

Муниципальное учреждение «Веденский районный отдел образования»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«ЭРСИНОЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(МБОУ «Эрсинойская СОШ»)

Муниципални учреждени «Ведана кюштан дешаран отдел»
Муниципални бюджетни юкъярадешаран учреждени
«ЭРСИНА ЮЪРТАН ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБЮУ «Эрина юьртан ЮЮШ»)

ОБСУЖДЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «Эрсинойская СОШ»
Протокол №4 от 10.10.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Эрсинойская СОШ»
Я.В. Баштаева
Приказ № 21 от 10.10.2023г.



Рабочая программа физкультурно - спортивной направленности «Волейбол»

с. Эрсиной, 2023г

Пояснительная записка

Рабочая Программа «Волейбол» разработана в рамках внеурочной деятельности МБОУ «Эрсинойская СОШ». Были учтены Методические рекомендации при разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» и секции «Волейбол». Внедрена рабочая программа с учетом норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для общеобразовательных учреждений.

Направленность программы «Волейбол» – спортивно-оздоровительная.

Актуальность данной программы обусловлена следующими факторами:

Во-первых, забота о здоровье – одно из приоритетных направлений модернизации российского образования. В связи с этим на современном этапе в системе образования много внимания уделяется здоровью обучающихся. Эта проблема многогранна, и одна из граней – профилактика заболеваний. Не просто создание условий, организация медицинской профилактики, но и формирование поведения с ориентацией на здоровье, обучение способам сохранения и формирования собственного здоровья.

Большое влияние на формирование здоровья детей оказывают факторы образовательного учреждения, поэтому профилактическая деятельность должна являться необходимым звеном воспитательной работы.

Во-вторых, развитие физической культуры и спорта в стране является делом государственной важности. Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важных средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

В-третьих, имеющийся к настоящему времени опыт работы передовых коллективов физической культуры свидетельствует о том, что при четкой организации работы спортивные секции являются базой для привлечения к регулярным занятиям избранным видом спорта широких масс школьников и подготовки в них квалифицированных спортсменов.

Цель программы: формирование личности обучающихся путем целенаправленной специальной физической подготовки, повышения интереса к регулярным занятиям и росту спортивного мастерства, организации систематической воспитательной работы, укрепления здоровья.

Задачи программы:

- формирование специальных знаний, умений, навыков, необходимых для успешных занятий боксом;
- формирование знаний по личной гигиене обучающихся.
- воспитание морально-волевых и этических качеств личности;

- воспитание культуры здорового образа жизни;
- воспитание коллективизма, взаимовыручки и выносливости;
- профилактика асоциального поведения;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости);
- привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка;
- изучение основ техники и тактики боя на дальней дистанции (особое внимание - формированию правильной техники);
- ознакомление с теоретическими сведениями;
- приобретение некоторого опыта участия в соревнованиях;

Срок реализации программы - 1 год.

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в различных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;

Формы занятий:

- по количеству детей участвующих в занятии – групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Для реализации программы необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Боксерские груши
2. Боксерские перчатки
3. Турник
4. Канат
5. Скакалки
6. Мячи набивные
7. Маты

8. Скоростная лестница

9. Кувалда набивная

10. Боксерские лапы

Ожидаемые результаты

При условии успешной реализации программы, предполагается получение следующих результатов:

- обучающиеся овладеют знаниями об истории развития бокса, философии и психологии культуры и спорта, основ спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- овладеет основами техники и тактики бокса:
- развитие специальных физических и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями бокса и правилами подвижных игр;
- развитие физических качеств в боксе, дисциплине;
- соблюдение требованиям техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- освоение обучающимися основных технических и тактических действий по боксу;
- овладение необходимым уровнем реагирования на действия соперника;
- умение адаптироваться к тренировочной деятельности;
- умение концентрировать внимание во время тренировочного процесса;

Содержание программы

Теоретическая часть

Тема №1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть российской культуры, одно из важнейших средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего физического развития российских людей, их подготовки к труду и защите Родины.

Задачи физкультурного движения в России. Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры.

Комитеты по физической культуре и спорту как органы государственного руководства физической культурой и спортом в стране.

Рост массового спорта в России и достижений российских спортсменов. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Краткая характеристика спорта и пути его дальнейшего развития в данной физкультурной организации.

Разрядные нормы и требования по боксу.

Тема №2. Краткий обзор состояния и развития бокса в России.

Характеристика бокса. Значение и место его в российской системе физического воспитания.

Основные наиболее характерные этапы развития бокса в России. Изменения в правилах соревнований и разрядных нормах в связи с ростом массовости, совершенствование спортивной техники и методики тренировки.

Первые международные встречи российских спортсменов. Участие российских спортсменов в олимпийских играх, чемпионатах Европы, всемирных играх молодежи и других международных соревнованиях.

Состояние и задачи развития бокса в Бокс-клубе «Фанат».

Тема №3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении; состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ.

Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функции мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств, высокой трудоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Влияние занятий боксом на организм занимающихся.

Тема №4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.

Понятия о гигиене, гигиена физических упражнений, их значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.

Личная гигиена занимающихся боксом; гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви, гигиена сна, гигиена жилища. Общая гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

Питание. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом в зависимости от весовой категории, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема №5. Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях коллективов физической культуры.

Показания и противопоказания к занятиям боксом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Травмы в боксе и их профилактика. Общая характеристика в боксе: легкие, средние и тяжелые.

Причины травм. Внешние, зависящие от комплекса внешних условий, связанных с плохим состоянием инвентаря, несоответствием мест занятий санитарно-гигиеническим нормам, недостатками в организации, проведении занятий и методике обучения и тренировки, несоответствием места соревнований требованиям, предъявляемым правилами соревнований, не четким или неквалифицированным судейством состязаний, пренебрежением средствами профилактики травм.

Внутренние: недостаточная физическая подготовка, неудовлетворительное состояние здоровья, нарушение режима тренировки,

переутомление, перетренированность, перенапряжение, грубость боксеров во время учебно-тренировочных боев или на соревнованиях, невыполнение правил применения запрещенных ударов.

Перечень травм. Травмы верхних конечностей, пальцев, пястно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щек, ушных раковин.

Нокаут и его физиологическая характеристика.

Предохранительные средства: зубной протектор, маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины, раковина, защищающая от случайных ударов ниже пояса, специальные бинты для сохранения кисти.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм.

Общие меры по предупреждению травм: правильная организация и проведение занятий, составление расписания с учетом трудовой деятельности и общего режима сна, питания и отдыха; обеспечение занимающихся качественным инвентарем, тренировочным помещением, отвечающим санитарно-гигиеническим требованиям, наблюдение за состоянием здоровья и самочувствия спортсменов, ведение боксерами дневника самоконтроля, отстранение от занятий боксеров с недолеченными травмами, недопустимость пользования запрещенными приемами, грубого ведения боя с нанесением сильных ударов во время тренировок; правильное составление пар для учебных, условных и вольных боев; расследование каждого случая травм, нахождение ее причины.

Роль тренера в профилактике повреждений при занятиях боксом. Соблюдение дисциплины, проверка качества инвентаря, правильная организация и методика обучения и тренировки. Санитарно - гигиенических требований к занимающимся, к инвентарю, и оборудованию, совместная деятельность с врачом, личный пример, повседневная разъяснительная работа о профилактике травматизма.

Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим.

Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши.

Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Тема №6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания работоспособности и здоровья. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки боксеров и показатели тренированности различных по возрасту и квалификации групп занимающихся.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.

Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по боксу.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по боксу.

Утомление как временное нарушение координации функций организма и снижения работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по боксу. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у боксеров.

Тема №7. Общие основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и спортивной тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Понятия о методах и дидактических принципах обучения. Их применение в занятиях бокс-клуба «Фанат». Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки боксеров.

Роль систематической круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства. Планирование учебно-тренировочного процесса. Перспективное и годовое планирование. Задачи и содержание занятий по боксу в различные периоды тренировки.

Особенности учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы в периоды между соревнованиями (боями). Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксеров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп занимающихся.

Урок как основная форма организации и проведения занятий секции. Понятие о построении урока, его содержании, физической нагрузке. Разминка боксера, ее значение и содержание на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Ежедневная утренняя гимнастика боксера, ее содержание в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Тема №8. Техника, тактика и методика их совершенствования.

Краткая характеристика показателей, определяющих спортивное мастерство боксера: техника, тактика, физическая и волевая подготовка. Взаимосвязь этих показателей в процессе подготовки боксера.

Общая и специальная физическая подготовка, ее значение для достижения высокого спортивного мастерства. Средства и методы развития координации, быстроты, ловкости, силы и выносливости. Техника бокса. Классификация боксерских ударов и защитных действий в разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защита от контрударов. Ложные действия и их применение.

Тактика боя. Значение тактики в боксе. Подготовительные действия - подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки.

Тема №9. Общая и специальная физическая подготовка боксеров.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки боксеров.

Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и метода их развития. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными и теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, булавами, обручами, на гимнастических снарядах, прыжки с разбега в длину и в высоту, толкание ядра и метание предметов. Подвижные и спортивные игры.

Специальные упражнения в развитии ловкости и специальные упражнения, стоя на месте и на ходу. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч).

Тема №10. Планирование спортивной тренировки.

Роль четкого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов. Основные требования к планированию процесса тренировки боксеров. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки спортсменов.

Периодизация круглогодичной тренировки. Задачи и средства подготовительного, соревновательного и переходного периода.

Документы текущего (годового) планирования и их содержание. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль.

Тема №11. Мораль и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка боксера.

Высокий уровень развития моральных и волевых качеств - одно из основных требований, предъявляемых к боксерам.

Воспитание воли боксера: активности, дисциплины, трудолюбия, соблюдения режима, внимания, терпения, настойчивости. Развитие специализированных восприятий, внимания, мышления, быстроты реакций. Развитие умения ориентироваться на ринге, чувства положения тела, свободы движений, чувства удара, дистанции и времени. Особенности проявления волевых качеств у боксеров, их связь с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых и психологических качеств боксера.

Психологическая характеристика предсоревновательного, соревновательного и переходного периодов в обучении и тренировке.

Тема №12. Правила соревнований, их организация и методика судейства.

Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников. Весовые категории. Порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников, секундантов, представителей и капитанов команд. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары и действия. Судейская коллегия, права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Поведение участников с выходом на ринг. Ритуалы приветствия перед боем и после боя. Этика, внимание и вежливость участников.

Практическая часть

Тема №1. Общая физическая подготовка.

Основная задача применения средств физической подготовки - общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

В зависимости от методики применения одно и то же упражнение может способствовать преимущественному развитию тех или иных физических качеств у занимающихся или одновременно ряда качеств.

Строевые упражнения: общее понятие о строе и командах. Повороты на месте и в движении. Рапорт. Расчет на месте. Способы перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя. Перемена направления движения. Остановки во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для рук, туловища и ног, ходьба и бег. *Упражнения с предметами:* с короткой скакалкой, с длинной скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисными мячами, упражнения с набивными мячами, упражнения с булавами,

упражнения с баскетбольным мячом, упражнения с гантелями, акробатические упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастической стенке, лазание по канату и шесту, упражнения в равновесии, упражнения на перекладине, брусья параллельные, кольца, спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, плавание, лыжи, коньки, туризм, гребля.

Тема №2. Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся).

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она должна осуществляться в тесной связи с овладением и совершенствованием приемов техники бокса.

Упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости необходимо чередовать с упражнениями на расслабление.

Виды упражнений:

1. упражнения для развития специальных силовых качеств,
2. упражнения для развития силы,
3. упражнения для постановки ударов,
4. упражнения для развития специальной выносливости,
5. упражнения для развития специальной ловкости.

Тема №3. Изучение и совершенствование техники и тактики.

Изучение основных положений боксера (боевая левосторонняя и правосторонняя стойка, боевые положения, передвижения, дистанция ударов и защиты). Положение кулака при ударах, ударное место и направление кулака в момент прямых, боковых ударов и ударов снизу.

Совершенствование приемов боя одиночными прямыми и боковыми левой и правой в голову и туловище, защиты от них и контрдействия - ответные и встречные. Совершенствование приемов боя в средней дистанции. Боковые одиночные удары в голову, снизу в голову и туловище, защиты от них и одиночные ответные контрудары.

Совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней дистанции двумя и тремя атакующими и контратакующими ударами в разных сочетаниях и ответной и встречной форме. Маневренность и обманные действия. Совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях. Маневренность. Атаки контратаки двумя, тремя и сериями ударов в голову и туловище в разных сочетаниях (прямых с боковыми и снизу).

Специальные упражнения в защитных действиях на дальней и средней дистанциях во время атак и контратак. Изучение и совершенствование техники и тактики ведения ближнего боя.

Судейская практика. Судейская практика включает: приобретение навыков судейства сбоку, работу судьи при участниках, секундометриста и секретаря соревнований. Сдача зачетов на присвоение звания судьи III категории.

Совершенствования спортивного мастерства. Техническое и тактическое совершенствование в атаках, контратаках, ложных действиях во всех дистанциях с партнерам разного стиля и манеры ведения боя: против наступающего, активно действующего, контратакующего, обыгрывающего, разнообразного стиля с боксерами, ведущий бой на дальней, средней или ближней дистанциях, высокого или низкого роста, боксерами-левшами и т.д.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов всего	Кол-во теоретических занятий	Кол-во практических занятий
1	Теоретическая подготовка		3	
2	Общая физическая подготовка		1	10
3	Специальная физическая подготовка		1	8
4	Изучение и совершенствование техники и тактики		1	63
5	Инструкторская и судейская практика		1	1
6	Участие в соревнованиях			3
7	Контрольные нормативы		1	1
8	Специальная физическая подготовка		3	8
9	Всего	99	9	90

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения	
		теория	практика	план	факт
1	Техника безопасности по боксу	1			
2	История создания бокса	1		6.09	
3	ОФП. Пробежка, разминка		1	7.09	
4	Фронтальная стойка		1	8.09	
5	Перемещение во фронтальной стойки (полукруг)		1	13.09	
6	Боевая стойка		1	14.09	
7	Переход из боевой во фронтальную стойку		1	15.09	
8	Левый прямой удар из фронтальной стойки		1	20.09	
9	Левый прямой удар из боевой стойки		1	21.09	
10	Кросс 2 км. Турник, пресс, отжимания		1	22.09	
11	Левый прямой удар из боевой и фронтальной стойки		1	27.09	
12	Передвижение в боевой стойки – шаг вперед		1	28.09	
13	Передвижение в боевой стойки – шаг назад		1	29.09	
14	Передвижение в боевой стойки – шаг влево		1	4.10	
15	Передвижение в боевой стойки – шаг вправо		1	5.10	
16	Игра «Булава»		1	6.10	
17	Левый прямой удар на шаг вперед		1	11.10	
18	Левый прямой удар на шаг назад		1	12.10	
19	Левый прямой удар на шаг влево		1	13.10	
20	Левый прямой удар на шаг вправо		1	18.10	
21	ОФП. Силовые упражнения (Турник, канат)		1	19.10	
22	Защита от левого прямого Уклон вправо из фронтальной стойки		1	20.10	
23	Защита от левого прямого Уклон вправо из боевой стойки		1	25.10	
24	Правый прямой удар из фронтальной стойки		1	26.10	
25	Правый прямой удар с боевой стойки		1	27.10	
26	Правый прямой удар на шаг вперед		1	8.11	
27	Правый прямой удар на шаг назад		1	9.11	
28	Правый прямой удар на шаг влево		1	10.11	
29	Правый прямой удар на шаг вправо		1	15.11	
30	Кросс 2 км		1	16.11	
31	Игры «Булава» «Футбол»		1	17.11	
32	ОФП. Гимнастика с элементами акробатики, кувырок назад, вперед		1	22.11	
33	ОФП. Стойка на лопатках. Кувырки		1	23.11	

34	ОФП. Игры «Булава» «Футбол»		1	24.11	
35	Защита от правого прямого уклон влево из фронтальной стойки		1	29.11	
36	Защита от правого прямого уклон влево из боевой стойки		1	30.11	
37	Комбинированная защита от левого и правого прямого из фронтальной стойки		1	1.12	
38	Комбинированная защита от левого и правого прямого из боевой стойки		1	6.12	
39	Упражнения в парах (Пятнашки на ногах) из боевой и фронтальной стойки		1	7.12	
40	Упражнения в парах боевая стойка, передвижения вперед и назад		1	8.12	
41	Упражнения в парах боевая стойка, передвижение вперед – назад – влево - вправо		1	13.12	
42	Игры «Булава» «Футбол»		1	14.12	
43	ОФП. Турник , «Футбол», отжимания		1	15.12	
44	ОФП. Скакалка 3x1,5 мин		1	20.12	
45	Игры «Булава» «Футбол»		1	21.12	
46	Отдых, упражнения на расслабление мышц		1	22.12	
47	ОФП. Пробежка Повторение ранее пройденного материала		1	27.12	
48	Левый боковой удар из фронтальной стойки		1	28.12	
49	Левый боковой удар из боевой стойки		1	29.12	
50	Левый боковой удар на шаг вперед		1	10.01	
51	Левый боковой удар на шаг назад		1	11.01	
52	Левый боковой удар на шаг влево		1	12.01	
53	Левый боковой удар на шаг вправо		1	17.01	
54	Правый боковой удар на шаг вперед		1	18.01	
55	Правый боковой удар на шаг назад		1	19.01	
56	Правый боковой удар на шаг влево		1	24.01	
57	Правый боковой удар на шаг вправо		1	25.01	
58	Защита от левого бокового Нырок вправо из фронтальной стойки		1	26.01	
59	Защита от левого бокового Нырок вправо из боевой стойки		1	31.01	
60	Защита от правого бокового Нырок влево из фронтальной стойки		1	1.02	
61	Защита от правого бокового Нырок влево из боевой стойки		1	2.02	
62	Комбинированная защита от левого и правого бокового из фронтальной стойки		1	7.02	
63	Комбинированная защита от левого и правого бокового из боевой стойки		1	8.02	
64	Правила судейства на соревнованиях по боксу	1		9.02	

65	СФП. Кросс 2 км. Упражнения для скорости удара		1	14.02	
66	СФП. Круговая тренировка из 6 комплексов на силу и скорость удара		1	15.02	
67	Участие в соревнованиях		1	16.02	
68	Упражнения в парах для ухода из угла ринга		1	21.02	
69	Упражнение «Сайд-Стэп» с ударом левой и правой прямой		1	22.02	
70	Упражнение «Сайд-Стэп» с ударом левым и правым боковым		1	28.02	
71	Участие в соревнованиях		1	1.03	
72	Левый нижний удар из фронтальной стойки		1	2.03	
73	Левый нижний удар из боевой стойки		1	7.03	
74	Левый нижний удар на шаг вперед		1	14.03	
75	Левый нижний удар на шаг назад		1	15.03	
76	Левый нижний удар на шаг влево		1	16.03	
77	Левый нижний удар на шаг вправо		1	21.03	
78	Правый нижний удар на шаг вперед		1	22.03	
79	Правый нижний удар на шаг назад		1	23.03	
80	Правый нижний удар на шаг влево		1	4.04	
81	Правый нижний удар на шаг вправо		1	5.04	
82	Защита от левого нижнего подставка правой руки из фронтальной стойки		1	6.04	
83	Защита от левого нижнего подставка правой руки из боевой стойки		1	11.04	
84	Защита от правого нижнего подставка левой руки из фронтальной стойки		1	12.04	
85	Защита от правого нижнего подставка левой руки из боевой стойки		1	13.04	
86	Комбинированная защита от левого и правого нижнего из фронтальной стойки		1	18.04	
87	Комбинированная защита от левого и правого нижнего из боевой стойки		1	19.04	
88	Тактика атаки	1		20.04	
89	Атака левой рукой (одиночные повторки) – финты рукой, корпусом, маневрирование на ногах		1	25.04	
90	Комбинации из ранее освоенных ударов		1	26.04	
91	Комбинация – левый прямой – правый прямой в голову		1	27.04	
92	Отработка комбинаций на лапах и с партнером		1		
93	СФП. Круговая тренировка с отработкой ударов на снарядах		1		
94	Спарринги		1		
95	Закаливание организма	1			

96	История боксеров различных стилей и категорий	1			
97	Восстановительные мероприятия		1		
98	Инструкторская и судейская практика		1		
99	Контрольно-переводные испытания		1		
	Всего	9	90		

Литература