. Врачебный контроль и самоконтроль	1
7			Теоретическая подготовка. Общие понятия о технике бокса. Правила соревнований.	1
8			Теоретическая подготовка. Воспитательное значение обучения.	1
9			Теоретическая подготовка. Морально – волевая подготовка.	1
10			Тестирование по теоретической подготовке	1
11			ОФП. Строевые упражнения. Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, во фланг, по одному, по два, по три, по четыре, в две шеренги и т.п. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте и в движении.	1
12			ОФП. Ходьба и бег в различном темпе и направлении.	1
13			Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, из различных исходных положений.	1
14			Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений.	1
15			Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, силу, расслабление; подтягивания, отжимания.	1
16			Общеразвивающие упражнения. Висы и упоры.	1
17			Общеразвивающие упражнения. Повороты туловища в стороны (плавно, рывками, с различным исходным положением рук: на поясе, перед грудью, в стороны).	1
18			Общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с исходным положением рук вверх, к плечам, на поясе, в стороны.	1
19			Общеразвивающие упражнения. Махи ногами в различных плоскостях. Выпады, приседания.	1

20			Общеразвивающие упражнения. Прыжки на двух, одной ноге, попеременно, с поворотами, в приседе и т.п.	1
21			Использование универсальных тренажеров для развития и укрепления различных мышечных групп.	1
22			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
23			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
24			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
25			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
26			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
27			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
28			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
29			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
30			Упражнения для развития силы.	1
31			Упражнения для развития силы.	1
32			Упражнения для развития силы.	1
33			Упражнения для развития силы.	1
34			Упражнения для развития силы.	1
35			Упражнения для развития силы.	1
36			Упражнения для развития быстроты.	1
37			Упражнения для развития быстроты.	1
38			Упражнения для развития быстроты.	1
39			Упражнения для развития быстроты.	1
40			Упражнения для развития быстроты.	1
41			Упражнения для развития быстроты.	1
42			Упражнения для развития быстроты.	1
43			Упражнения для развития гибкости.	1
44			Упражнения для развития гибкости.	1
45			Упражнения для развития гибкости.	1
46			Упражнения для развития гибкости.	1

47			Упражнения для развития гибкости.	1
48			Упражнения для развития гибкости.	1
49			Упражнения для развития ловкости.	1
50			Упражнения для развития ловкости.	1
51			Упражнения для развития ловкости.	1
52			Упражнения для развития ловкости.	1
53			Упражнения для развития ловкости.	1
54			Упражнения для развития ловкости.	1
55			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
56			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
57			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
58			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
59			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
60			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
61			Упражнения для развития общей выносливости.	1
62			Упражнения для развития общей выносливости.	1
63			Упражнения для развития общей выносливости.	1
64			Упражнения для развития общей выносливости.	1
65			Упражнения для развития общей выносливости.	1
66			Упражнения других видов спорта: футбол, баскетбол, ручной мяч.	1
67			Элементы акробатики и гимнастики.	1
68			Подвижные игры.	1
69			Эстафеты.	1
70			Промежуточное тестирование.	1
71			СФП. Бег с низкого старта на 15 м и 30 м	1

72			СФП. Бег с низкого старта на 15 м и 30 м	1
73			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
74			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
75			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
76			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
77			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
78			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
79			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
80			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
81			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
82			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
83			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
84			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
85			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
86			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
87			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
88			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
89			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
90			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
91			СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
92			СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
93			СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
94			СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
95			СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
96			СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
97			СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
98			СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1

99			СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
100			СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
101			СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
102			СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
103			СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
104			СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
105			СФП. Покачивания в выпаде. Шпагат.	1
106			СФП. Покачивания в выпаде. Шпагат.	1
107			СФП. Покачивания в выпаде. Шпагат.	1
108			СФП. Покачивания в выпаде. Шпагат.	1
109			СФП. Различные вращения и наклоны туловища.	1
110			СФП. Различные вращения и наклоны туловища.	1
111			СФП. Различные вращения и наклоны туловища.	1
112			СФП. Различные вращения и наклоны туловища.	1
113			СФП. Различные вращения и наклоны туловища.	1
114			СФП. Различные вращения и наклоны туловища.	1
115			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
116			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
117			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
118			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
119			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
120			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
121			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях,	1

122			«нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	
123			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
124			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
125			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
126			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
127			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
128			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
129			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
130			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
131			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
132			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
133			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
134			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
135			Промежуточное тестирование.	
136			Разучивание боевой стойки и передвижений.	1
137			Разучивание боевой стойки и передвижений.	1
138			Разучивание боевой стойки и передвижений.	1
139			Разучивание боевой стойки и передвижений.	1
140			Разучивание боевой стойки и передвижений.	1
141			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
142			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1

143			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
144			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
145			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
146			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
147			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
148			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
149			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
150			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
151			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
152			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
153			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
154			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
155			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
156			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
157			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
158			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
159			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
160			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
161			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
162			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
163			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
164			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
165			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
166			Тестирование.	1
167			Соревнования.	1
168			Соревнования.	1

Рабочая программа по Модулю 2

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

***Оздоровительные*:**

- гармоничное физическое развитие обучающихся;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений;
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Планируемые результаты

К концу обучения, занимающиеся должны:

- овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;

- должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе – привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методик и обучения, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№		Тема
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

2	Краткий обзор развития бокса	История формирования бокса. Сведения о развитии бокса. Лучшие спортсмены школы, участие Российских спортсменов в международных соревнованиях.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление к мышцам.
4	Общие понятия о гигиене.	Гигиенические требования к занимающимся. Личная и общественная гигиена. Гигиена мест занятий. Причина травм. Предупреждение травм.
5	Основы требований безопасности.	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях боксом. Правила поведения при пожаре, угрозе террористических актов. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Форма боксера, правила ухода за ними.
6	Врачебный контроль и самоконтроль	Знание и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ФОК.
7	Общие понятия о технике. Правила	Технический арсенал боксера: удары. Терминология бокса. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.

	соревнований.	
8	Воспитательное значение обучения	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.
9	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая и специальная физическая подготовка(ОФП)

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости).

- Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой

движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500,800,1000 метров.

- Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры–футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка(СФП)

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на15 м,30м,

Упражнения для развития специальной выносливости.

- продолжительные бои с тенью; бой с тенью с короткими паузами между раундами (3-7раунда), упражнения на легких и тяжелых снарядах.

- Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях; покачивания в выпаде, шпагат; различные вращения и наклоны туловища. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонениях, уклонах, «нырках», выполняемые как одиночные так и серии ударов.

Технико-тактическая и психическая подготовка

Основными принципами работы тренера на данном этапе являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Наиболее эффективные упражнения (в порядке повышения

сложности):

- разучивание, освоение боевой стойки и передвижений;
- имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них;
- применение изученного материала.

Воспитание дисциплинированности следует начинается с первых занятий. Психологическая подготовка на данном этапе направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

Календарно – тематическое планирование

№п/п	Дата проведения Занятия		Краткое содержание занятия	Количество часов
	План	Факт		
1			Теоретическая подготовка. Значение физической культуры для укрепления здоровья, всестороннего физического развития.	1
2			Теоретическая подготовка. Краткий обзор развития бокса.	1
3			Теоретическая подготовка. Краткие сведения о строении и функциях организма. Общие понятия о гигиене.	1
4			Теоретическая подготовка. Общие понятия о гигиене.	1
5			Теоретическая подготовка. Основы требований безопасности.	1
6			Теоретическая подготовка. Врачебный контроль и самоконтроль	1
7			Теоретическая подготовка. Общие понятия о технике бокса. Правила соревнований.	1
8			Теоретическая подготовка. Воспитательное значение обучения.	1

9			Теоретическая подготовка. Морально – волевая подготовка.	1
10			Тестирование по теоретической подготовке	1
11			ОФП. Строевые упражнения. Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, во фланг, по одному, по два, по три, по четыре, в две шеренги и т.п. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте и в движении.	1
12			ОФП. Строевые упражнения. Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, во фланг, по одному, по два, по три, по четыре, в две шеренги и т.п. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте и в движении.	1
13			ОФП. Ходьба и бег в различном темпе и направлении.	1
14			ОФП. Ходьба и бег в различном темпе и направлении.	1
15			Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, из различных исходных положений.	1
16			Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, из различных исходных положений.	1
17			Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений.	1
18			Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений.	1
19			Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, силу, расслабление; подтягивания, отжимания.	1
20			Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, силу, расслабление; подтягивания, отжимания.	1
21			Общеразвивающие упражнения. Висы и упоры.	1

22			Общеразвивающие упражнения. Висы и упоры.	1
23			Общеразвивающие упражнения. Повороты туловища в стороны (плавно, рывками, с различным исходным положением рук: на поясе, перед грудью, в стороны).	1
24			Общеразвивающие упражнения Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с исходным положением рук вверх, к плечам, на поясе, в стороны.	1
25			Общеразвивающие упражнения. Махи ногами в различных плоскостях. Выпады, приседания.	1
26			Общеразвивающие упражнения. Махи ногами в различных плоскостях. Выпады, приседания.	1
27			Общеразвивающие упражнения. Прыжки на двух, одной ноге, попеременно, с поворотами, в приседе и т.п.	1
28			Общеразвивающие упражнения. Прыжки на двух, одной ноге, попеременно, с поворотами, в приседе и т.п.	1
29	.		Использование универсальных тренажеров для развития и укрепления различных мышечных групп.	1
30			Использование универсальных тренажеров для развития и укрепления различных мышечных групп.	1
31			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
32			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
33			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
34			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
35			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
36			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
37			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
38			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
39			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
40			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
41			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
42			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
43			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
44			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
45			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
46			Упражнения для развития силы.	1
			Упражнения для развития силы.	1

47				
48			Упражнения для развития силы.	1
49			Упражнения для развития силы.	1
50			Упражнения для развития силы.	1
51			Упражнения для развития силы.	1
52			Упражнения для развития силы.	1
53			Упражнения для развития силы.	1
54			Упражнения для развития силы.	1
55			Упражнения для развития силы.	1
56			Упражнения для развития силы.	1
57			Упражнения для развития силы.	1
58			Упражнения для развития силы.	1
59			Упражнения для развития силы.	1
60			Упражнения для развития силы.	1
61			Упражнения для развития силы.	1
62			Упражнения для развития быстроты.	1
63			Упражнения для развития быстроты.	1
64			Упражнения для развития быстроты.	1
65			Упражнения для развития быстроты.	1
66			Упражнения для развития быстроты.	1
67			Упражнения для развития быстроты.	1
68			Упражнения для развития быстроты.	1
69			Упражнения для развития быстроты.	1
70			Упражнения для развития быстроты.	1
71			Упражнения для развития быстроты.	1
72			Упражнения для развития быстроты.	1
73			Упражнения для развития быстроты.	1
			Упражнения для развития быстроты.	1

74				
75			Упражнения для развития быстроты.	1
76			Упражнения для развития быстроты.	1
77			Упражнения для развития гибкости.	1
78			Упражнения для развития гибкости.	1
79			Упражнения для развития гибкости.	1
80			Упражнения для развития гибкости.	1
81			Упражнения для развития гибкости.	1
82			Упражнения для развития гибкости.	1
83			Упражнения для развития гибкости.	1
84			Упражнения для развития гибкости.	1
85			Упражнения для развития гибкости.	1
86			Упражнения для развития гибкости.	1
87			Упражнения для развития гибкости.	1
88			Упражнения для развития гибкости.	1
89			Упражнения для развития гибкости.	1
89			Упражнения для развития гибкости.	1
90			Упражнения для развития гибкости.	1
91			Упражнения для развития ловкости.	1
92			Упражнения для развития ловкости.	1
93			Упражнения для развития ловкости.	1
94			Упражнения для развития ловкости.	1
95			Упражнения для развития ловкости.	1
96			Упражнения для развития ловкости.	1
97			Упражнения для развития ловкости.	1
98			Упражнения для развития ловкости.	1
			Упражнения для развития ловкости.	1

99				
100			Упражнения для развития ловкости.	1
101			Упражнения для развития ловкости.	1
102			Упражнения для развития ловкости.	1
103			Упражнения для развития ловкости.	1
104			Упражнения для развития ловкости.	1
105			Упражнения для развития ловкости.	1
106			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
107			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
108			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
109			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
110			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
111			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
112			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
113			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
114			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
115			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
116			Упражнения для развития общей выносливости.	1
117			Упражнения для развития общей выносливости.	1
118			Упражнения для развития общей выносливости.	1
119			Упражнения для развития общей выносливости.	1
120			Упражнения для развития общей выносливости.	1
121			Упражнения для развития общей выносливости.	1
122			Упражнения для развития общей выносливости.	1
123			Упражнения для развития общей выносливости.	1
124			Упражнения других видов спорта: баскетбол.	1
125			Упражнения других видов спорта: ручной мяч.	1
126			Элементы акробатики и гимнастики.	1
			Элементы акробатики и гимнастики.	1

127				
128			Подвижные игры.	1
129			Эстафеты.	1
130			Промежуточное тестирование.	1
131			СФП. Бег с низкого старта на 15 м и 30 м	1
132			СФП. Бег с низкого старта на 15 м и 30 м	1
133			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
134			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
135			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
136			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
137			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
138			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
139			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
140			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
141			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
142			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
143			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
144			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
145			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
146			СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
147			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
148			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
149			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
150			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
151			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
152			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
153			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
154			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между	1

155			раундами.	
156			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
157			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
158			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
159			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
160			СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
161			СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
162			СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
163			СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
164			СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
165			СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
166			СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
167			СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
168			СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
169			СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
170			СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
171			СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
172			СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
173			СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
174			СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
175			СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
176			СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
177			СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
178			СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
179			СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
180			СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
181			СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
182			СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
			СФП. Различные маховые движения руками в	1

183			сагиттальной и фронтальной плоскостях.	
184			СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
185			СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
186			СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
187			СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
188			СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
189			СФП. Покачивания в выпаде. Шпагат.	1
190			СФП. Покачивания в выпаде. Шпагат.	1
191			СФП. Покачивания в выпаде. Шпагат.	1
192			СФП. Покачивания в выпаде. Шпагат.	1
193			СФП. Покачивания в выпаде. Шпагат.	1
194			СФП. Различные вращения и наклоны туловища.	1
195			СФП. Различные вращения и наклоны туловища.	1
196			СФП. Различные вращения и наклоны туловища.	1
197			СФП. Различные вращения и наклоны туловища.	1
198			СФП. Различные вращения и наклоны туловища.	1
199			СФП. Различные вращения и наклоны туловища.	1
200			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
201			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
202			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
203			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
204			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
205			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
206			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
207			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и	1

			серии ударов.	
208			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
209			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
210			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
211			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
212			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
213			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
214			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
215			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
216			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
217			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
218			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
219			СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
220			Промежуточное тестирование.	
221			Разучивание боевой стойки и передвижений.	1
222			Разучивание боевой стойки и передвижений.	1
223			Разучивание боевой стойки и передвижений.	1
224			Разучивание боевой стойки и передвижений.	1
225			Разучивание боевой стойки и передвижений.	1
226			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
227			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
228			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
			Имитация выполнения прямых ударов левой и	1

229			правой в голову и защита от них.	
230			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
231			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
232			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
233			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
234			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
235			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
236			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
237			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
238			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
239			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
240			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
241			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
242			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
243			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
244			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
245			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
246			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
247			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
248			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
249			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
250			Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
250			Тестирование.	1
251			Соревнования.	1
252			Соревнования.	1