

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 57b2ca29ad01fd02c10ab74eb8d6f7dc
Сертификат: Баженова Елена Викторовна
Действителен: с 01.08.2024г. по 25.10.2024г.

Приложение к ДОП «Бокс»,
приказ МАОУ ДО ЦДТ
от 28.11.2023 № 317

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 10.09.2024 № 247

Рабочая программа
«Бокс»
на 2024-2025 учебный год

Автор программы:
Гаврилов С.П., педагог
дополнительного образования,
МАОУ ДО ЦДТ

Пояснительная записка

Образовательные технологии: игровая, учебно-тренировочный цикл, соревновательная, диагностическая.

Учебно-материальное обеспечение:

а) материально-техническое: тренировочный спортивный зал, раздевалки, медицинская аптечка, оборудование и спортивный инвентарь.

б) учебно-методическое: методическая литература, методические разработки мероприятий, дидактический материал:

1. Васильев Г.Ф. Методические особенности подготовки боксеров высшей квалификации. Настольная книга для тренеров. – М.: Проспект, 2023. – 328 с.
2. Горбачев С.С., Киселев В.А., Калмыков Е.В. Теория и методика бокса. Учебник. – М.: Советский спорт, 2023. – 260 с.
3. Кудеров М., Максименко А., Кудерова Ю. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 224 с.
4. Меньшиков О. В., Копцев К.Н. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары. Учебное пособие. – М.: Юрайт, 2020. – 163 с.
5. Нурмагомедов А.М., Рыбаков И.В. Отец. Как воспитать чемпионов в спорте, бизнесе и жизни. – М.: АСТ, 2020. – 256 с.
6. Петров М.Н. Бокс: техника, тактика, тренировка. Практическое пособие. – М.: Харвест, 2020. – 208 с.
7. Селезнев С.П., Созинов В.В.: Бокс в трех стойках. Учебно-методическое пособие. – М.: Спорт, 2019. – 58 с.
8. Филимонов В.И. Бокс: теория и практика. - Советский спорт, 2021. – 776 с.
9. Щитов В.К. Бокс: эффективная система тренировок. – М.: Харвест, 2020. – 208 с.
<http://fb-irk.ru/> (03.09.2024)
<https://rusboxing.ru/> (02.09.2024)
<https://fight.ru/news/boxing-news/> (05.09.2024)

Объем образовательного процесса

Год обучения	Название объединения	Количество часов		Количество занятий в неделю	Длительность занятия	Количество учащихся в объединении
		Уч. год	Неделя			
1	1АН	144	4	2	2ч (90 мин)	15-20
2	2АН	214	6	3	2ч (90 мин)	15-20
3	3АО	214	6	3	2ч (90 мин)	15-20
3	3БО	214	6	3	2ч (90 мин)	15-20
4	4АО	214	6	3	2ч (90 мин)	15-20

Календарный учебный план

Год обучения	Название объединения	Количество учебных недель в учебном году	Учебный период		Продолжительность каникул	
			Дата начала	Дата окончания	Дата начала	Дата окончания
1	1АН	37	02.09.2024	29.12.2024	30.12.2024	08.01.2025
2	2АН		09.01.2025	25.05.2025		
3	3АО					
3	3БО					
4	4АО					

Календарно-тематическое планирование
1 год обучения

№ п/п	Название разделов и тема каждого занятия	Всего часов	Количество часов		Объединение	Примерная дата проведения	Фактическая дата проведения	Виды деятельности учащихся
			Теория	Практика				
1	Вводное занятие. Правила охраны труда	2	1	1	1АН	03.09		Беседа о правилах охраны труда на занятии. Игры на командообразование
2	Входная аттестация	2	-	2	1АН	07.09		Выполнение нормативов
3	Упражнения с партнером	2	-	2	1АН	10.09		Разучивание упражнений
4	Упражнения из легкоатлетического цикла	2	-	2	1АН	14.09		Разучивание упражнений для быстроты
5	Упражнения со скакалкой	2	-	2	1АН	17.09		Разучивание упражнений со скакалкой
6	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	1АН	21.09		Разучивание игр
7	Дыхательные упражнения	2	-	2	1АН	24.09		Разучивание дыхательных упражнений
8	Упражнения на расслабление	2	-	2	1АН	28.09		Разучивание упражнений на расслабление
9	Упражнения для развития силовых качеств	2	-	2	1АН	01.10		Разучивание силовых упражнений
10	Упражнения для развития быстроты действий	2	-	2	1АН	05.10		Разучивание упражнений для быстроты
11	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	1АН	08.10		Разучивание упражнений для гибкости
12	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	1АН	12.10		Разучивание упражнений для выносливости
13	Упражнения на сохранение равновесия	2	-	2	1АН	15.10		Разучивание упражнений на равновесие
14	Техника нападения	2	-	2	1АН	19.10		Разучивание техники нападения
15	Техника защиты	2	-	2	1АН	22.10		Разучивание техники защиты
16	Техника бокса	2	-	2	1АН	26.10		Разучивание техники бокса
17	Соревнования	2	-	2	1АН	29.10		Участие в соревнованиях
18	Медицинские, восстановительные	2	-	2	1АН	02.11		Упражнения на расслабление

	мероприятия							
19	Упражнения с партнером	2	-	2	1АН	05.11		Разучивание упражнений
20	Упражнения из легкоатлетического цикла	2	-	2	1АН	09.11		Разучивание упражнений для быстроты
21	Упражнения со скакалкой	2	-	2	1АН	12.11		Разучивание упражнений со скакалкой
22	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	1АН	16.11		Разучивание игр
23	Дыхательные упражнения	2	-	2	1АН	19.11		Разучивание дыхательных упражнений
24	Упражнения на расслабление	2	-	2	1АН	23.11		Разучивание упражнений на расслабление
25	Упражнения для развития силовых качеств	2	-	2	1АН	26.11		Разучивание силовых упражнений
26	Упражнения для развития быстроты действий	2	-	2	1АН	30.11		Разучивание упражнений для быстроты
27	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	1АН	03.12		Разучивание упражнений для гибкости
28	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	1АН	07.12		Разучивание упражнений для выносливости
29	Упражнения на сохранение равновесия	2	-	2	1АН	10.12		Разучивание упражнений на равновесие
30	Техника нападения	2	-	2	1АН	14.12		Разучивание техники нападения
31	Техника защиты	2	-	2	1АН	17.12		Разучивание техники защиты
32	Техника бокса	2	-	2	1АН	21.12		Разучивание техники бокса
33	Соревнования	2	-	2	1АН	24.12		Участие в соревнованиях
34	Промежуточная аттестация 1	2	-	2	1АН	28.12		Выполнение нормативов
35	Упражнения с партнером	2	-	2	1АН	11.01		Разучивание упражнений
36	Упражнения из легкоатлетического цикла	2	-	2	1АН	14.01		Разучивание упражнений для быстроты
37	Упражнения со скакалкой	2	-	2	1АН	18.01		Разучивание упражнений со скакалкой
38	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	1АН	21.01		Разучивание игр
39	Дыхательные упражнения	2	-	2	1АН	25.01		Разучивание дыхательных упражнений

40	Упражнения на расслабление	2	-	2	1АН	28.01		Разучивание упражнений на расслабление
41	Техника нападения	2	-	2	1АН	01.02		Разучивание техники нападения
42	Техника защиты	2	-	2	1АН	04.02		Разучивание техники защиты
43	Техника бокса	2	-	2	1АН	08.02		Разучивание техники бокса
44	Соревнования	2	-	2	1АН	11.02		Участие в соревнованиях
45	Упражнения с партнером	2	-	2	1АН	15.02		Разучивание упражнений
46	Упражнения из легкоатлетического цикла	2	-	2	1АН	18.02		Разучивание упражнений для быстроты
47	Упражнения со скакалкой	2	-	2	1АН	22.02		Разучивание упражнений со скакалкой
48	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	1АН	25.02		Разучивание игр
49	Дыхательные упражнения	2	-	2	1АН	01.03		Разучивание дыхательных упражнений
50	Упражнения на расслабление	2	-	2	1АН	04.03		Разучивание упражнений на расслабление
51	Техника нападения	2	-	2	1АН	11.03		Разучивание техники нападения
52	Техника защиты	2	-	2	1АН	15.03		Разучивание техники защиты
53	Техника бокса	2	-	2	1АН	18.03		Разучивание техники бокса
54	Соревнования	2	-	2	1АН	22.03		Участие в соревнованиях
55	Упражнения из легкоатлетического цикла	2	-	2	1АН	25.03		Разучивание упражнений для быстроты
56	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	1АН	29.03		Разучивание игр
57	Техника нападения	2	-	2	1АН	01.04		Разучивание техники нападения
58	Техника защиты	2	-	2	1АН	05.04		Разучивание техники защиты
59	Техника бокса	2	-	2	1АН	08.04		Разучивание техники бокса
60	Соревнования	2	-	2	1АН	12.04		Участие в соревнованиях
61	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	1АН	15.04		Разучивание игр
62	Техника нападения	2	-	2	1АН	19.04		Разучивание техники нападения

63	Техника защиты	2	-	2	1АН	22.04		Разучивание техники защиты
64	Техника бокса	2	-	2	1АН	26.04		Разучивание техники бокса
65	Соревнования	2	-	2	1АН	29.04		Участие в соревнованиях
66	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	1АН	03.05		Разучивание игр
67	Техника нападения	2	-	2	1АН	06.05		Разучивание техники нападения
68	Техника защиты	2	-	2	1АН	10.05		Разучивание техники защиты
69	Техника бокса	2	-	2	1АН	13.05		Разучивание техники бокса
70	Соревнования	2	-	2	1АН	17.05		Участие в соревнованиях
71	Промежуточная аттестация 2	2	-	2	1АН	20.05		Выполнение нормативов
72	Итоговое занятие	2	-	2	1АН	24.05		Подведение итогов
Всего часов за год		144	1	143				

**Календарно-тематическое планирование
2 год обучения**

№ п/п	Название разделов и тема каждого занятия	Всего часов	Количество часов		Объединение	Примерная дата проведения	Фактическая дата проведения	Виды деятельности учащихся
			Теория	Практика				
1	Вводное занятие. Правила охраны труда	2	-	2	2АН	03.09		Беседа о правилах охраны труда на занятии. Игры на командообразование
2	Упражнения с партнером	2	-	2	2АН	04.09		Разучивание упражнений с партнером
3	Упражнения из легкоатлетического цикла	2	-	2	2АН	05.09		Разучивание упражнений
4	Упражнения со скакалкой	2	-	2	2АН	10.09		Разучивание упражнений со скакалкой
5	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	2АН	11.09		Разучивание игр
6	Дыхательные упражнения	2	-	2	2АН	12.09		Разучивание дыхательных упражнений
7	Упражнения на расслабление	2	-	2	2АН	17.09		Разучивание упражнений на расслабление
8	Упражнения для развития силовых качеств	2	-	2	2АН	18.09		Разучивание силовых упражнений
9	Упражнения для развития быстроты действий	2	-	2	2АН	19.09		Разучивание упражнений для быстроты
10	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	2АН	24.09		Разучивание упражнений для гибкости
11	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	2АН	25.09		Разучивание упражнений для выносливости
12	Упражнения на сохранение равновесия	2	-	2	2АН	26.09		Разучивание упражнений на равновесие
13	Техника нападения	2	-	2	2АН	01.10		Разучивание техники нападения
14	Техника защиты	2	-	2	2АН	02.10		Разучивание техники защиты
15	Техника бокса	2	-	2	2АН	03.10		Разучивание техники бокса
16	Соревнования	2	-	2	2АН	08.10		Участие в соревнованиях
17	Медицинские, восстановительные	2	-	2	2АН	09.10		Упражнения на расслабление

	мероприятия							
18	Упражнения с партнером	2	-	2	2АН	10.10		Закрепление упражнений с партнером
19	Упражнения из легкоатлетического цикла	2	-	2	2АН	15.10		Закрепление легкоатлетических упражнений
20	Упражнения со скакалкой	2	-	2	2АН	16.10		Закрепление упражнений со скакалкой
21	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	2АН	17.10		Закрепление подвижных игр
22	Дыхательные упражнения	2	-	2	2АН	22.10		Закрепление дыхательных упражнений
23	Упражнения на расслабление	2	-	2	2АН	23.10		Закрепление упражнений на расслабление
24	Упражнения для развития силовых качеств	2	-	2	2АН	24.10		Закрепление силовых упражнений
25	Упражнения для развития быстроты действий	2	-	2	2АН	29.10		Закрепление упражнений для быстроты
26	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	2АН	30.10		Закрепление упражнений для гибкости
27	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	2АН	31.10		Закрепление упражнений для выносливости
28	Упражнения на сохранение равновесия	2	-	2	2АН	05.11		Закрепление упражнений на равновесие
29	Техника нападения	2	-	2	2АН	06.11		Закрепление техники нападения
30	Техника защиты	2	-	2	2АН	07.11		Закрепление техники защиты
31	Техника бокса	2	-	2	2АН	12.11		Закрепление техники бокса
32	Соревнования	2	-	2	2АН	13.11		Участие в соревнованиях
33	Медицинские, восстановительные мероприятия	2	-	2	2АН	14.11		Упражнения на расслабление
34	Упражнения с партнером	2	-	2	2АН	19.11		Закрепление упражнений с партнером
35	Упражнения из легкоатлетического цикла	2	-	2	2АН	20.11		Закрепление легкоатлетических упражнений
36	Упражнения со скакалкой	2	-	2	2АН	21.11		Закрепление упражнений со скакалкой

37	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	2АН	26.11		Закрепление подвижных игр
38	Дыхательные упражнения	2	-	2	2АН	27.11		Закрепление дыхательных упражнений
39	Упражнения на расслабление	2	-	2	2АН	28.11		Закрепление упражнений на расслабление
40	Упражнения для развития силовых качеств	2	-	2	2АН	03.12		Закрепление силовых упражнений
41	Упражнения для развития быстроты действий	2	-	2	2АН	04.12		Закрепление упражнений для быстроты
42	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	2АН	05.12		Закрепление упражнений для гибкости
43	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	2АН	10.12		Закрепление упражнений для выносливости
44	Упражнения на сохранение равновесия	2	-	2	2АН	11.12		Закрепление упражнений на равновесие
45	Техника нападения	2	-	2	2АН	12.12		Закрепление техники нападения
46	Техника защиты	2	-	2	2АН	17.12		Закрепление техники защиты
47	Техника бокса	2	-	2	2АН	18.12		Закрепление техники бокса
48	Соревнования	2	-	2	2АН	19.12		Участие в соревнованиях
49	Упражнения с партнером	2	-	2	2АН	24.12		Закрепление упражнений с партнером
49	Упражнения из легкоатлетического цикла. Промежуточная аттестация 3	2	-	2	2АН	25.12		Закрепление легкоатлетических упражнений. Выполнение нормативов
50	Упражнения со скакалкой	2	-	2	2АН	26.12		Закрепление упражнений со скакалкой
51	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	2АН	09.01		Закрепление подвижных игр.
52	Дыхательные упражнения	2	-	2	2АН	14.01		Закрепление дыхательных упражнений
53	Упражнения на расслабление	2	-	2	2АН	15.01		Закрепление упражнений на расслабление
54	Техника нападения	2	-	2	2АН	16.01		Закрепление техники нападения

55	Техника защиты	2	-	2	2АН	21.01		Закрепление техники защиты
56	Техника бокса	2	-	2	2АН	22.01		Закрепление техники бокса
57	Соревнования	2	-	2	2АН	23.01		Участие в соревнованиях
58	Упражнения с партнером	2	-	2	2АН	28.01		Закрепление упражнений с партнером
59	Упражнения из легкоатлетического цикла	2	-	2	2АН	29.01		Закрепление легкоатлетических упражнений
60	Упражнения со скакалкой	2	-	2	2АН	30.01		Закрепление упражнений со скакалкой
61	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	2АН	04.02		Закрепление подвижных игр
62	Дыхательные упражнения	2	-	2	2АН	05.02		Закрепление дыхательных упражнений
63	Упражнения на расслабление	2	-	2	2АН	06.02		Закрепление упражнений на расслабление
64	Техника нападения	2	-	2	2АН	11.02		Закрепление техники нападения
65	Техника защиты	2	-	2	2АН	12.02		Закрепление техники защиты
66	Техника бокса	2	-	2	2АН	13.02		Закрепление техники бокса
67	Соревнования	2	-	2	2АН	18.02		Участие в соревнованиях
68	Упражнения с партнером	2	-	2	2АН	19.02		Закрепление упражнений с партнером
69	Упражнения из легкоатлетического цикла	2	-	2	2АН	20.02		Закрепление легкоатлетических упражнений
70	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	2АН	25.02		Закрепление подвижных игр
71	Техника нападения	2	-	2	2АН	26.02		Закрепление техники нападения
72	Техника защиты	2	-	2	2АН	27.02		Закрепление техники защиты
73	Техника бокса	2	-	2	2АН	04.03		Закрепление техники бокса
74	Соревнования	2	-	2	2АН	05.03		Участие в соревнованиях
75	Упражнения с партнером	2	-	2	2АН	06.03		Закрепление упражнений с партнером
76	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	2АН	11.03		Закрепление подвижных игр

77	Техника нападения	2	-	2	2АН	12.03		Закрепление техники нападения
78	Техника защиты	2	-	2	2АН	13.03		Закрепление техники защиты
79	Техника бокса	2	-	2	2АН	18.03		Закрепление техники бокса
80	Соревнования	2	-	2	2АН	19.03		Участие в соревнованиях
81	Упражнения с партнером	2	-	2	2АН	20.03		Закрепление упражнений с партнером
82	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	2АН	25.03		Закрепление подвижных игр
83	Техника нападения	2	-	2	2АН	26.03		Закрепление техники нападения
84	Техника защиты	2	-	2	2АН	27.03		Закрепление техники защиты
85	Техника бокса	2	-	2	2АН	01.04		Закрепление техники бокса
86	Соревнования	2	-	2	2АН	02.04		Участие в соревнованиях
87	Упражнения с партнером	2	-	2	2АН	03.04		Закрепление упражнений с партнером
88	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	2АН	08.04		Закрепление подвижных игр
89	Техника нападения	2	-	2	2АН	09.04		Закрепление техники нападения
90	Техника защиты	2	-	2	2АН	10.04		Закрепление техники защиты
91	Техника бокса	2	-	2	2АН	15.04		Закрепление техники бокса
92	Соревнования	2	-	2	2АН	16.04		Участие в соревнованиях
93	Упражнения с партнером	2	-	2	2АН	17.04		Закрепление упражнений с партнером
94	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	2АН	22.04		Закрепление подвижных игр
95	Техника нападения	2	-	2	2АН	23.04		Закрепление техники нападения
96	Техника защиты	2	-	2	2АН	24.04		Закрепление техники защиты
97	Техника бокса	2	-	2	2АН	29.04		Закрепление техники бокса
98	Соревнования	2	-	2	2АН	30.04		Участие в соревнованиях
99	Техника нападения	2	-	2	2АН	06.05		Закрепление техники нападения
100	Техника защиты	2	-	2	2АН	07.05		Закрепление техники защиты

101	Техника бокса	2	-	2	2АН	08.05		Закрепление техники бокса
102	Соревнования	2	-	2	2АН	13.05		Участие в соревнованиях
103	Техника нападения	2	-	2	2АН	14.05		Закрепление техники нападения
104	Техника защиты	2	-	2	2АН	15.05		Закрепление техники защиты
105	Техника бокса	2	-	2	2АН	20.05		Закрепление техники бокса
106	Промежуточная аттестация 4	2	-	2	2АН	21.05		Выполнение нормативов
107	Итоговое занятие	2	-	2	2АН	22.05		Подведение итогов
Всего часов за год		214	-	214				

Календарно-тематическое планирование
3 год обучения

№ п/п	Название разделов и тема каждого заня- тия	Всего часов	Количество часов		Объеди- нение	Пример- ная дата проведе- ния	Факти- ческая дата прове- дения	Виды деятель- ности учащихся
			Теория	Прак- тика				
1	Вводное занятие. Правила охраны труда	2	-	2	ЗАО ЗБО	03.09		Беседа о прави- лах охраны тру- да на занятии. Игры на коман- дообразование
2	Упражнения с партнером	2	-	2	ЗАО ЗБО	05.09		Разучивание упражнений с партнером
3	Упражнения из лег- коатлетического цикла	2	-	2	ЗАО ЗБО	07.09		Разучивание упражнений
4	Упражнения со скакалкой	2	-	2	ЗАО ЗБО	10.09		Разучивание упражнений со скакалкой
5	Спортивные и по- движные игры	2	-	2	ЗАО ЗБО	12.09		Разучивание игр
6	Дыхательные упражнения	2	-	2	ЗАО ЗБО	14.09		Разучивание дыхательных упражнений
7	Упражнения на расслабление	2	-	2	ЗАО ЗБО	17.09		Разучивание упражнений на расслабление
8	Упражнения для развития силовых качеств	2	-	2	ЗАО ЗБО	19.09		Разучивание силовых упражнений
9	Упражнения для развития скорости действий	2	-	2	ЗАО ЗБО	21.09		Разучивание упражнений для быстроты
10	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	ЗАО ЗБО	24.09		Разучивание упражнений для гибкости
11	Упражнения для развития выносли- вости	2	-	2	ЗАО ЗБО	26.09		Разучивание упражнений для выносливости
12	Упражнения на со- хранение равнове- сия	2	-	2	ЗАО ЗБО	28.09		Разучивание упражнений на равновесие
13	Техника нападения	2	-	2	ЗАО ЗБО	01.10		Разучивание техники напа- дения
14	Техника защиты	2	-	2	ЗАО ЗБО	03.10		Разучивание техники защиты
15	Техника бокса	2	-	2	ЗАО ЗБО	05.10		Разучивание техники бокса
16	Соревнования	2	-	2	ЗАО ЗБО	08.10		Участие в со- ревнованиях
17	Медицинские, вос-	2	-	2	ЗАО	10.10		Упражнения на

	становительные мероприятия				ЗБО			расслабление
18	Упражнения с партнером	2	-	2	ЗАО ЗБО	12.10		Закрепление упражнений с партнером
19	Упражнения из легкоатлетического цикла	2	-	2	ЗАО ЗБО	15.10		Закрепление легкоатлетических упражнений
20	Упражнения со скакалкой	2	-	2	ЗАО ЗБО	17.10		Закрепление упражнений со скакалкой
21	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	ЗАО ЗБО	19.10		Закрепление подвижных игр
22	Дыхательные упражнения	2	-	2	ЗАО ЗБО	22.10		Закрепление дыхательных упражнений
23	Упражнения на расслабление	2	-	2	ЗАО ЗБО	24.10		Закрепление упражнений на расслабление
24	Упражнения для развития силовых качеств	2	-	2	ЗАО ЗБО	26.10		Закрепление силовых упражнений
25	Упражнения для развития быстроты действий	2	-	2	ЗАО ЗБО	29.10		Закрепление упражнений для быстроты
26	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	ЗАО ЗБО	31.10		Закрепление упражнений для гибкости
27	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	ЗАО ЗБО	02.11		Закрепление упражнений для выносливости
28	Упражнения на сохранение равновесия	2	-	2	ЗАО ЗБО	05.11		Закрепление упражнений на равновесие
29	Техника нападения	2	-	2	ЗАО ЗБО	07.11		Закрепление техники нападения
30	Техника защиты	2	-	2	ЗАО ЗБО	09.11		Закрепление техники защиты
31	Техника бокса	2	-	2	ЗАО ЗБО	12.11		Закрепление техники бокса
32	Соревнования	2	-	2	ЗАО ЗБО	14.11		Участие в соревнованиях
33	Медицинские, восстановительные мероприятия	2	-	2	ЗАО ЗБО	16.11		Упражнения на расслабление
34	Упражнения с партнером	2	-	2	ЗАО ЗБО	19.11		Закрепление упражнений с партнером
35	Упражнения из легкоатлетического цикла	2	-	2	ЗАО ЗБО	21.11		Закрепление легкоатлетических упражнений
36	Упражнения со скакалкой	2	-	2	ЗАО	23.11		Закрепление упражнений со скакалкой

					ЗБО			скакалкой
37	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	ЗАО ЗБО	26.11		Закрепление подвижных игр
38	Дыхательные упражнения	2	-	2	ЗАО ЗБО	28.11		Закрепление дыхательных упражнений
39	Упражнения на расслабление	2	-	2	ЗАО ЗБО	30.11		Закрепление упражнений на расслабление
40	Упражнения для развития силовых качеств	2	-	2	ЗАО ЗБО	03.12		Закрепление силовых упражнений
41	Упражнения для развития быстроты действий	2	-	2	ЗАО ЗБО	05.12		Закрепление упражнений для быстроты
42	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	ЗАО ЗБО	07.12		Закрепление упражнений для гибкости
43	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	ЗАО ЗБО	10.12		Закрепление упражнений для выносливости
44	Упражнения на сохранение равновесия	2	-	2	ЗАО ЗБО	12.12		Закрепление упражнений на равновесие
45	Техника нападения	2	-	2	ЗАО ЗБО	14.12		Закрепление техники нападения
46	Техника защиты	2	-	2	ЗАО ЗБО	17.12		Закрепление техники защиты
47	Техника бокса	2	-	2	ЗАО ЗБО	19.12		Закрепление техники бокса
48	Соревнования	2	-	2	ЗАО ЗБО	21.12		Участие в соревнованиях
49	Упражнения с партнером	2	-	2	ЗАО ЗБО	24.12		Закрепление упражнений с партнером
50	Упражнения из легкоатлетического цикла	2	-	2	ЗАО ЗБО	26.12		Закрепление легкоатлетических упражнений
51	Упражнения со скакалкой	2	-	2	ЗАО ЗБО	28.12		Закрепление упражнений со скакалкой
52	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	ЗАО ЗБО	09.01		Закрепление подвижных игр.
53	Дыхательные упражнения	2	-	2	ЗАО ЗБО	11.01		Закрепление дыхательных упражнений
54	Упражнения на расслабление	2	-	2	ЗАО ЗБО	14.01		Закрепление упражнений на расслабление

55	Техника нападения	2	-	2	ЗАО ЗБО	16.01		Закрепление техники напа- дения
56	Техника защиты	2	-	2	ЗАО ЗБО	18.01		Закрепление техники защиты
57	Техника бокса	2	-	2	ЗАО ЗБО	21.01		Закрепление техники бокса
58	Соревнования	2	-	2	ЗАО ЗБО	23.01		Участие в со- ревнованиях
59	Упражнения с партнером	2	-	2	ЗАО ЗБО	25.01		Закрепление упражнений с партнером
60	Упражнения из лег- коатлетического цикла	2	-	2	ЗАО ЗБО	28.01		Закрепление легкоатлетиче- ских упражне- ний
61	Упражнения со скакалкой	2	-	2	ЗАО ЗБО	30.01		Закрепление упражнений со скакалкой
62	Спортивные и по- движные игры	2	-	2	ЗАО ЗБО	01.02		Закрепление подвижных игр
63	Дыхательные упражнения	2	-	2	ЗАО ЗБО	04.02		Закрепление дыхательных упражнений
64	Упражнения на расслабление	2	-	2	ЗАО ЗБО	06.02		Закрепление упражнений на расслабление
65	Техника нападения	2	-	2	ЗАО ЗБО	08.02		Закрепление техники напа- дения
66	Техника защиты	2	-	2	ЗАО ЗБО	11.02		Закрепление техники защиты
67	Техника бокса	2	-	2	ЗАО ЗБО	13.02		Закрепление техники бокса
68	Соревнования	2	-	2	ЗАО ЗБО	15.02		Участие в со- ревнованиях
69	Упражнения с партнером	2	-	2	ЗАО ЗБО	18.02		Закрепление упражнений с партнером
70	Упражнения из лег- коатлетического цикла	2	-	2	ЗАО ЗБО	20.02		Закрепление легкоатлетиче- ских упражне- ний
71	Спортивные и по- движные игры	2	-	2	ЗАО ЗБО	22.02		Закрепление подвижных игр
72	Техника нападения	2	-	2	ЗАО ЗБО	25.02		Закрепление техники напа- дения
73	Техника защиты	2	-	2	ЗАО	27.02		Закрепление техники защиты

					ЗБО			
74	Техника бокса	2	-	2	ЗАО ЗБО	01.03		Закрепление техники бокса
75	Соревнования	2	-	2	ЗАО ЗБО	04.03		Участие в со- ревнованиях
76	Упражнения с партнером	2	-	2	ЗАО ЗБО	06.03		Закрепление упражнений с партнером
77	Спортивные и по- движные игры	2	-	2	ЗАО ЗБО	11.03		Закрепление подвижных игр
78	Техника нападения	2	-	2	ЗАО ЗБО	13.03		Закрепление техники напа- дения
79	Техника защиты	2	-	2	ЗАО ЗБО	15.03		Закрепление техники защиты
80	Техника бокса	2	-	2	ЗАО ЗБО	18.03		Закрепление техники бокса
81	Соревнования	2	-	2	ЗАО ЗБО	20.03		Участие в со- ревнованиях
82	Упражнения с партнером	2	-	2	ЗАО ЗБО	22.03		Закрепление упражнений с партнером
83	Спортивные и по- движные игры	2	-	2	ЗАО ЗБО	25.03		Закрепление подвижных игр
84	Техника нападения	2	-	2	ЗАО ЗБО	27.03		Закрепление техники напа- дения
85	Техника защиты	2	-	2	ЗАО ЗБО	29.03		Закрепление техники защиты
86	Техника бокса	2	-	2	ЗАО ЗБО	01.04		Закрепление техники бокса
87	Соревнования	2	-	2	ЗАО ЗБО	03.04		Участие в со- ревнованиях
88	Упражнения с партнером	2	-	2	ЗАО ЗБО	05.04		Закрепление упражнений с партнером
89	Спортивные и по- движные игры	2	-	2	ЗАО ЗБО	08.04		Закрепление подвижных игр
90	Техника нападения	2	-	2	ЗАО ЗБО	10.04		Закрепление техники напа- дения
91	Техника защиты	2	-	2	ЗАО ЗБО	12.04		Закрепление техники защиты
92	Техника бокса	2	-	2	ЗАО ЗБО	15.04		Закрепление техники бокса

93	Соревнования	2	-	2	ЗАО ЗБО	17.04		Участие в соревнованиях
94	Упражнения с партнером	2	-	2	ЗАО ЗБО	19.04		Закрепление упражнений с партнером
95	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	ЗАО ЗБО	22.04		Закрепление подвижных игр
96	Техника нападения	2	-	2	ЗАО ЗБО	24.04		Закрепление техники нападения
97	Техника защиты	2	-	2	ЗАО ЗБО	26.04		Закрепление техники защиты
98	Техника бокса	2	-	2	ЗАО ЗБО	29.04		Закрепление техники бокса
99	Соревнования	2	-	2	ЗАО ЗБО	03.05		Участие в соревнованиях
100	Техника нападения	2	-	2	ЗАО ЗБО	06.05		Закрепление техники нападения
101	Техника защиты	2	-	2	ЗАО ЗБО	10.05		Закрепление техники защиты
102	Техника бокса	2	-	2	ЗАО ЗБО	13.05		Закрепление техники бокса
103	Соревнования	2	-	2	ЗАО ЗБО	15.05		Участие в соревнованиях
104	Техника нападения	2	-	2	ЗАО ЗБО	17.05		Закрепление техники нападения
105	Техника защиты	2	-	2	ЗАО ЗБО	20.05		Закрепление техники защиты
106	Техника бокса	2	-	2	ЗАО ЗБО	22.05		Закрепление техники бокса
107	Промежуточная аттестация 4. Итоговое занятие	2	-	2	ЗАО ЗБО	24.05		Выполнение нормативов. Подведение итогов
Всего часов за год		214	-	214				

**Календарно-тематическое планирование
4 год обучения**

№ п/п	Название разделов и тема каждого занятия	Всего часов	Количество часов		Объединение	Примерная дата проведения	Фактическая дата проведения	Виды деятельности учащихся
			Теория	Практика				
1	Вводное занятие. Правила охраны труда	2	-	2	4АО	02.09		Беседа о правилах охраны труда на занятии. Игры на командообразование
2	Упражнения с партнером	2	-	2	4АО	04.09		Разучивание упражнений с партнером
3	Упражнения из легкоатлетического цикла	2	-	2	4АО	06.09		Разучивание упражнений
4	Упражнения со скакалкой	2	-	2	4АО	09.09		Разучивание упражнений со скакалкой
5	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	4АО	11.09		Разучивание игр
6	Дыхательные упражнения	2	-	2	4АО	13.09		Разучивание дыхательных упражнений
7	Упражнения на расслабление	2	-	2	4АО	16.09		Разучивание упражнений на расслабление
8	Упражнения для развития силовых качеств	2	-	2	4АО	18.09		Разучивание силовых упражнений
9	Упражнения для развития быстроты действий	2	-	2	4АО	20.09		Разучивание упражнений для быстроты
10	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	4АО	23.09		Разучивание упражнений для гибкости
11	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	4АО	25.09		Разучивание упражнений для выносливости
12	Упражнения на сохранение равновесия	2	-	2	4АО	27.09		Разучивание упражнений на равновесие
13	Техника нападения	2	-	2	4АО	30.09		Разучивание техники нападения
14	Техника защиты	2	-	2	4АО	02.10		Разучивание техники защиты
15	Техника бокса	2	-	2	4АО	04.10		Разучивание техники бокса
16	Соревнования	2	-	2	4АО	07.10		Участие в соревнованиях
17	Медицинские, восстановительные	2	-	2	4АО	09.10		Упражнения на расслабление

	мероприятия							
18	Упражнения с партнером	2	-	2	4АО	11.10		Закрепление упражнений с партнером
19	Упражнения из легкоатлетического цикла	2	-	2	4АО	14.10		Закрепление легкоатлетических упражнений
20	Упражнения со скакалкой	2	-	2	4АО	16.10		Закрепление упражнений со скакалкой
21	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	4АО	18.10		Закрепление подвижных игр
22	Дыхательные упражнения	2	-	2	4АО	21.10		Закрепление дыхательных упражнений
23	Упражнения на расслабление	2	-	2	4АО	23.10		Закрепление упражнений на расслабление
24	Упражнения для развития силовых качеств	2	-	2	4АО	25.10		Закрепление силовых упражнений
25	Упражнения для развития быстроты действий	2	-	2	4АО	28.10		Закрепление упражнений для быстроты
26	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	4АО	30.10		Закрепление упражнений для гибкости
27	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	4АО	01.11		Закрепление упражнений для выносливости
28	Упражнения на сохранение равновесия	2	-	2	4АО	06.11		Закрепление упражнений на равновесие
29	Техника нападения	2	-	2	4АО	08.11		Закрепление техники нападения
30	Техника защиты	2	-	2	4АО	11.11		Закрепление техники защиты
31	Техника бокса	2	-	2	4АО	13.11		Закрепление техники бокса
32	Соревнования	2	-	2	4АО	15.11		Участие в соревнованиях
33	Медицинские, восстановительные мероприятия	2	-	2	4АО	18.11		Упражнения на расслабление
34	Упражнения с партнером	2	-	2	4АО	20.11		Закрепление упражнений с партнером
35	Упражнения из легкоатлетического цикла	2	-	2	4АО	22.11		Закрепление легкоатлетических упражнений
36	Упражнения со скакалкой	2	-	2	4АО	25.11		Закрепление упражнений со скакалкой

37	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	4АО	27.11		Закрепление подвижных игр
38	Дыхательные упражнения	2	-	2	4АО	29.11		Закрепление дыхательных упражнений
39	Упражнения на расслабление	2	-	2	4АО	02.12		Закрепление упражнений на расслабление
40	Упражнения для развития силовых качеств	2	-	2	4АО	04.12		Закрепление силовых упражнений
41	Упражнения для развития быстроты действий	2	-	2	4АО	06.12		Закрепление упражнений для быстроты
42	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	4АО	09.12		Закрепление упражнений для гибкости
43	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	4АО	11.12		Закрепление упражнений для выносливости
44	Упражнения на сохранение равновесия	2	-	2	4АО	13.12		Закрепление упражнений на равновесие
45	Техника нападения	2	-	2	4АО	16.12		Закрепление техники нападения
46	Техника защиты	2	-	2	4АО	18.12		Закрепление техники защиты
47	Техника бокса	2	-	2	4АО	20.12		Закрепление техники бокса
48	Соревнования	2	-	2	4АО	23.12		Участие в соревнованиях
49	Упражнения с партнером	2	-	2	4АО	25.12		Закрепление упражнений с партнером
50	Упражнения из легкоатлетического цикла	2	-	2	4АО	27.12		Закрепление легкоатлетических упражнений
51	Упражнения со скакалкой	2	-	2	4АО	10.01		Закрепление упражнений со скакалкой
52	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	4АО	13.01		Закрепление подвижных игр.
53	Дыхательные упражнения	2	-	2	4АО	15.01		Закрепление дыхательных упражнений
54	Упражнения на расслабление	2	-	2	4АО	17.01		Закрепление упражнений на расслабление
55	Техника нападения	2	-	2	4АО	20.01		Закрепление техники нападения
56	Техника защиты	2	-	2	4АО	22.02		Закрепление

								техники защиты
57	Техника бокса	2	-	2	4АО	24.01		Закрепление техники бокса
58	Соревнования	2	-	2	4АО	27.01		Участие в соревнованиях
59	Упражнения с партнером	2	-	2	4АО	29.01		Закрепление упражнений с партнером
60	Упражнения из легкоатлетического цикла	2	-	2	4АО	31.01		Закрепление легкоатлетических упражнений
61	Упражнения со скакалкой	2	-	2	4АО	03.02		Закрепление упражнений со скакалкой
62	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	4АО	05.02		Закрепление подвижных игр
63	Дыхательные упражнения	2	-	2	4АО	07.02		Закрепление дыхательных упражнений
64	Упражнения на расслабление	2	-	2	4АО	10.02		Закрепление упражнений на расслабление
65	Техника нападения	2	-	2	4АО	12.02		Закрепление техники нападения
66	Техника защиты	2	-	2	4АО	14.02		Закрепление техники защиты
67	Техника бокса	2	-	2	4АО	17.02		Закрепление техники бокса
68	Соревнования	2	-	2	4АО	19.02		Участие в соревнованиях
69	Упражнения с партнером	2	-	2	4АО	21.02		Закрепление упражнений с партнером
70	Упражнения из легкоатлетического цикла	2	-	2	4АО	24.02		Закрепление легкоатлетических упражнений
71	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	4АО	26.02		Закрепление подвижных игр
72	Техника нападения	2	-	2	4АО	28.02		Закрепление техники нападения
73	Техника защиты	2	-	2	4АО	03.03		Закрепление техники защиты
74	Техника бокса	2	-	2	4АО	05.03		Закрепление техники бокса
75	Соревнования	2	-	2	4АО	07.03		Участие в соревнованиях
76	Упражнения с партнером	2	-	2	4АО	10.03		Закрепление упражнений с партнером
77	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	4АО	12.03		Закрепление подвижных игр

78	Техника нападения	2	-	2	4АО	14.03		Закрепление техники нападения
79	Техника защиты	2	-	2	4АО	17.03		Закрепление техники защиты
80	Техника бокса	2	-	2	4АО	19.03		Закрепление техники бокса
81	Соревнования	2	-	2	4АО	21.03		Участие в соревнованиях
82	Упражнения с партнером	2	-	2	4АО	24.03		Закрепление упражнений с партнером
83	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	4АО	26.03		Закрепление подвижных игр
84	Техника нападения	2	-	2	4АО	28.03		Закрепление техники нападения
85	Техника защиты	2	-	2	4АО	31.03		Закрепление техники защиты
86	Техника бокса	2	-	2	4АО	02.04		Закрепление техники бокса
87	Соревнования	2	-	2	4АО	04.04		Участие в соревнованиях
88	Упражнения с партнером	2	-	2	4АО	07.04		Закрепление упражнений с партнером
89	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	4АО	09.04		Закрепление подвижных игр
90	Техника нападения	2	-	2	4АО	11.04		Закрепление техники нападения
91	Техника защиты	2	-	2	4АО	14.04		Закрепление техники защиты
92	Техника бокса	2	-	2	4АО	16.04		Закрепление техники бокса
93	Соревнования	2	-	2	4АО	18.04		Участие в соревнованиях
94	Упражнения с партнером	2	-	2	4АО	21.04		Закрепление упражнений с партнером
95	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	4АО	23.04		Закрепление подвижных игр
96	Техника нападения	2	-	2	4АО	25.04		Закрепление техники нападения
97	Техника защиты	2	-	2	4АО	28.04		Закрепление техники защиты
98	Техника бокса	2	-	2	4АО	30.04		Закрепление техники бокса
99	Соревнования	2	-	2	4АО	02.05		Участие в соревнованиях
100	Техника нападения	2	-	2	4АО	05.05		Закрепление техники нападения
101	Техника защиты	2	-	2	4АО	07.05		Закрепление техники защиты

102	Техника бокса	2	-	2	4АО	12.05		Закрепление техники бокса
103	Соревнования	2	-	2	4АО	14.05		Участие в соревнованиях
104	Техника нападения	2	-	2	4АО	16.05		Закрепление техники нападения
105	Техника защиты	2	-	2	4АО	19.05		Закрепление техники защиты
106	Техника бокса. Промежуточная аттестация 4	2	-	2	4АО	21.05		Закрепление техники бокса
107	Итоговое занятие	2	-	2	4АО	23.05		Выполнение нормативов. Подведение итогов
Всего часов за год		214	-	214				