

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества №4»

Принята на заседании
педагогического совета
от " 31 " мая 2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор ЦДТ №4
Кузнецова Г.И. _____
" 31 " мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»

Уровень реализуемой программы – продвинутой.

Возраст обучающихся: 7-17
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Жарков Алексей Алексеевич,
педагог дополнительного
образования первой
квалификационной категории

Оглавление:

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:	3-32
- пояснительная записка	3-4
- цель и задачи программы	4
- содержание программы	4-30
- планируемые результаты	31-32
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:	33-59
- календарный учебный график	33-52
- условия реализации программы	52-53
- формы аттестации	53
- оценочные материалы	53-58
- методические материалы	58-59
- список литературы	60

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» разработана в соответствии с документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульяновской области от 20.09.2022 № 485-пр.

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021 № 1916-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизе)».

- Локальные акты ЦДТ №4 (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- «Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Бокс является неисчерпаемым источником жизненного опыта, закаливания характера, поиска смысла жизни, своего места в обществе. Данный вид спорта располагает большими возможностями для целенаправленного всестороннего, гармоничного развития личности, что особенно важно для подростка.

Настоящая дополнительная образовательная программа направлена на:

Физкультурно-спортивное развитие детей и подростков.

В процессе реализации программы оказывается помощь учащимся в выборе профессии с учетом их желаний и возможностей.

Данная дополнительная программа также направлена на проведение социальных мер содействия учащихся в профессиональном определении и выборе будущей профессии, специальности.

Знакомство учащихся со спецификой профессиональной деятельности и современными формами организации труда происходит во время организации и проведения встреч учащихся с известными людьми, спортсменами достигшими высоких спортивных результатов, получившими образование и ныне являющимися уважаемыми учителями, преподавателями ВУЗов.

Встречи, общение проходят во время открытых занятий, показательных выступлений, проведении мастер класса.

Знакомство учащихся с разными профессиями происходит во время проведения экскурсий в профильные музеи.

Учащиеся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе БОКС, при достижении ими высоких спортивных результатов без экзаменов имеют возможность поступить в училища Олимпийского резерва.

Учащиеся, обучившихся по данной программе, достигшие высоких спортивных результатов, поступающие в училища и ВУЗы физкультурно-спортивной направленности, поступают на льготных основаниях.

Дополнительность программы по отношению к программам общего образования заключается в комплексном развитии физических качеств и психологической устойчивости учащихся.

Актуальность настоящей программы определяется соответствием потребностям времени, необходимостью укрепления и оздоровления детей и подростков. Развитию интеллектуальных способностей, связанных с поиском быстрых и правильных решений, внезапно возникающих тактических задач, улучшению внимания, двигательной памяти, мышления и других наиболее ценных психических морально-волевых качеств.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является её адаптированность к различным возрастным категориям с разным уровнем физического развития. С учетом индивидуальных особенностей учащихся, реализация программы осуществляется в спортивном зале, на спортивных площадках в не зала, на территории открытых и закрытых стадионов, на любой территории где нет угрозы жизни и здоровью обучающихся (парки, скверы, тропы здоровья, туристические маршруты..). При разработке данной программы учитывалась периодизация и цикличность физкультурно-спортивного процесса. Которая состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периода.

Подготовительный период делится на общий этап и этап подготовки.

Общая физическая подготовка является базой для специальной подготовки. В период специальной подготовки совершенствуется спортивная форма, возрастает физическая нагрузка.

Спортивный период, в котором физическая нагрузка возрастает до максимума. По завершению спортивно-соревновательного периода наступает переходный период-отдых (в течение учебного периода таких мини и макро циклов бывает несколько).

В летний период разрабатываются и реализуются кратковременные программы, т.к. летний период является переходным периодом, его основная задача, полное восстановление обучающегося после нагрузок. В этот период применяются разнообразные средства общей физической подготовки, отличающиеся от используемых в период активных занятий (игры, походы, плавание, водные лыжи, спортивные игры и многое другое), для поддержания здоровья юного спортсмена в хорошей физической форме и более грамотному проведению занятий.

Программа является модифицированной, разработана на основе программы по боксу для спортивных школ А.О.Акопян, Е.В. Колмыков, Г.В. Кургузов, В.А.Панков, А.В.Родионов, А.С.Черкасов.

Инновационность программы заключается в содержании материалов позволяющих освоить ее в полном объеме учащимся с разным уровнем начальной подготовки и без какого-либо базового уровня, это достигается за счет комплектования учащихся на начальном этапе обучения по близкому уровню физического развития и формой представления и передачи учебного материала. Формы представления и демонстрации результатов освоения программы реализуется каждым учащимся в зависимости от периода обучения и освоения программы. Учащиеся начального периода обучения результаты освоения программы демонстрируют в процессе открытых занятий и показательных выступлений. Учащиеся старшего периода обучения демонстрируют освоение материалов программы в период спортивных соревнований соответствующих их уровню подготовленности.

Адресатом данной программы являются учащиеся 7-18 лет, которые зачисляются в физкультурно-спортивную группу на основании заявления от родителей и медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

Объем и сроки освоения программы: Срок реализации программы 3 года. Программа ориентирована на последовательное решение основных задач физического воспитания.

Общее количество учебных часов. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 576 учебных часа.

Для достижения прогнозируемых базовых результатов по итогам изучения программы необходим период обучения равный трем годам, что связано с психофизиологическими особенностями организма человека и принцип непрерывности.

Программа ориентирована на последовательное решение основных задач физического воспитания.

Форма обучения - очная, что позволяет наиболее эффективному освоению учебного материала и достижении цели реализации программы.

Обучение ведётся на русском языке.

Особенностью организации образовательного процесса является групповая форма работы, которая реализуется в соответствии с учебным планом в специально оборудованном зале, тренажерном классе, на территории образовательного учреждения, спортивных площадках района, города, страны. С обязательными поездками для обмена опытом, проведения боевой практики, спортивных сборов и

соревнований. Группы учащихся формируются одной возрастной категории, либо разновозрастные. Для лучшего усвоения учебного материала применяются следующие формы работы:

-Групповая (деление обучающихся на группы для совместного выполнения задания).

-Индивидуально-групповая (в процессе занятия группы, уделять индивидуальное внимание обучающимся, поправить, подсказать, похвалить).

-Разновозрастные группы (сформированы из учащихся разных возрастных категорий).

Уровень реализуемой программы – продвинутый.

Содержание программы соответствует заявленному уровню освоения программы. Учащиеся в возрасте от 7 до 11 лет занимаются по спортивно-оздоровительному направлению и начальной подготовкой.

К учебно-тренировочным занятиям учащиеся приступают с 11 лет.

По завершению основного периода обучения выпускники, желающие совершенствовать приобретенные навыки, включаются в состав группы третьего года обучения и приступают к занятиям с нового учебного года (с уровнем интенсивности соответствующим их подготовленности).

Режим занятий: Учебный материал по трем годам обучения распределен

Год обучения	Количество часов
Первый год обучения	(2 раза в неделю по 2 ч x 36 недель) 144ч
Второй год обучения	(3 раза в неделю по 2 ч x 36 недель) 216 ч
Третий год обучения	(3 раза в неделю по 2 ч x 36 недель) 216ч

Цель и задачи программы:

Цель:

Физическое развитие, оздоровление, духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения в процессе изучения техники бокса.

Освоить базовый уровень технических приемов бокса.

Задачи:

- **Личностные** (воспитательные) - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, воспитание нравственных, личностных качеств.

- **Метапредметные** (развивающие) – область взаимодействия изучаемого предмета (бокса) с другими дисциплинами, развитие мотивации к занятию боевым самбо, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, развитие умений и навыков (скорость, ловкости, внимания и т.д.), психологической устойчивости.

- **Предметные** (образовательные) - обучение техники бокса, развитие познавательного приобретение знаний, умений, навыков, компетенций.

Содержание программы:

Учебный план первого года обучения

Обозначение времени занятия: 1'-час. 1''-минута

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований	2'	2'	-	Опрос, беседа
2	Боевые позиции	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
3	Перемещение	6'	1'30"	4'30''	Опрос, наблюдение
4	Передвижения	6'	1'30''	4'30''	Опрос, наблюдение
5	Защита	6'	1'30''	4'30''	Опрос, наблюдение
6	Прямые удары	22'	5'30''	16'30''	Опрос, наблюдение
7	Двойные прямые удары	22'	5'30''	16'30''	Опрос, наблюдение
8	Серии прямых ударов	22'	5'30''	16'30''	Опрос, наблюдение
9	Удары сбоку	12'	3'	9'	Опрос, наблюдение
10	Удары снизу	12'	3'	9'	Опрос, наблюдение
11	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу	42'	7'	35'	Опрос, наблюдение
12	Сдача контрольных нормативов	2'	-	2'	Сдача контрольных нормативов
	Итого	144	34'	110'	

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований	2'	2'	-	Опрос, беседа
2	Боевые позиции: основная, фронтальная (выпрямленная, собранная)	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
3	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
4	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево, в промежуточных направлениях	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
5	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево, в промежуточных направлениях	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение

6	Передвижения: шаги вперед и назад	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
7	Передвижения: в стороны, в промежуточных направлениях	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
8	Передвижения: двойные шаги, подскоки, в промежуточных направлениях	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
9	Защита: движением рук	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
10	Защита: движением ног	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
11	Защита: движением туловища	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
12	Прямые удары: в голову, в корпус – основной	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
13	Прямые удары: в голову, в корпус – на выпаде вперед	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
14	Прямые удары: в голову, в корпус – с шагом	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
15	Прямые удары: в голову, в корпус – на отходе	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
16	Прямые удары: в голову, в корпус – на отклоне влево	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
17	Прямые удары: в голову, в корпус – на отклоне вправо	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
18	Прямые удары: в голову, в корпус – с уклоном	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
19	Прямые удары: в голову, в корпус – без уклона	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
20	Прямые удары: в голову, в корпус – на подседе	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
21	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
22	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
23	Двойные прямые удары: левой/правой в голову	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
24	Двойные прямые удары: левой/правой в голову	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
25	Двойные прямые удары: левой/правой в голову	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
26	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус с уклоном	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
27	Двойные прямые удары: правой/левой в голову	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение

28	Двойные прямые удары: правой/левой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
29	Двойные прямые удары: правой в корпус, левой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
30	Двойные прямые удары: левой в корпус, правой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
31	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
32	Двойные прямые удары: удар «стоп»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
33	Двойные прямые удары: удар «стоп»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
34	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
35	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
36	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
37	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
38	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
39	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
40	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
41	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
42	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
43	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
44	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
45	Удары сбоку: правой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
46	Удары сбоку: левой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
47	Удары сбоку: правой по туловищу	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
48	Удары сбоку: левой по туловищу	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
49	Удары сбоку: в подскоке	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
50	Удары сбоку: в подскоке	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение

71	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
72	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
73	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
74	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
75	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
76	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
77	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
78	Сдача контрольных нормативов	2'	30''	1'30''	Сдача контрольных нормативов
Итого		144	34'	110'	

Учебный план второго года обучения

№	Раздел	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований	2'	2'	-	Опрос, беседа
2	Боевые позиции	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
3	Перемещение	6'	1'30''	4'30''	Опрос, наблюдение
4	Передвижения	6'	1'30''	4'30''	Опрос, наблюдение
5	Защита	8'	2'	6'	Опрос, наблюдение
6	Прямые удары	22'	5'30''	16'30''	Опрос, наблюдение
7	Двойные прямые удары	36'	9'	27'	Опрос, наблюдение
8	Серии прямых ударов	38'	9'30''	28'30''	Опрос, наблюдение
9	Удары сбоку	26'	6'30''	19'30''	Опрос, наблюдение
10	Удары снизу	26'	6'30''	19'30''	Опрос, наблюдение

11	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу	60'	15'	45'	Опрос, наблюдение
12	Сдача контрольных нормативов	2'	-	2'	Сдача контрольных нормативов
	Итого	216'	50'30"	165'30"	

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований	2'	2'	-	Опрос, беседа
2	Боевые позиции: основная, фронтальная (выпрямленная, собранная)	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
3	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
4	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево, в промежуточных направлениях	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
5	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево, в промежуточных направлениях	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
6	Передвижения: шаги вперед и назад	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
7	Передвижения: в стороны	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
8	Передвижения: двойные шаги, подскоки	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
9	Защита: движением рук	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
10	Защита: движением ног	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
11	Защита: движением туловища	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
12	Защита: движением туловища	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение

13	Прямые удары: в голову, в корпус – основной	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
14	Прямые удары: в голову, в корпус – на выпаде вперед	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
15	Прямые удары: в голову, в корпус – с шагом	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
16	Прямые удары: в голову, в корпус – на отходе	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
17	Прямые удары: в голову, в корпус – на отклоне влево	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
18	Прямые удары: в голову, в корпус – на отклоне вправо	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
19	Прямые удары: в голову, в корпус – с уклоном	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
20	Прямые удары: в голову, в корпус – без уклона	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
21	Прямые удары: в голову, в корпус – на подседе	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
22	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
23	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
24	Двойные прямые удары: левой/правой в голову	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
25	Двойные прямые удары: левой/правой в голову	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
26	Двойные прямые удары: левой/правой в голову	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
27	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус с уклоном	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
28	Двойные прямые удары: правой/левой в голову	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
29	Двойные прямые удары: правой/левой в голову	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение

30	Двойные прямые удары: правой в корпус, левой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
31	Двойные прямые удары: левой в корпус, правой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
32	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
33	Двойные прямые удары: удар «стоп»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
34	Двойные прямые удары: удар «стоп»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
35	Двойные прямые удары: удар «стоп»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
36	Двойные прямые удары: «на отступлении»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
37	Двойные прямые удары: «на отступлении»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
38	Двойные прямые удары: «на отступлении»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
39	Двойные прямые удары: левой/правой «на скачке»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
40	Двойные прямые удары: левой/правой «на скачке»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
41	Двойные прямые удары: левой/правой «на скачке»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
42	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
43	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
44	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
45	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
46	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение

47	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
48	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
49	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
50	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
51	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
52	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона «на скачке»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
53	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона «на скачке»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
54	Серии прямых ударов: левой в корпус, левой/правой в голову «на отходе»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
55	Серии прямых ударов: левой в корпус, левой/правой в голову «на отходе»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
56	Серии прямых ударов: левой в корпус, левой/правой в голову «на отходе»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
57	Серии прямых ударов: «раз-два» «на отступлении»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
58	Серии прямых ударов: «раз-два» «на отступлении»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
59	Серии прямых ударов: «раз-два» «на отступлении»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
60	Серии прямых ударов: «раз-два» «на отступлении»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
61	Удары сбоку: правой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
62	Удары сбоку: левой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
63	Удары сбоку: правой по туловищу	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
64	Удары сбоку: левой по туловищу	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение

65	Удары сбоку: «в подскоке»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
66	Удары сбоку: «в подскоке»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
67	Удары сбоку: правой на «сайд-степе»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
68	Удары сбоку: правой на «сайд-степе»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
69	Удары сбоку: правой на «сайд-степе»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
70	Удары сбоку: левой на «сайд-степе»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
71	Удары сбоку: левой на «сайд-степе»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
72	Удары сбоку: левой на «сайд-степе»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
73	Удары сбоку: левой на «сайд-степе»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
74	Удары снизу: левой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
75	Удары снизу: правой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
76	Удары снизу: левой в туловище	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
77	Удары снизу: правой в туловище	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
78	Удары снизу: «в подскоке»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
79	Удары снизу: «в подскоке»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
80	Удары снизу: правой в голову на «сайд-степе»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
81	Удары снизу: правой в голову на «сайд-степе»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
82	Удары снизу: правой в голову на «сайд-степе»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
83	Удары снизу: левой в голову на «сайд-степе»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
84	Удары снизу: левой в голову на «сайд-степе»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
85	Удары снизу: левой в голову на «сайд-степе»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
86	Удары снизу: левой в голову на «сайд-степе»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение

104	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
105	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
106	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
107	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку правой в голову, прямой левой в голову	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
108	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку правой в голову, прямой левой в голову	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
109	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку правой в голову, прямой левой в голову	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
110	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку правой в туловище, прямой левой в туловище	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
111	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку правой в туловище, прямой левой в туловище	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
112	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку правой в туловище, прямой левой в туловище	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
113	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку левой в голову, прямой правой в голову	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
114	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку левой в голову, прямой правой в голову	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
115	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку левой в голову, прямой правой в голову	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
116	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку левой в голову, прямой правой в голову	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
117	Сдача контрольных нормативов	2'	-	2'	Сдача контрольных нормативов
Итого		216'	50'30''	165'30''	

Учебный план третьего года обучения

№	Раздел	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований	2'	2'	-	Опрос, беседа
2	Боевые позиции	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
3	Перемещение	6'	1'30"	4'30"	Опрос, наблюдение
4	Передвижения	6'	1'30"	4'30"	Опрос, наблюдение
5	Защита	8'	2'	6'	Опрос, наблюдение
6	Прямые удары	22'	5'30"	16'30"	Опрос, наблюдение
7	Двойные прямые удары	36'	9'	27'	Опрос, наблюдение
8	Серии прямых ударов	38'	9'30"	28'30"	Опрос, наблюдение
9	Удары сбоку	26'	6'30"	19'30"	Опрос, наблюдение
10	Удары снизу	26'	6'30"	19'30"	Опрос, наблюдение
11	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу	60'	15'	45'	Опрос, наблюдение
12	Сдача контрольных нормативов	2'	-	2'	Сдача контрольных нормативов
	Итого	216	59'30"	174'30"	

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований	2'	2'	-	Опрос, беседа
2	Боевые позиции: основная, фронтальная (выпрямленная, собранная)	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
3	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
4	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево, в промежуточных направлениях	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
5	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево, в промежуточных направлениях	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
6	Передвижения: шаги вперед и назад	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение

7	Передвижения: в стороны	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
8	Передвижения: двойные шаги, подскоки	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
9	Защита: движением рук	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
10	Защита: движением ног	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
11	Защита: движением туловища	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
12	Защита: движением туловища	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
13	Прямые удары: в голову, в корпус – основной	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
14	Прямые удары: в голову, в корпус – на выпаде вперед	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
15	Прямые удары: в голову, в корпус – с шагом	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
16	Прямые удары: в голову, в корпус – на отходе	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
17	Прямые удары: в голову, в корпус – на отклоне влево	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
18	Прямые удары: в голову, в корпус – на отклоне вправо	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
19	Прямые удары: в голову, в корпус – с уклоном	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
20	Прямые удары: в голову, в корпус – без уклона	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
21	Прямые удары: в голову, в корпус – на подседе	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
22	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
23	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение

24	Двойные прямые удары: левой/правой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
25	Двойные прямые удары: левой/правой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
26	Двойные прямые удары: левой/правой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
27	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус с уклоном	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
28	Двойные прямые удары: правой/левой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
29	Двойные прямые удары: правой/левой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
30	Двойные прямые удары: правой в корпус, левой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
31	Двойные прямые удары: левой в корпус, правой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
32	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
33	Двойные прямые удары: удар «стоп»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
34	Двойные прямые удары: удар «стоп»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
35	Двойные прямые удары: удар «стоп»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
36	Двойные прямые удары: «на отступлении»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
37	Двойные прямые удары: «на отступлении»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
38	Двойные прямые удары: «на отступлении»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
39	Двойные прямые удары: левой/правой «на скачке»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
40	Двойные прямые удары: левой/правой «на скачке»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение

41	Двойные прямые удары: левой/правой «на скачке»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
42	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
43	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
44	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
45	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
46	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
47	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
48	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
49	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
50	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
51	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
52	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона «на скачке»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
53	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона «на скачке»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
54	Серии прямых ударов: левой в корпус, левой/правой в голову «на отходе»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
55	Серии прямых ударов: левой в корпус, левой/правой в голову «на отходе»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
56	Серии прямых ударов: левой в корпус, левой/правой в голову «на отходе»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
57	Серии прямых ударов: «раз-два» «на отступлении»	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение

58	Серии прямых ударов: «раз-два» «на отступлении»	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
59	Серии прямых ударов: «раз-два» «на отступлении»	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
60	Серии прямых ударов: «раз-два» «на отступлении»	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
61	Удары сбоку: правой в голову	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
62	Удары сбоку: левой в голову	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
63	Удары сбоку: правой по туловищу	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
64	Удары сбоку: левой по туловищу	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
65	Удары сбоку: «в подскоке»	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
66	Удары сбоку: «в подскоке»	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
67	Удары сбоку: правой на «сайд-степе»	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
68	Удары сбоку: правой на «сайд-степе»	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
69	Удары сбоку: правой на «сайд-степе»	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
70	Удары сбоку: левой на «сайд-степе»	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
71	Удары сбоку: левой на «сайд-степе»	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
72	Удары сбоку: левой на «сайд-степе»	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
73	Удары сбоку: левой на «сайд-степе»	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
74	Удары снизу: левой в голову	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
75	Удары снизу: правой в голову	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
76	Удары снизу: левой в туловище	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
77	Удары снизу: правой в туловище	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
78	Удары снизу: «в подскоке»	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение
79	Удары снизу: «в подскоке»	2'	30''	1'30''	Опрос, наблюдение

115	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку левой в голову, прямой правой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
116	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку левой в голову, прямой правой в голову	2'	30"	1'30"	Опрос, наблюдение
117	Сдача контрольных нормативов	2'	-	2'	Сдача контрольных нормативов
Итого		216'	50'30"	165'30"	

Содержание учебного плана

В программе отражаются понятийный и терминологический аппарат и методы для реализации физкультурно-спортивной программы БОКС.

В процессе физкультурно-спортивного занятия используются две большие группы методов:

Общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы.

Практические методы, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяются в различных сочетаниях. Каждый метод используется не стандартно. А постоянно приспосабливается к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения.

К ним относятся, прежде всего, две основные группы:

Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Метод разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивный).

Метод разучивания по частям (расчленено-конструктивный).

При применении этих методов освоении движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Методы направленные на преимущественно на совершенствование двигательных качеств, структурируются в зависимости от характера упражнения, т.е. упражнение выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе занятия упражнение используется в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных.

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме.

В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения занятие может носить комплексный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер.

Содержание**дополнительной образовательной программы первого года обучения:****Занятие №1**

Тема: Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований

Теория: Рассказ об истории бокса (кулачных боях, беседа о великих спортсменах и тренерах братьях Огуренковых), правилах соревнований, беседа о перспективе занятий, возможность ранней профориентации, техники безопасности на занятии.

Практика: - Беседа

Форма контроля: - Опрос, наблюдение

Занятие №2

Тема: Боевые позиции: основная, фронтальная (выпрямленная, собранная), боевые дистанции (дальняя-вне удара, средняя-ударная, близкая-вплотную к сопернику).

Теория: Рассказ о боевых позициях.

Практика: Обучение принятия боевых позиций.

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №3-5

Тема: Перемещение во всех направлениях.

Теория: Рассказ о перемещении во всех направлениях.

Практика: Обучение перемещениям (в группе и индивидуально) вперед, вправо, влево, в промежуточных направлениях, отклон назад.

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №6-8

Тема: Передвижение во всех направлениях (в боевой-боковой, фронтальной – собранной, выпрямленной).

Теория: Рассказ о передвижении во всех направлениях.

Практика: Обучение передвижениям (в группе и индивидуально) вперед, вправо, влево, в промежуточных направлениях, одиночные, двойные шаги, подскоки.

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №9-11

Тема: Защита от прямых ударов из фронтальной, боевой позиции (в голову, туловище)

Теория: Рассказ о видах защиты от прямых ударов

Практика: Обучение видам защиты движением рук, ног, туловища (отбивы, накладки, подставки, перекрытия, уклоны, подседы, скручивания, сайд-степы, выпады, шаги, подскоки, скачки, комбинированная защита соединением движения ног (шаг), рук (отбив), уклон)

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №12-22

Тема: Техника нанесения прямых ударов (в голову, туловище) из фронтальной, боковой позиций, из позиции с уклоном (без уклона в туловище).

Теория: Обучение технике нанесения прямых ударов (в голову, туловище).

Практика: технике нанесения прямых ударов техник е нанесения прямых ударов в голову, туловище.

Форма контроля:- Опрос, наблюдение.

Занятие №23-33

Тема: Техника выполнения и нанесения двойных ударов по одному уровню и разно уровневые удары (в голову, туловище) защита от них.

Теория: Рассказ о технике выполнения и нанесения двойных ударов (в голову, корпус, ударов «стоп»), правила защиты от них - подставки, перекрытия, отбивы, отходы, комбинированные защиты.

Практика: Обучение технике выполнения и нанесения двойных ударов (защиты от них).

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №34-44

Тема: Техника нанесения серий прямых ударов: в голову, в корпус

Теория: Рассказ о технике нанесения серий прямых ударов: в голову, в корпус (защита от них).

Практика: Обучение технике нанесения серий прямых ударов: в голову, в корпус (защита от них).

Форма контроля:- Опрос, показательное выступление, наблюдение

Занятие № 45-50

Тема: Техника нанесения ударов сбоку в голову (крюк, хук).

Теория: Рассказ о технике нанесения ударов сбоку в голову, защита от них (нырок, подсед, отскок, подставка, перекрытие).

Практика: Обучение технике нанесения ударов сбоку в голову, защита от них.

Форма контроля:- Опрос, наблюдение.

Занятие № 51-56

Тема: Техника нанесения ударов снизу в туловище (корпус).

Теория: Рассказ о технике нанесения ударов снизу в корпус, защита от них.

Практика: Обучение технике нанесения ударов снизу в корпус, защита от них (блок, подставка, отбив, отход).

Форма контроля:- Опрос, показательное выступление, демонстрация задания в паре «условный бой», наблюдение.

Занятие №57-77

Тема: Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу в голову, корпус.

Теория: Рассказ о технике нанесения сочетаний прямых ударов, с ударами сбоку и снизу в голову, корпус (защита от них) левой/правой рукой, подставки, отбивы, нырки, перекрытия, шаги, подскоки.

Практика: Обучение технике нанесения сочетаний прямых ударов, с ударами сбоку и снизу в голову, корпус (защита от них-отбив, накладка, нырок)

Форма контроля:- Опрос, показательные выступления демонстрация выполнения задания в парах и группе, боевая практика, наблюдение.

Занятие №78

Тема: Сдача контрольных нормативов.

Теория: Рассказ о необходимых правилах выполнения нормативов

Практика:

1. Бег 30 м, челночный бег 3*10, сгибание/разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту, подтягивание из виса на высокой перекладине, прыжок в длину с места, толкание ядра (1-5 кг), прыжки на скакалке за 1 минуту, поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

2. Техника бокса (комбинационный бой №1;2)

Форма контроля:- Сдача контрольных нормативов, опрос, наблюдение.

Содержание

дополнительной образовательной программы второго года обучения:

Занятие №1

Тема: Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований

: Рассказ об истории бокса, великих спортсменах их достижениях (Олимпийский чемпион-Александр Поветкин) правилах соревнований, техникой безопасности на занятии, перспективе занятия боксом, ранняя профориентация учащегося.

Практика: - Беседа

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №2

Тема: Боевые позиции: основная, фронтальная (выпрямленная, собранная).

Теория: Рассказ о боевых позициях, применение их в ходе поединка.

Практика: Повторение принятия боевых позиций при выполнении условного боя на разных дистанциях (дальняя-вне удара, средняя-ударная, близкая-вплотную к сопернику).

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №3-5

Тема: Перемещение во всех направлениях на месте и в движении (перемещение сочетать с передвижением).

Теория: Рассказ о перемещении, во всех направлениях, виды перемещений-вправо, влево, со скручиванием во и отклонением...).

Практика: перемещения (в группе и индивидуально, в левосторонних и правосторонних позициях) вперед, вправо, влево, в промежуточных направлениях

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №6-8

Тема: Передвижение во всех направлениях со сменой боевых позиций (фронтальная, боевая-боковая, левосторонняя, правосторонняя).

Теория: Рассказ передвижениях во всех направлениях, показ способов передвижения.

Практика: перемещения, передвижения (в группе и индивидуально, в левосторонних и правосторонних позициях) вперед, вправо, влево, в промежуточных направлениях.

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №9-12

Тема: Защиты от прямых ударов (на месте, в движении, боевая практика по заданию).

Теория: Повтор видов защит от прямых ударов движением рук, ног, туловища

Практика: виды защиты, техника нанесения прямых ударов (в голову, в корпус, на дальней, ближней, средней дистанции).

Форма контроля:- Опрос, показательные выступления, боевая практика, наблюдение.

Занятие №13-23

Тема: Техника выполнения и нанесения прямых ударов: в голову, в корпус (контр-удары).

Теория: Выполнение и нанесение прямых ударов: в голову, в корпус (защита от них, в голову, в корпус; на дальней, ближней, средней дистанции)

Практика: Повторение техники выполнения и нанесения прямых ударов: в голову, в корпус (защита от них, в голову, в корпус; на дальней, ближней, средней дистанции, контр-удары).

Форма контроля:- Опрос, показательные выступления, соревнования, наблюдение

Занятие №24-41

Тема: Техника выполнения и нанесения двойных ударов по уровням (голова-туловище, туловище-голова).

Теория: Рассказ о технике выполнения и нанесения двойных ударов (защита от них).

Практика: Техника выполнения и нанесения двойных ударов (защита от них, в голову, в корпус, ударов «стоп»; на дальней, ближней, средней дистанции)

Форма контроля:- Опрос, наблюдение.

Занятие №42-60

Тема: Техника нанесения серий прямых ударов: в голову, в корпус (2-3 удара в серии, например: голова, туловище, голова, ..).

Теория: техника нанесения серий прямых ударов: в голову, в корпус (защита от них).

Практика: Повторение техники нанесения серий прямых ударов: в голову, в

корпус (защита от них, в голову, в дистанции)

корпус; на дальней, ближней, средней

Форма контроля:- Опрос, показательные выступления, соревнования, наблюдение

Занятие №61-73

Тема: Техника нанесения ударов сбоку в голову, корпус (крюк, хук).

Теория: техника нанесения ударов сбоку в голову, корпус, защита от них (нырок, подсед, отклон, отскок).

Практика: Повторение техники нанесения ударов сбоку в голову, корпус (защита от них, в голову, в корпус; на дальней, ближней, средней дистанции)

Форма контроля:- Опрос, показательные выступления, соревнования, наблюдение.

Занятие №74-86

Тема: Техника нанесения ударов снизу в голову (апперкот, таран), корпус.

Теория: техника нанесения ударов снизу в голову, корпус защита от них, накладка, подставка, отбив, отскок, отклон.

Практика: Повторение техники нанесения ударов и снизу в голову, корпус (защита от них, в голову, в корпус; на дальней, ближней, средней дистанции)

Форма контроля:- Опрос, показательные выступления, соревнования, наблюдение.

Занятие №87-116

Тема: Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу в голову, корпус (крюк, хук, апперкот, прямой в туловище без уклона, прямой в туловище с уклоном).

Теория: Рассказ о технике нанесения сочетаний прямых ударов, с ударами сбоку и снизу в голову, корпус (защита от них).

Практика: Повторение техники нанесения сочетаний прямых ударов, с ударами сбоку и снизу в голову, корпус (защита от них, в голову, в корпус; на дальней, ближней, средней дистанции)

Форма контроля:- Опрос, показательные выступления, соревнования, наблюдение.

Занятие №117

Тема: Подведение итогов за 2-й год обучения. Сдача контрольных нормативов

Теория: Рассказ о необходимых правилах выполнения нормативов

Практика:

1. Бег 30 м, челночный бег 3*10, сгибание/разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту, подтягивание из виса на высокой перекладине, прыжок в длину с места, толкание ядра (1-5 кг), прыжки на скакалке за 1 минуту, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

2. Техника бокса (комбинационный бой №1)

Форма контроля:- Сдача контрольных нормативов, опрос, наблюдение, соревнования.

Содержание

дополнительной образовательной программы третьего года обучения:

Занятие №1

Тема: Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований, спортивные успехи товарищей, достижение спортивных разрядов.

Теория: Рассказ об истории бокса, встречи с известными бойцами, о проведении спортивных сборов, правилах соревнований, техникой безопасности на занятии, перспективе поступление в ВУЗы и Училища Олимпийского резерва, ранняя профориентация учащихся.

Практика: - Беседа, демонстрация фото, видео материала.

Форма контроля:- Опрос, наблюдение.

Занятие №2

Тема: Боевые позиции: основная, фронтальная, выпрямленная, собранная, смена позиций, «финтовая» (обманная) работа.

Теория: Рассказ о боевых позициях и «финтахф».

Практика: Повторение принятия боевых позиций с использованием «финтов» при подготовке атаки.

Форма контроля:- Опрос, наблюдение.

Занятие №3-5

Тема: Перемещение во всех направлениях, новые виды «маятникового перемещения» стоя на месте и в движении.

Теория: Рассказ о перемещении, во всех направлениях, показ.

Практика: перемещения (в группе и индивидуально, в левосторонних и правосторонних позициях) вперед, вправо, влево, в промежуточных направлениях.

Форма контроля:- Опрос, наблюдение.

Занятие №6-8

Тема: Передвижение во всех направлениях в сочетании с «маятниковым» перемещением и сменой боевых позиций.

Теория: Рассказ передвижениях во всех направлениях, показ.

Практика: перемещения, передвижения (в группе и индивидуально, в левосторонних и правосторонних позициях) вперед, вправо, влево, в промежуточных направлениях

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №9-12

Тема: Защиты от прямых ударов в голову и туловище.

Теория: Повтор видов защит от прямых ударов движением рук, ног, туловища, активная защита-нанесение контрударов (встречных ударов «кросс», «кросс каунтер», «апперкот», «свинг»..).

Практика: виды защиты, техника нанесения прямых ударов (в голову, в корпус; на дальней, ближней, средней дистанции).

Форма контроля:- Опрос, наблюдение

Занятие №13-23

Тема: Техника выполнения и нанесения прямых ударов: в голову, в корпус (контр-удары).

Теория: Выполнение и нанесение прямых ударов: в голову, в корпус (защита от них движением рук, ног, туловищем, сочетанием защит-комбинированные защиты), в голову, в корпус; на дальней, ближней, средней дистанции.

Практика: Повторение техники выполнения и нанесения прямых ударов: в голову, в корпус (защита от них), в голову, в корпус; на дальней, ближней, средней дистанции, контр-удары.

Форма контроля:- Опрос, наблюдение, показательные выступления, соревнования.

Занятие №24-41

Тема: Техника выполнения и нанесения двойных ударов по разным уровням, подготовки серии (интенсивность, повторная атака, место начало атаки на площади ринга).

Теория: Рассказ о технике выполнения и нанесения двойных ударов (защита от них), показ.

Практика: Техника выполнения и нанесения двойных ударов (защита от них, в голову, в корпус, ударов «стоп»; на дальней, ближней, средней дистанции) в зависимости от места бойцов на ринге (центр ринга, угол, у каната).

Форма контроля:- Опрос, наблюдение.

Занятие №42-60

Тема: Техника нанесения серий прямых ударов: в голову, в корпус в условиях приближенным к боевым (боевая практика, бой по заданию).

Теория: техника нанесения серий прямых ударов: в голову, в корпус (защита от них).

Практика: Повторение техники нанесения серий прямых ударов: в голову, в корпус (защита от них), в голову, в корпус; на дальней, ближней, средней дистанции с разных мест ринга.

Форма контроля:- Опрос, наблюдение, соревнования.

Занятие №61-73

Тема: Техника нанесения ударов сбоку (в голову, корпус) с использованием «финта».

Теория: техника нанесения ударов сбоку в голову, корпус (защита от них).

Практика: Повторение техники нанесения ударов сбоку в голову, корпус (защита от них), в голову, в корпус; на дальней, ближней, средней дистанции, активная защита (упреждающая атака), срыв атаки (отход).

Форма контроля:- Опрос, наблюдение, боевая практика, соревнования.

Занятие №74-86

Тема: Техника нанесения ударов снизу (в голову, корпус)

Теория: техника нанесения ударов снизу в голову, корпус (защита от них).

Практика: Повторение техники нанесения ударов и снизу в голову, корпус (защита от них), в голову, в корпус; на дальней, ближней, средней дистанции.

Форма контроля:- Опрос, наблюдение, боевая практика, соревнования.

Занятие №87-116

Тема: Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу в голову, корпус.

Теория: Рассказ о технике нанесения сочетаний прямых ударов, с ударами сбоку и снизу в голову, корпус (туловище) при атаке, отступлении, отходе (защита от них, уклон, нырок, накладка, перекрытие, подставка).

Практика: Повторение техники нанесения сочетаний прямых ударов, с ударами сбоку и снизу в голову, корпус (защита от них), в голову, в корпус; на дальней, ближней, средней дистанции.

Форма контроля:- Опрос, наблюдение, боевая практика, соревнования.

Занятие №117

Тема: Подведение итогов за 2-й год обучения. Сдача контрольных нормативов

Теория: Рассказ о необходимых правилах выполнения нормативов, техника безопасности при сдаче норматива.

Практика:

1. Бег 30 м, челночный бег 3*10, сгибание/разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту, подтягивание из виса на высокой перекладине, прыжок в длину с места, толкание ядра (1-5 кг), прыжки на скакалке за 1 минуту, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

2. Техника бокса (комбинационный бой №1;2;3)

Форма контроля:- Сдача контрольных нормативов, опрос, соревнования, наблюдение.

Планируемые результаты.

К концу первого года обучения, обучающиеся должны знать:

- историю развития бокса (бокс древний вид спорта, олимпийский вид спорта);
- название оборудования и инвентаря, экипировку (ринг, гонг, таймер, боксерский мешок, боксерская груша, боксерские перчатки, капа (защита зубов), бинты, бандаж (защита паха), защитная маска (шлем), снаряженные перчатки, боксерки (обувь), боксерские костюмы - синий, красный);

- названия ударов, стоек (позиций), направлений действий (джеб, кросс, крюк, хук, апперкот, прямые удары в голову и туловище с уклоном и без уклона. джолт, свинг);
- правила соревнований, (количество раундов, время боя, обязанности секундантов, боксера, рефери в ринге, боковых судей, врача, правила судейства);
- правила гигиены (перчатки, защитная маска-просушены, форма выстирана, боксерки чистые (обувь), капа помыта (защита зубов), иметь свое полотенце);

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- выполнять перемещения, передвижения во всех направления (вперед, назад, вправо, влево, во всех промежуточных направлениях);
- выполнять удары из фронтальной и боевой – боковой стойки (позиции);
- выполнять удары в движении (на выпаде вперед (в сторону), отшагивании назад (в сторону) с шагом);
- выполнять защитные движения с помощью движения рук (подставки, отбивы, накладки, перекрытия);
- выполнять защиту передвижением (выпад, шаг, подскок, отскок);
- выполнять защиту движением туловища (уклоны, нырки, подсед, отклон, наклон, скручивание);
- выполнять задание в паре (на месте, в движении).

К концу второго года обучения, обучающиеся

ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

- историю развития бокса (кулачные бои, соревнования, олимпийский вид спорта), тенденции современного бокса (заниматься боксом начинают рано, бокс «молодеет», создаются федерации для взрослых людей с проведением соревнований на разных уровнях);
- название оборудования и инвентаря, экипировку (ринг, гонг, таймер, боксерский мешок, боксерская груша, боксерские перчатки, капа, бинты, бандаж, защитная маска, снаряженные перчатки, боксерки, боксерские костюмы - синий, красный);
- названия ударов (джеб, кросс, крюк, хук, апперкот, прямые удары в голову и туловище с уклоном и без уклона. джолт, свинг.

Стойки (позиции)- фронтальная, лево сторонняя, правосторонняя (прямая, собранная).

Направлений действий - вперед, назад, вправо, влево, вперед вправо, вперед влево. Назад вправо, назад влево.

- правила соревнований (количество раундов, время боя, обязанности секундантов, боксера, рефери в ринге, боковых судей, врача, боковых судей, правила судейства);
- правила судейства и организации соревнований (в ринге-рефери, боковые судьи, главный судья, медицинский работник, секунданты, кол-во раундов, время раунда, смена судейства) .
- правила гигиены (форма выстирана, боксерки (обувь) чистые, капа помыта, иметь свое полотенце);
- методы самоконтроля физического состояния (частота сердечных

сокращений);

- приемы оказания доврачебной медицинской помощи при травмах (не тревожить пострадавшего, пригласить медицинского работника...);

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- свободно передвигаться в бою;
- контролировать действия соперника;
- анализировать ситуацию;
- выполнять технические приемы (атакующие, контратакующие, защитные действия);
- вести бой на разных дистанциях (дальней, средней, ближней);

К концу третьего года обучения, обучающиеся

ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

- историю развития бокса (кулачные бои, соревнования, олимпийский вид спорта).

Тенденции современного бокса - заниматься боксом начинают рано, бокс «молодеет».

Бокс массовый и доступный вид спорта, создаются федерации для взрослых людей с проведением соревнований на разных уровнях).

Манеры ведения боя (силовая, игровая, смешанная, техничная..)

- название оборудования и инвентаря (ринг, гонг, таймер, боксерский мешок, боксерская груша.

Экипировка - боксерские перчатки, капа, бинты, бандаж, защитная маска, снарядные перчатки, боксерки (обувь), боксерские костюмы - синий, красный).

- названия ударов (джеб, кросс, крюк, хук, апперкот, прямые удары в голову и туловище с уклоном и без уклона, джолт, таран, свинг).

Стойки (позиции)- фронтальная, лево сторонняя, правосторонняя - прямая, собранная.

Защита, активная защита, атака, контратака.

Направление действий - вперед, назад, вправо, влево, вперед вправо, вперед влево.

Назад вправо, назад влево.

- правила соревнований (кол-во раундов, кол-во боев, угол. Очередность выхода в ринг. Секунданты, рефери в ринге. Боковые судьи, судья хронометрист, секретарь соревнований, главный судья соревнований, медицинский работник.
- правила судейства и организации соревнований.
- правила гигиены (форма выстирана, боксерки (обувь) чистые, капа помыта, иметь свое полотенце).

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- осуществлять самоконтроль физического состояния;
- осуществлять приемы оказания доврачебной медицинской помощи при травмах;
- свободно передвигаться в бою;
- контролировать действия соперника;
- анализировать ситуацию;

- выполнять технические приемы (атакующие, контратакующие, защитные действия);
- вести бой на разных дистанциях;
- уметь секундировать;
- уметь осуществлять боковое судейство;
- уметь осуществлять обязанности рефери в ринге.

Сформированные и развитые у детей в результате занятий по общеобразовательной общеразвивающей программе компетенции и личностные качества позволяют повысить мотивацию к изучаемому предмету и развить способности и умения действовать в неопределенных, быстро меняющихся или даже хаотичных ситуациях, решая задачи достигая результата.

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

Личностным результатом по итогам освоения общеобразовательной общеразвивающей программы является повышение навыков здорового образа жизни, общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, воспитание нравственных, личностных компетенций.

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися на базе одного предмета способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и в других жизненных ситуациях.

Предметные результаты включают в себя: освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета специфические умения для данной предметной области, которые позволяют получить новые знания в рамках этого учебного предмета (принципы построения учебного занятия, знать и понимать технические термины предмета для того чтобы эти знания помогли в усвоении и получении новых знаний при самостоятельном, дополнительном изучении предмета по средством чтения специальной литературы, по средством использования глобальной сети и иных технических средств коммуникации).

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

Календарный учебный график первого года обучения на 2019-2020уч.г

1 год обучения:

количество учебных недель - 39,

количество учебных дней – 78,

продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа, даты начала и окончания

учебных периодов – 15 сентября-31 мая

№ занятия яп/п	Число, Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	04.09 01.09	16.00-18.00 16.00-18.00	Групповая	2'	Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
2.	07.09 06.09	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая	2'	Боевые позиции: основная, фронтальная (выпрямленная, собранная)	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

3.	11.09 08.09	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
4.	14.09 13.09	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево, в промежуточных направлениях	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
5.	18.09 15.09	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево, в промежуточных направлениях	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
6.	20.09 19.09	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Передвижения: шаги вперед и назад	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
7.	25.09 22.09	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Передвижения: в стороны, в промежуточных направлениях	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
8.	28.09 27.09	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Передвижения: двойные шаги, подскоки, в промежуточных направлениях	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
9.	02.10 29.09	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Защита: движением рук	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
10.	05.10 04.10	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Защита: движением ног	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
11.	09.10 06.10	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Защита: движением туловища	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
12.	12.10 11.10	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – основной	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
13.	16.10 13.10	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на выпаде вперед	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
14.	19.10. 18.10	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – с шагом	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
15.	23.10 20.10	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на отходе	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
16.	26.10 25.10	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на отклоне влево	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
17.	30.10 27.10	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус - на отклоне вправо	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
18.	02.11 01.11	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – с уклоном	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
19.	06.11 03.11	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – без уклона	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
20.	09.11 08.11	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на подседе	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
21.	13.11 10.11	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
22.	16.11 15.11	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
23.	20.11	16.00 -18.00	Групповая,	2'	Двойные прямые	ЦДТ № 4	Опрос,

	17.11	16.00-18.00	фронтальная		удары: левой/правой в голову	к.6	наблюдение
24.	23.11 22.11	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой/правой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
25.	27.11 24.11	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой/правой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
26.	30.11 29.11	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус с уклоном	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
27.	04.12 01.12	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: правой/левой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
28.	07.12 06.12	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: правой/левой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
29.	11.12 08.12	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: правой в корпус, левой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
30.	14.12 13.12	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в корпус, правой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
31.	18.12 15.12	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
32.	21.12 20.12	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: удар «стоп»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
33.	25.12 22.12	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: удар «стоп»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
34.	28.12 27.12	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
35.	11.01 29.12	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
36.	15.01 10.01	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
37.	18.01 12.01	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в головлею в корпус з уклана	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
38.	22.01 17.01	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серирирмых ударов: левойравой в голову левой в корпус без уклана	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
39.	25.01 19.01	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклана	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
40.	29.01 24.01	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
41.	01.02 26.01	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
42.	05.02 31.01	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном,	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					правой/левой в голову		
43.	08.02 02.02	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
44.	12.02 07.02	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
45.	15.02 09.02	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: правой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
46.	19.02. 14.02	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
47.	22.02 16.02	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: правой по туловищу	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
48.	26.02 21.02	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой по туловищу	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
49.	01.03 28.02	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: в подскоке	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
50.	05.03 28.02	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: в подскоке	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
51.	05.03 02.03	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
52.	12.03 07.03	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
53.	12.03 09.03	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в туловище	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
54.	15.03 14.03	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в туловище	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
55.	19.03 16.03	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: в подскоке	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
56.	22.03 21.03	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: в подскоке	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
57.	26.03 23.03	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк)	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
58.	29.03 29.03	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк)	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
59.	02.04 30.03	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк)	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
60.	05.04 04.04	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение

					правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу		
61.	09.04 06.04	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
62.	12.04 11.04	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
63.	16.04 13.04	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
64.	19.04 18.04	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
65.	23.04 20.04	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
66.	26.04 25.04	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
67.	30.04 27.04	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
68.	03.05 02.05	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левойправопрямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
69.	07.05 04.05	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
70.	10.05 11.05	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение

71.	14.05 11.05	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
72.	17.05 16.05	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
73.	21.05 18.05	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
74.	24.05 23.05	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
75.	28.05 25.05	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
76.	31.05 30.05	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
77.		16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
78.	31.05 30.05	16.00 -18.00 16.00-18.00	Групповая, фронтальная, индивиду альная	2'	Сдача контрольных нормативов	ЦДТ № 4 к.6	Сдача контро льных норма тивов
			Итого	152'			

Календарный учебный график второго года обучения

2 год обучения:

количество учебных недель - 39,

количество учебных дней – 117,

продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа,

даты начала и окончания учебных периодов –1 сентября-31 мая.

№ занятия яп/п	Число, Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
----------------	--------------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

1.	01.09 01.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
2.	04.09 04.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Боевые позиции: основная, фронтальная (выпрямленная, собранный)	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
3.	06.09 06.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
4.	08.09 08.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево, в промежуточных направлениях	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
5.	11.09 11.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево, в промежуточных направлениях	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
6.	13.09 13.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Передвижения: шаги вперед и назад	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
7.	15.09 15.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Передвижения: в стороны	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
8.	18.09 18.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Передвижения: двойные шаги, подскоки	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
9.	20.09 20.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Защита: движением рук	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
10.	21.09 21.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Защита: движением ног	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
11.	25.09 25.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Защита: движением туловища	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
12.	27.09 27.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Защита: движением туловища	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
13.	29.09 29.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – основной	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
14.	02.10 02.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на выпаде вперед	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
15.	04.10 04.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – с шагом	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
16.	06.10 06.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на отходе	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
17.	09.10 09.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на отклоне влево	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
18.	11.10 11.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус - на отклоне вправо	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
19.	13.10 13.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – с уклоном	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
20.	16.10 16.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – без уклона	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
21.	18.10 18.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю

					подседе		дение
22.	20.10 20.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
23.	23.10 23.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
24.	25.10 25.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой/правой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
25.	27.10 27.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой/правой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
26.	30.10 30.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой/правой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
27.	01.11 01.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус с уклоном	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
28.	03.11 03.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: правой/левой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
29.	06.11 06.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: правой/левой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
30.	08.11 08.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: правой в корпус, левой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
31.	10.11 10.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в корпус, правой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
32.	13.11. 13.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
33.	15.11 15.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: удар «стоп»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
34.	17.11 17.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: удар «стоп»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
35.	20.11 20.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: удар «стоп»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
36.	22.11 22.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: «на отступлении»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблю дение
37.	24.11 24.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: «на отступлении»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюден ие
38.	27.11 27.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: «на отступлении»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюден ие
39.	29.11 29.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой/правой «на скачке»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюден ие
40.	01.12 01.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой/правой «на скачке»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюден ие
41.	04.12 04.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой/правой «на скачке»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюден ие
42.	06.12 06.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюден ие

					корпус с уклоном		
43.	08.12 08.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
44.	11.12 11.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
45.	13.12 13.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
46.	15.12 15.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
47.	18.12 18.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
48.	20.12 20.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
49.	22.12 22.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
50.	25.12 25.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
51.	27.12 27.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
52.	29.12 29.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона «на скачке»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
53.	10.01 10.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона «на скачке»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
54.	12.01 12.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой в корпус, левой/правой в голову «на отходе»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
55.	15.01 15.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой в корпус, левой/правой в голову «на отходе»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
56.	17.01 17.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой в корпус, левой/правой в голову «на отходе»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
57.	19.01 19.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: «раз-два» «на отступлении»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
58.	22.01 22.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: «раз-два» «на	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					отступлении»		ие
59.	24.01 24.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: «раз-два» «на отступлении»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
60.	26.01 26.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: «раз-два» «на отступлении»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
61.	29.01 29.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: правой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
62.	31.01 31.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
63.	02.02 02.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: правой по туловищу	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
64.	05.02 05.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой по туловищу	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
65.	07.02 07.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: «в подскоке»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
66.	09.02 09.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: «в подскоке»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
67.	12.02 12.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: правой на «сайд-степе»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
68.	14.02 14.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: правой на «сайд-степе»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
69.	16.02 16.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: правой на «сайд-степе»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
70.	19.02 19.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой на «сайд-степе»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
71.	21.02 21.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой на «сайд-степе»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
72.	26.02 26.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой на «сайд-степе»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
73.	26.02 26.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой на «сайд-степе»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
74.	28.02 28.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
75.	02.03 02.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
76.	05.03 05.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в туловище	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
77.	07.03 07.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в туловище	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
78.	12.03 12.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: «в подскоке»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
79.	12.03 12.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: «в подскоке»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
80.	14.03 14.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в голову на «сайд-степе»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

81.	16.02 16.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в голову на «сайд-степе»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
82.	19.03 19.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в голову на «сайд-степе»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
83.	21.03 21.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в голову на «сайд-степе»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
84.	23.03 23.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в голову на «сайд-степе»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
85.	26.03 26.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в голову на «сайд-степе»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
86.	28.03 28.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в голову на «сайд-степе»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
87.	30.03 30.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк)	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
88.	02.04 02.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк)	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
89.	04.04 04.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк)	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
90.	06.04 06.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
91.	09.04 09.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
92.	11.04 11.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
93.	13.04 13.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
94.	16.04 16.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
95.	18.04 18.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову		ие
96.	20.04 20.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
97.	23.04 23.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
98.	25.04 25.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
99.	27.04 27.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
100.	30.04 30.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
101.	02.05 02.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
102.	04.05 04.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
103.	07.05 07.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
104.	11.05 11.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
105.	11.05 11.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову,	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой		
106.	11.05 11.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
107.	14.05 14.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку правой в голову, прямой левой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
108.	16.05 16.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку правой в голову, прямой левой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
109.	18.05 18.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку правой в голову, прямой левой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
110.	21.05 21.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку правой в туловище, прямой левой в туловище	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
111.	23.05 23.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку правой в туловище, прямой левой в туловище	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
112.	25.05 25.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку правой в туловище, прямой левой в туловище	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
113.	28.05 28.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку левой в голову, прямой правой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
114.	30.05 30.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку левой в голову, прямой правой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
115.		14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку левой в голову, прямой правой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
116.		14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку левой в голову,	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

					прямой правой в голову		
117.	30.05 30.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная, индивидуальная	2'	Сдача контрольных нормативов	ЦДТ № 4 к.6	Сдача контрольных нормативов
			Итого	228'			

Календарный учебный график третьего года обучения

3 год обучения:

количество учебных недель -39,

количество учебных дней – 117,

продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа,

даты начала и окончания учебных периодов –1 сентября-31 мая.

№ занятия яп/п	Число, Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	03.09 04.09	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Вводное занятие, техника безопасности, правила соревнований	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, беседа
2.	05.09 05.09	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая	2'	Боевые позиции: основная, фронтальная (выпрямленная, собранная)	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
3.	07.09 07.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
4.	10.09 10.09	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево, в промежуточных направлениях	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
5.	12.09 12.09	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Перемещение: вперед/назад, вправо/влево, в промежуточных направлениях	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
6.	14.09 14.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Передвижения: шаги вперед и назад	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
7.	17.09 17.09	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Передвижения: в стороны	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
8.	19.09 19.09	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Передвижения: двойные шаги, подскоки	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
9.	21.09 21.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Защита: движением рук	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
10.	24.09 24.09	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Защита: движением ног	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
11.	26.09 26.09	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Защита: движением туловища	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
12.	28.09 28.09	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Защита: движением туловища	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
13.	01.10 01.10	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – основной	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
14.	03.10	16.00-18.00	Групповая,	2'	Прямые удары: в	ЦДТ № 4	Опрос,

	03.10	18.00-20.00	фронтальная		голову, в корпус – на выпад вперед	к.6	наблюдение
15.	05.10 05.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – с шагом	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
16.	08.10 08.10	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на отходе	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
17.	10.10 10.10	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на отклоне влево	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
18.	12.10 12.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус - на отклоне вправо	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
19.	15.10 15.10	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – с уклоном	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
20.	17.10 17.10	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – без уклона	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
21.	19.10 19.10	14.00-16.00 18.08-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – на подседе	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
22.	22.10 22.10	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
23.	24.10 24.10	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Прямые удары: в голову, в корпус – в подскоке	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
24.	26.10 26.10	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой/правой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
25.	29.10 29.10	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой/правой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
26.	31.10 31.10	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой/правой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
27.	02.11 02.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус с уклоном	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
28.	05.11 05.11	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: правой/левой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
29.	07.11 07.11	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: правой/левой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
30.	09.11 09.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: правой в корпус, левой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
31.	12.11 12.11	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в корпус, правой в голову	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
32.	14.11 14.11	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой в голову, правой в корпус	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
33.	16.11 16.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: удар «стоп»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
34.	19.11 19.11	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: удар «стоп»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
35.	21.11 21.11	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: удар «стоп»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение

							дение
36.	23.11 23.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: «на отступлении»	ЦДТ № 4 к.6	Опрос, наблюдение
37.	26.11 26.11	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: «на отступлении»	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
38.	28.11 28.11	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: «на отступлении»	к.6	Опрос, наблюдение
39.	30.11 30.11	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой/правой «на скачке»	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
40.	03.12 03.12	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой/правой «на скачке»	к.6	Опрос, наблюдение
41.	05.12 05.12	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Двойные прямые удары: левой/правой «на скачке»	к.6	Опрос, наблюдение
42.	07.12 07.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
43.	10.12 10.12	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном	к.6	Опрос, наблюдение
44.	12.12. 12.12	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус с уклоном	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
45.	14.12 14.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона	к.6	Опрос, наблюдение
46.	17.12 17.12	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
47.	19.12 19.12	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой-правой в голову левой в корпус без уклона	к.6	Опрос, наблюдение
48.	21.12 21.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
49.	24.12 24.12	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову	к.6	Опрос, наблюдение
50.	26.12 26.12	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левый в корпус с уклоном, правой/левой в голову	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
51.	28.12 28.12	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона	к.6	Опрос, наблюдение
52.	31.12 31.12	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона «на скачке»	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
53.	09.01	16.00-18.00	Групповая,	2'	Серии прямых	к.6	Опрос,

	09.01	18.00-20.00	фронтальная		ударов: правой в корпус с уклоном, левой в голову, правой в корпус без уклона «на скачке»		наблюдение
54.	11.01 11.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой в корпус, левой/правой в голову «на отходе»	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
55.	14.01 14.01	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой в корпус, левой/правой в голову «на отходе»	к.6	Опрос, наблюдение
56.	16.01 16.01	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: левой в корпус, левой/правой в голову «на отходе»	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
57.	18.01 18.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: «раз-два» «на отступлении»	к.6	Опрос, наблюдение
58.	21.01 21.01	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: «раз-два» «на отступлении»	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
59.	23.01 23.01	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: «раз-два» «на отступлении»	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
60.	25.01 25.01	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Серии прямых ударов: «раз-два» «на отступлении»	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
61.	28.01 28.01	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: правой в голову	к.6	Опрос, наблюдение
62.	30.01 30.01	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой в голову	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
63.	01.02 01.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: правой по туловищу	к.6	Опрос, наблюдение
64.	04.02 04.02	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой по туловищу	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
65.	06.02 06.02	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: «в подскоке»	к.6	Опрос, наблюдение
66.	08.02 08.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: «в подскоке»	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
67.	11.02 11.02	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: правой на «сайд-степе»	к.6	Опрос, наблюдение
68.	13.02 13.02	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: правой на «сайд-степе»	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
69.	15.02 15.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: правой на «сайд-степе»	к.6	Опрос, наблюдение
70.	18.02 18.02	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой на «сайд-степе»	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
71.	20.02 20.02	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой на «сайд-степе»	к.6	Опрос, наблюдение
72.	22.02 22.02	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой на «сайд-степе»	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
73.	25.02 25.02	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары сбоку: левой на «сайд-степе»	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение

74.	27.02 27.02	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в голову	к.6	Опрос, наблюдение
75.	01.03 01.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в голову	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
76.	04.03 04.03	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в туловище	к.6	Опрос, наблюдение
77.	06.03 06.03	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в туловище	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
78.	11.03 11.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: «в подскоке»	к.6	Опрос, наблюдение
79.	13.03 13.03	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: «в подскоке»	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
80.	15.03 15.03	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в голову на «сайд-степе»	к.6	Опрос, наблюдение
81.	18.03 18.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в голову на «сайд-степе»	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
82.	20.03 20.03	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: правой в голову на «сайд-степе»	к.6	Опрос, наблюдение
83.	22.03 22.03	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в голову на «сайд-степе»	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
84.	25.03 25.03	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в голову на «сайд-степе»	к.6	Опрос, наблюдение
85.	27.03 27.03	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в голову на «сайд-степе»	ЦДТ № 4	Опрос, набление
86.	29.03 29.03	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Удары снизу: левой в голову на «сайд-степе»	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
87.	01.04 01.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк)	к.6	Опрос, наблюдение
88.	03.04 03.04	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк)	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
89.	05.04 05.04	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку в голову (крюк)	к.6	Опрос, наблюдение
90.	08.04 08.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
91.	10.04 10.04	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку	к.6	Опрос, наблюдение

					по туловищу		
92.	12.04 12.04	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой сбоку по туловищу	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
93.	15.04 15.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову	к.6	Опрос, наблюдение
94.	17.04 17.04	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
95.	19.04 19.04	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову	к.6	Опрос, наблюдение
96.	22.04 22.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
97.	24.04 24.04	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову	к.6	Опрос, наблюдение
98.	26.04 26.04	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в голову, правой сбоку в голову	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
99.	29.04 29.04	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову	к.6	Опрос, наблюдение
100.	03.05 03.05	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
101.	03.05 03.05	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, левой снизу в туловище, правой с боку в голову	к.6	Опрос, наблюдение
102.	06.05	14.00-16.00	Групповая,	2'	Сочетание прямых	ЦДТ № 4	Опрос,

	06.05	18.00-20.00	фронтальная		ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой		наблюдение
103.	08.05 08.05	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой	к.6	Опрос, наблюдение
104.	10.05 10.05	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой правой прямой в голову, «крюк» правой	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
105.	10.05 10.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой	к.6	Опрос, наблюдение
106.	13.05 13.05	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: левой сбоку в голову, правой, левой снизу в туловище, «крюк» правой	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
107.	15.05 15.05	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку правой в голову, прямой левой в голову	к.6	Опрос, наблюдение
108.	17.05 17.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку правой в голову, прямой левой в голову	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
109.	20.05 20.05	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку правой в голову, прямой левой в голову	к.6	Опрос, наблюдение
110.	22.05 22.05	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку правой в туловище, прямой левой в туловище	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
111.	24.05 24.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку правой в туловище, прямой левой в туловище	к.6	Опрос, наблюдение
112.	27.05 27.05	16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку правой в туловище, прямой левой в туловище	ЦДТ № 4	Опрос, наблюдение
113.	29.05	16.00-18.00	Групповая,	2'	Сочетание прямых	к.6	Опрос,

	29.05	18.00-20.00	фронтальная		ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку левой в голову, прямой правой в голову		наблюдение
114.	31.05 31.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку левой в голову, прямой правой в голову	к.б	Опрос, наблюдение
115.		16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку левой в голову, прямой правой в голову	к.б	Опрос, наблюдение
116.		16.00-18.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная	2'	Сочетание прямых ударов, с ударами сбоку и снизу: сбоку левой в голову, прямой правой в голову	к.б	Опрос, наблюдение
117.	31.05 31.05	14.00-16.00 18.00-20.00	Групповая, фронтальная, индивидуальная	2'	Сдача контрольных нормативов	ЦДТ № 4 к.б	Сдача контрольных нормативов
			Итого	228'			

Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение программы

- Физкультурно-спортивный класс, напольное покрытие - дадянг.
- Зеркала -
- Боксерский ринг
- Боксерские груши
- Боксерские мешки
- Пневматические груши
- Резиновые игрушки
- Утяжелители
- Скакалки
- Снарядные перчатки
- Боевые перчатки
- Бинты (для защиты кистей занимающихся)
- Шлема (для защиты головы)
- Капы (для защиты челюсти)
- Защита паха
- Лапы
- Гири
- Гантели
- Штанги
- Кувалда
- Турник

- Шведская стенка
- иные физкультурно-спортивные приспособления и тренажеры.

Информационное обеспечение

Мультимедийное оборудование.

Аудио, видео, фото, интернет источники.

Наглядные пособия:

- фотографии
- информационные плакаты
- справочники
- книги
- иллюстрированный материал.

Кадровое обеспечение

Педагог А.А. Жарков, педагог первой квалификационной категории, имеет высшее педагогическое образование, закончил УлГПУ имени И.Н. Ульянова, факультет физической культуры.

Президент Ульяновской городской физкультурно-спортивная общественной организации «Федерация Смешанных Боевых Искусств ММА».

Инструктор по боевому самбо, Федерации Боевого Самбо, г. Санкт-Петербурга Северо-западного Федерального округа.

КМС по боксу.

Принимает участие в организации и проведении соревнований разного уровня.

Осуществляет руководство соревнований, являясь главным судьей соревнований.

Осуществляет судейскую деятельность.

Организует и проводит с учащимися спортивные сборы.

Организует и проводит соревнования и боевую практику для учащихся на выезде за пределами региона.

2.3 Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

программа предполагает проведение входной, промежуточной и итоговой диагностики, аналитический материал, видеозапись, фото, грамота, диплом, журнал посещаемости, присвоением спортивных разрядов. Диагностика результатов реализации программы происходит в процессе анализа и оценки результатов сдачи итоговых нормативов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Аналитический материал, фото, видеозапись, грамоты, дипломы, благодарственные письма, кубки, участие в показательных выступлениях, участие в спортивных соревнованиях соответствующих уровню подготовленности учащегося.

2.4 Оценочные материалы

Программа предполагает проведение входной, промежуточной и итоговой диагностики. Диагностика результатов реализации программы происходит в процессе анализа и оценки результатов сдачи итоговых нормативов.

По выделенным критериям и показателям определяется уровень усвоения программы (Табл. №1, №2).

Критерии и параметры диагностики

Входящая, промежуточная и итоговая диагностики проводятся с использованием одного и того же аналитико-диагностического инструментария (за исключением теоретических знаний), что обусловлено цикличностью построения образовательного процесса. Ниже в таблице отражены критерии и параметры. Теоретические знания определяются тестированием.

Таблица 2

Критерии и параметры диагностики

Критерии \ уровень	низкий	средний	высокий
Первый год обучения			
1. Гибкость (выполнение наклонов из положения стоя с касанием пола ладонями)	Достает руками до щиколоток	Достает кончиками пальцев до пола	Достает ладонями до пола
2. Точность (оценивается точность прямого левого (правого) удара в голову, 20 квадратов)	Попадания в 1,9, 12, 20 квадраты; с большим промежутком времени после команды	Попадания в 2, 3, 5, 7, 11, 14, 16, 18 квадраты; с небольшим промежутком времени после команды	Попадания в 4, 6, 8, 10, 13, 15, 17, 19 квадраты; сразу после команды
3. Ловкость (выполнение по периметру 4х6 м беговых заданий с нанесением удара с разной силой и с разных дистанций по специальным разметкам с последующим передвижением за 1 минуту)	Не чувствует дистанцию и силу атакующего удара	Не чувствует дистанцию, но контролирует силу удара	Контролирует дистанцию и силу ударов
Скорость освоения практической части программы	Требуются дополнительные занятия	Усвоение согласно учебно-тематическому плану	Осваивает за меньшее количество часов предусмотренных программой
Теоретические занятия	3-6 баллов (характеризуется выполнением заданий от 30 до 50 процентов или не справился со всеми заданиями)	7-10 баллов (характеризуется выполнением заданий от 60 до 80 процентов все задания выполнены, но допущены неточности или минимальные ошибки)	11-15 баллов (характеризуется выполнением заданий более 80 процентов, задания выполнены полностью без ошибок)

Критерии \ уровень	низкий	средний	высокий
Второй год обучения			
1. Гибкость (выполнение наклонов из положения сидя на полу)	Достает ладонями до щиколоток	Достает пальцами до пальцев ног	Достает пальцами дальше пальцев ног не менее 5-10 см
2. Точность (оценивается точность левого и правого бокового ударов в голову. 8 квадратов размером 5x5 см. - толчок двумя ногами, прыжок вперед, назад, вправо, влево и в исходную позицию - удар)	Попадания в 1 и 2 квадраты; с большим промежутком времени после команды	Попадание во 2 и 4 квадраты; с небольшим промежутком времени после команды	Попадания в 7 и 8 квадраты; без замедления сразу после команды
3. Ловкость (выполнение ударов различной силы по силуэту соперника, нанесенного на подвижный боксерский мешок, перемещаемый влево-вправо)	Не чувствует дистанцию, не попадает точно в цель	Не чувствует дистанцию, попадает в цель, но не каждый удар	Чувствует дистанцию, каждый удар достигает цель
Скорость освоения практической части программы	Требуются дополнительные занятия	Усвоение согласно учебно-тематическому плану	Осваивает за меньшее количество часов предусмотренных программой
Теоретические занятия	3-6 баллов (характеризуется выполнением заданий от 30 до 50 процентов или совсем не справился с заданиями)	7-10 баллов (характеризуется выполнением заданий от 60 до 80 процентов все задания выполнены, но допущены неточности или минимальные ошибки)	11-15 баллов (характеризуется выполнением заданий более 80 процентов, задания выполнены полностью без ошибок)

Критерии \ уровень	низкий	средний	высокий
Третий год обучения			
1. Гибкость (выполнение наклонов из положения стоя с касанием пола ладонями)	Достает руками до щиколоток	Достает кончиками пальцев до пола	Достает ладонями до пола
2. Точность (оценивается точность левого и правого ударов снизу) Мишень передвигается влево-вправо. 19 квадратов размером 5x5 см	Попадания в 1 и 2 квадраты; с большим промежутком времени после команды	Попадание во 2 и 4 квадраты; с небольшим промежутком времени после команды	Попадания в 7 и 8 квадраты; без замедления сразу после команды
3. Ловкость (выполнение серии атакующих действий с изменением скорости: три удара - в первую из указанных зон со средней скоростью; два - с максимальной; два - в следующую зону со средней скоростью; три - с максимальной)	Не контролирует уровни зоны атаки и скорость нанесения ударов	Контролирует уровни указанных зон, но не контролирует скорость (ритм) атакующих ударов	Хорошо ориентируется по указанным зонам и выдерживает заданный ритм ударов
Скорость освоения практической части программы	Требуются дополнительные занятия	Усвоение согласно учебно-тематическому плану	Осваивает за меньшее количество часов предусмотренных программой
Теоретические занятия	3-6 баллов (характеризуется выполнением заданий от 30 до 50 процентов или не справился совсем с заданиями)	7-10 баллов (характеризуется выполнением заданий от 60 до 80 процентов все задания выполнены, но допущены неточности или минимальные ошибки)	11-15 баллов (характеризуется выполнением заданий более 80 процентов, задания выполнены полностью без ошибок)

Критерии оценивания теоретических знаний:

5 баллов - справился с заданием без помощи педагога;

4 балла - справился с заданием с помощью педагога или допустил одну ошибку;

3 балла - справился частично с заданием

Диагностика обучаемости предполагает постоянную обратную связь: педагог - учащийся, учащийся - педагог.

Диагностика позволяет педагогу анализировать результаты своей работы и вносить необходимые коррективы. Результаты диагностики позволяют при высоких показателях перевести обучающегося из группы первого года обучения в группу второго года обучения и т.д.

Методические материалы

Особенностью организации образовательного процесса является

очная форма обучения

Методы обучения:

1. Словесный метод обучения:

Устное изложение материала, рассказ, лекции, беседы, работа с учебником (для передачи учебной информации).

2. Наглядный метод обучения:

Показ педагогом выполнения конкретного упражнения, образное восприятие. Применение наглядного пособия и технических средств, демонстрация фото, видеоматериалов.

3. Практический метод обучения:

Упражнения, практические упражнения, дидактические игры. Выполнение упражнения в статическом положении, в движении индивидуально, с партнером, в группе.

4. Объяснительно – иллюстративный метод обучения:

Педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а обучающиеся, а учащиеся воспринимают, осознают и фиксируют в памяти эту информацию.

Дети воспринимают и усваивают готовую информацию.

5. Репродуктивный метод обучения (инструктивно - репродуктивный метод, включает в себя инструктаж):

Способ организации деятельности обучающихся по неоднократному воспроизведению сообщенных им знаний и показанных способов действий. Учащиеся воспроизводят полученные знания и основные способы деятельности.

6. Частично-поисковый или «эвристический» метод обучения, метод при котором преподаватель выдвигает проблему, ставит задачу и организует участие обучающихся в выполнении отдельных шагов поиска в решении проблемы (задачи).

7. Исследовательский – проблемный способ организации деятельности обучающихся, который основан на получении информации путем решения теоретических и практических проблем в создающихся в силу этого

проблемных ситуациях (проблемная ситуация, это познавательная задача, которая характеризуется противоречием между имеющимися знаниями, умениями, отношениями и предъявляемым требованием, например; бой против двух соперников).

Выбрать манеру ведения боя, скорость передвижения, оптимальную технику передвижения, менее энерго затратные приемы (удары).

8. Игровой метод – игра как метод обучения (в правилах игры используются конкретные правила вида спорта).

9. Дискуссионный, это метод группового активного социально – психологического обучения, основан на общении или организационной коммуникации участников в процессе решения ими учебно – профессиональных задач (какую тактику ведения боя выбрать против соперника превосходящими антропометрическими данными, т.е. ведется обсуждение плана действий с секундантами по завершению каждого раунда).

10. Проектный метод развивает познавательные, творческие навыки обучающихся, умение самостоятельно конструировать свои знания, умение ориентироваться в информационном пространстве (в момент проведения поединка слышать рекомендации секундантов и реагировать на рекомендации адресованные сопернику), развитие критического мышления (в кратчайшее время проанализировать происходящее и принять решение к изменению плана поединка).

11. Исследовательский метод обучения:

Учащиеся самостоятельно проводят изучение полученного материала, контролируют свою деятельность и анализируют выполнение проделанной работы (на базе полученных знаний, из предложенных вариантов выполнения технического действия; защитного движения, передвижения, проведения атаки в процессе самоподготовки, в процессе индивидуального выполнения задания ищет оптимальный вариант выполнения данного действия).

12. Метод круговой тренировки-занятия:

Основной задачей является эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени, при этом развитие двигательных качеств тесно связано с освоением программного материала. Это способствует положительному переносу двигательного действия при развитии и совершенствовании умений. Использование их в комплексах круговой тренировки-занятий способствует выполнению изученных упражнений в различных условиях. Приближенных к жизненным, что имеет важное прикладное значение. Данная форма занятия как интегральная форма физической подготовке приучает обучающихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

Воспитательные методы:

Методы организации деятельности и формирование опыта общественного поведения, в которые входят педагогическое требование, общественное мнение, приучение, упражнение, воспитывающие ситуации (публичное или индивидуальное обсуждение ситуации).

Метод стимулирования и мотивации интереса к обучению через убеждение и поощрение.

Метод стимулирования и мотивации долга и ответственности (стать защитником семьи, Родины).

Метод контроля и самоконтроля (при подготовке к занятию, при выполнении технического действия, приема).

Методы стимулирования поведения и деятельности:

соревнования, поощрения, наказания (соревновательный метод выявляет победителя в играх, эстафетах, при сдачи контрольных нормативов, объявление победителя поединка).

Методы формирования личности: беседа, лекция, диспут, пример.

Формы организации образовательного процесса:

Групповая (деление учащихся на группы для совместного выполнения задания).

Индивидуально-групповая (в процессе занятия группы, уделять индивидуальное внимание обучающимся, поправить, подсказать, похвалить).

Формы организации учебного занятия:

-практическое занятие (боевая практика

-игровые формы обучения, как средство обучения обладает мотивированностью на обучение, отсутствием принуждения (форма игрового процесса направлена на воссоздание и усвоение знаний, навыков, умений полученных в ходе изучения на занятиях специальных знаний по технике единоборства)

-мастер- класс (встреча с известным спортсменом который делится своим спортивным опытом, рассказывает о своих достижениях, рассказывает о своем отношении к занятиям)

-открытое занятие (за происходящим во время учебного процесса, обучения наблюдают приглашение педагога или родители обучающихся)

-соревнование (обучающиеся принимают участие в соревнованиях соответствующих их уровню подготовленности – внутри клубные соревнования, с приглашением обучающихся из других клубов, соревнования и боевая практика на выезде в другой клуб)

-экзамен (обучающиеся по завершению 1, 2, 3 года обучения сдают контрольные нормативы)

поход (организация группового похода связанного с тематикой: воспитание патриотизма, сплочения коллектива, выработки психологической устойчивости, социализации обучающихся)

-экскурсия (групповой выход – выезд обучающихся для проведения тематической экскурсии)

Педагогические технологии:

Технология индивидуализации обучения (организация учебного процесса при котором выбор способов, приемов, темпа обучения обуславливается индивидуальными особенностями обучающихся. Различные учебно-методические, психолого-педагогические и организационно-управленческие мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход.

Технология группового обучения (деление группы на звенья для решения конкретных задач).

Технология коллективного взаимообучения (обучение происходит в группе где учащиеся взаимодействуют в момент изучения технических навыков, развивают самостоятельность).

Технология дифференцированного обучения учитывает индивидуальные особенности, возможности и способности детей.

Технология разноуровневого обучения позволяет каждому обучающемуся со своим уровнем подготовленности усвоить учебный материал, если материал подготовлен соответственно зоне ближайшего развития обучающегося.

Технология развивающего обучения: для обучающихся младшего возраста делается акцент на зрительное, образное восприятие (объяснительно-иллюстративный способ), обучающимся старшего возраста, информация, учебный материал, доносится в большей степени словесно (у учащихся в большей степени развито логическое мышление).

Технология проблемного обучения: создание проблемных ситуаций педагогом и активная самостоятельная деятельность обучающихся по их разрешению в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками.

Технология игровой деятельности (проведение поединков в игровой форме, позволяет сделать интересным освоение учебного материала, активизирует все психологические процессы, придает яркий эмоциональный окрас).

Коммуникативная технология обучения; педагог создает условия когда в процессе общения возникает комфортная и безопасная личностно значимое общение и взаимодействие на основе которых происходят все процессы.

Технология развития критического мышления является точкой опоры для мышления человека, это естественный способ взаимодействия с идеями и информацией (критика-обсуждение, разбор чего либо..), критика-обсуждение, помогает принимать взвешенные решения, анализировать различные стороны явлений, ситуаций которые в жизни и спорте меняются очень часто и быстро.

Технология педагогической мастерской является одной из форм коллективной, совместной работы по поиску решения где в равной мере принимает участие педагог и каждый обучающийся.

Здоровье сберегающая технология это система мер включающая

взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Направлена на развитие физических качеств, двигательной активности, укрепить здоровья, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж, самомассаж, профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде, занятие на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Алгоритм учебного занятия.

Занятие состоит из трех частей.

1.Подготовительная часть (организационная, проверка готовности к занятию - построение, переключка, доклад, приветствие, сообщение цели занятия, разминка).

2.Основная часть (ознакомление с новым материалом занятия, повтор пройденного материала).

3.Заключительная часть (упражнения на восстановления дыхания, анализ занятия, домашнее задание).

Дидактические материалы:

Правила соревнований, инструкции по технике безопасности при проведении занятий боксом, пособие по экипировки юного боксера, правила личной и общественной гигиены при подготовке и во время занятия, схематическое изображение ринга, обязательный перечень комбинационных боев, положение соревнований, комплексы специальной разминки, специальные упражнения боксера, специальное оборудование: боксерские груши, боксерские мешки, пневматические груши, скакалки, снарядные перчатки, боевые перчатки, шлема (для защиты головы), лапы, жилеты для защиты туловища (тела), отягощения и дополнительное оборудование: гири, гантели, штанги, кувалда, турник, утяжелители, ленточные утяжелители, теннисные мячи, медболы, иные физкультурно-спортивные приспособления, тренажеры, карточки самоконтроля обучающегося.

Приложение:

1. Карточка личного самоконтроля (режим дня) обучающегося на недельный цикл в каникулярный период (варианты карточек разнообразны, выдаются для ведения самоконтроля учащимися в каникулярный период, когда у него нет возможности регулярно посещать занятия).
2. Карточка «недельный журнал» самоконтроля и самоанализа занятий обучающегося.

Список литературы:

Основная для педагога:

1. Г.В.КургузовПрограмма по боксу для спортивных школ. А.О.Акопян, Е.В.Колмыков,, В.А.Панков, А.В.Родионов, А.С.Черкасов.- Москва.Советский

спорт

2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры/ Под общей ред. И.П.Дектярёва – М.Ф и С, 1979.-287с.
3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Тараторин. – М: Терраспорт, 1998.-232с
4. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004.-34с.
5. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры.Булычёв А.И. Изд. третье/ Для занятий с начинающими. – М.: Ф и С, 1965.-34с.
6. Всё о боксе/ Сост Н.А. Худалов, И.В.Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова–М., 1995.-212с
6. Нормативно –правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ – М. – 1995. - 37с .
7. Настольная книга тренера.Озолин Н.Г. Наука побеждать.- М. ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.-863с.
8. Наставление по физической подготовке двигательных координаций в боксе. И.С.Колесник, М.,2005 г.
9. Современный бокс / Е.И.Огуренков: Физкультура и спорт. М, 1986
10. Современный бокс / Е.И.Огуренков: Физкультура и спорт. М, 1986
11. Управление развитием ведущих двигательных координаций в боксе / И.С.Колесник, Теория и практика физической культуры и спорта. М, 2005.

Дополнительная для педагога:

12. Физиология физических упражнений. Л.Д.Назаренко, И.С.Колесник, Ульяновск, 2007.
13. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ / В.Б.Попов, Ф.П.Суслов,Е.И. Ливадо - М.: Физкультура и спорт, 1984.
14. Атлетическая подготовка допризывника. Ю.К.Сорокин, М.Советский спорт, 1990.

Дополнительная для учащегося:

15. Специальная физическая подготовка юных боксеров в годичном тренировочном цикле. А.В. Кузнецов кандидат педагогических наук. Москва-2006 г.
16. Книга «100 легендарных боксеров» Д. Клаусть. Издательство Эксмо.2016 г.

Дополнительная для родителей учащегося:

А.В. Кузнецов

17. Дети и бокс(заметки для родителей) О.А. Хлапонин. Москва 2017 г.

