

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы, Центр детского творчества
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского
Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский
Самарской области

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 5 от 31.05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 92 од-с1 от 01.06.2023 г.
Р.Х. Трубарова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Бокс. Уроки мастерства»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся - 15 - 17 лет.

Срок обучения - 1 год.

Разработчик:
Зотов А.Н. -
педагог дополнительного
образования
СП Центр детского творчества

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план программы «Бокс»	7
3. Описание 1-го модуля «Бой на дальней дистанции»	10
4. Описание 2-го модуля «Бой на средней дистанции»	12
5. Описание 3-го модуля «Бой на ближней дистанции»	15
6. Методическое обеспечение программы	17
7. Список литературы	19
8. Приложение Календарный учебный график.....	20

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс. Уроки мастерства» (далее – Программа) углубленного уровня включает в себя 3 тематических модуля. Программа нацелена в основном на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, способствует развитию в детях морально-волевых качеств личности, таких как ответственность, терпение, трудолюбие, целеустремлённость и воля к победе.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс. Уроки мастерства» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей, а именно, формирование ведущей роли дополнительного образования детей в системе образования субъектов Российской Федерации как важнейшего элемента интеллектуального, духовно-нравственного и физического совершенствования детей. Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

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

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2019 г. № 996-р),

Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. Объём социального заказа на обучение детей боксу резко увеличился и продолжает увеличиваться. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают бокс эффективным средством физического воспитания детей. Программа позволяет удовлетворить, как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей, так и подростков.

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Модульность, как и разноуровневость, позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Модульный подход дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения, в отличие от традиционной модели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей. Тренировки по боксу включают в себя не только изучение приёмов и применение их на практике, но и большой блок психологической подготовки, применение знаний по анатомии и физиологии человека. Занятия боксом имеют значительный потенциал для развития координационных способностей, они являются весьма привлекательными средствами физической культуры, полезными для обогащения двигательного опыта, формирования культуры движений, комплексного развития физических качеств.

Педагогическая целесообразность заключается в единстве принципов: комплексности, преемственности и вариативности тренировочных процессов.

1) Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

2) Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в учебно- тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) Принцип вариативности - предусматривает в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа предусматривает «углубленный» уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, но с максимальной сложностью задач, поставленных перед обучающимися. На обучение по программе принимаются дети, имеющие опыт занятий боксом.

Цель программы – сформировать у воспитанников устойчивую мотивацию и потребность к бережному отношению к своему здоровью, создать условия для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий боксом.

Задачи программы

Обучающие:

- обучить технике и тактике ведения боя;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области силовой подготовки;
- обучить составлять индивидуальные тренировки;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить основные физические качества;
- развить координацию движений;
- способствовать повышению работоспособности;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность;
- создать условия для общения;
- воспитать гражданственность и патриотизм.

Цели и задачи каждого модуля формулируются отдельно.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 15-17 лет.

Важно то, что чем раньше у ребёнка обнаружатся способности к той или иной деятельности, чем больше внимания уделить их развитию, тем легче ему будет найти своё призвание, и задача состоит в том, чтобы рассмотреть и развить способности обучающихся детей.

Для развития одарённому ребёнку необходимы индивидуальные формы обучения и один из вариантов решения этой проблемы – разработка индивидуального образовательного маршрута, исходя из возможностей и особенностей обучающегося.

Индивидуальный образовательный маршрут – это персональный путь творческой реализации личностного потенциала обучающегося, который осмыслен самостоятельно или в совместной с педагогом деятельности.

Необходимо, чтобы обучающийся понимал основные элементы индивидуальной образовательной деятельности маршрута – это смысл деятельности (зачем я это делаю); постановка личной цели (предвосхищающий результат); план деятельности; реализация плана, корректировка или переопределение целей.

Условием достижения целей и задач индивидуального образовательного маршрута является сохранение и развитие индивидуальных особенностей обучающегося, его уникальности.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 140 часов (2 модуля по 42 часа каждый и 1 модуль – 56 часов).

Формы обучения: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

График учебного процесса может быть изменен в зависимости от конкретной учебной или практической задачи при обязательном соблюдении общей продолжительности теоретического обучения, практических и контрольно-тестовых работ.

Формы организации деятельности: групповая, при подготовке к соревнованиям используется индивидуальная форма.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа. Одно занятие длится 40 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 15 человек.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- изучить правила индивидуальной самозащиты;
- положительно относиться к учебно-тренировочному процессу;
- уметь преодолевать возникающие затруднения;
- проявить себя личностью, уважающей другого человека, соизмеряющей свои поступки с нравственными ценностями.

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебно-тренировочный процесс в соответствии с поставленной задачей и условием его реализации;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.

Коммуникативные:

- научиться организовывать совместную деятельность со сверстниками;
- научиться слышать другого;
- изучать способы противостояния конфликтным ситуациям.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план программы «Бокс. Уроки мастерства»

№	Наименование	Количество часов
---	--------------	------------------

п/п	модуля	Всего	Теория	Практика
1.	«Бой на дальней дистанции»	42	8	34
2.	«Бой на средней дистанции»	42	8	34
3.	«Бой на ближней дистанции»	56	14	42
	ИТОГО	140	30	110

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы определяются:

- уровнем отношения к своему совершенствованию;
- знанием основных положений теории физической культуры;
- прочностью освоения двигательных умений и навыков;
- умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).

Критериями оценки являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.

При выставлении оценок нужно ориентироваться, в основном, не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

Способы определения результативности образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП 2 раза в год;
- участие в соревнованиях.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Контрольные нормативы по ОФП			
Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
единицы измерения	36-48 кг	50-64 кг	66 св. 80 кг
Бег 30 м/с	Отл-5,3 Хор-5,6 Удов-6	Отл-5,2 Хор-5,5 Удов-5,9	Отл-5,4 Хор-5,8 Удов-6,1
Бег 100 м/с	Отл-15 Хор-16 Удов-17	Отл-15,4 Хор-16,2 Удов-17,2	Отл-15,8 Хор-16,8 Удов-17,8
Бег 3000 м/м	Отл-14,55 Хор-15,60 Удов-16,65	Отл-14,33 Хор-15,43 Удов-16,53	Отл-15,17 Хор-16,27 Удов-17,37
Прыжок в длину с места (с)	Отл-183 Хор-178 Удов-173	Отл-190 Хор-185 Удов-180	Отл-195 Хор-190 Удов-185
Подтягивание на перекладине (раз)	Отл-10 Хор-8 Удов-6	Отл-11 Хор-9 Удов-7	Отл-8 Хор-6 Удов-5
Отжимание в упоре лежа (раз)	Отл-30 Хор-25 Удов-20	Отл-33 Хор-27 Удов-22	Отл-25 Хор-20 Удов-15

Жим штанги лежа (кг); М - собственный вес	Отл-М-18% Хор-М-16% Удов-М-14%	Отл-М-9% Хор-М-7% Удов-70М-5%	Отл-М-11% Хор-М-10% Удов-М-9%
Контрольные нормативы по СФП			
Кол-во ударов по мешку за 8 с	Отл-28 Хор-25 Удов-22	Отл-30 Хор-27 Удов-24	Отл-26 Хор-23 Удов-21
Кол-во ударов по мешку за 1 мин	Отл-84 Хор-80 Удов-76	Отл-92 Хор-88 Удов-84	Отл-75 Хор-71 Удов-66
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	Отл-80 Хор-75 Удов-70	Отл-90 Хор-85 Удов-80	Отл-70 Хор-65 Удов-60

Систематическая проверка практических умений и теоретических знаний обучаемых помогает выявить их соответствие установленным требованиям и оказать своевременную помощь.

По окончании года, воспитанники, особо отличившиеся в результатах деятельности по программе, получают документ об освоении дополнительной образовательной программы, а также им присваиваются массовые спортивные разряды, согласно Положению Центра детского творчества.

Формы контроля

Программа объединяет теоретический, практический, контрольно – итоговый материал.

Теоретический материал ориентирован на формирование четкого представления о виде спорта бокс и позитивного, целостного отношения к спорту.

Практический материал направлен на развитие жизненно – важных умений и навыков, на освоение тактики и техники.

Контрольный материал позволяет объективно и дифференцированно оценить результаты учебной деятельности учащихся.

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.

Цель входного контроля - диагностика имеющихся знаний и умений учащихся, их первоначальную физическую подготовку.

Формы оценки: анкетирование, собеседование, тестирование.

В практической деятельности контроль оценивается качеством, техникой и быстротой выполняемых действий.

Учащиеся должны уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревнований.

Итоговый контроль может принимать различные формы: сдача нормативов по ОФП и СФП, тестовые задания, соревнования.

Модуль «Бой на дальней дистанции»

Модуль построен по принципу «от простого к сложному» и предусматривает последовательность изложения материала, что учитывает возрастные особенности детей.

Цель: совершенствование тактических и технических элементов и приемов при ведении боя на дальней дистанции на основе высокой общефизической подготовки занимающихся.

Задачи:

- изучить требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- изучить историю мирового и российского бокса;
- изучить правила соревнований по боксу и методику судейства;
- научить выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств;

- научить владеть практическими навыками атакующих действий при ведении боя на дальней дистанции;
- научить владеть практическими навыками защитных действий при ведении боя на дальней дистанции.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- историю мирового и российского бокса;
- правила соревнований по боксу и методику судейства.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств с гантелями и на силовых тренажерах;
- выполнять атакующие прямые одиночные и серийные удары при ведении боя на дальней дистанции;
- выполнять защитные действия подставкой, отходом и отбивом при ведении боя на дальней дистанции.

Обучающийся должен приобрести навык:

- ведения боя на дальней дистанции с применением изученных атакующих и защитных действий.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Требования техники безопасности. История мирового и российского бокса.	2	2	-	Тестирование, беседа
2.	Правила бокса и методики судейства.	2	2	-	Тестирование, беседа
3.	Атакующие действия на дальней дистанции.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
4.	Защитные действия на дальней дистанции.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
5.	Контрольные испытания	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.
	ИТОГО:	42	8	34	

Содержание программы модуля.

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- требования техники безопасности на занятиях;
- история мирового и российского бокса.

Тема 2 . Правила бокса и методики судейства – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- изучение правил бокса и методики судейства.

Тема 3. Атакующие действия на дальней дистанции – 18 часов.

Теоретическая подготовка -2 часа:

- изучение тактики непрерывного давления и эпизодических атак.

Практика – 16 часов:

- отработка боевой стойки на дальней дистанции – 1,5 часа;
- отработка одиночных прямых ударов в голову с шагом вперед – 1,5 часа;
- отработка одиночных прямых ударов в туловище с шагом вперед – 1,5 часа;
- отработка повторного прямого удара левой в голову с шагом вперед – 2 часа;
- отработка одиночных встречных прямых ударов в голову и в туловище с шагом назад – 1,5 часа;
- отработка двухударных комбинаций прямых ударов в голову с шагом вперед – 3,5 часа;
- отработка трехударных комбинаций прямых ударов в голову – 3,5 часа;
- отработка четырехударных комбинаций прямых ударов в голову – 2 часа.

Тема 4. Защитные действия на дальней дистанции – 18 часов.

Теоретическая подготовка - 2 часа:

- основные виды защитных действий на дальней дистанции.

Практика - 16 часов:

- отработка техники выполнения защитных действий подставкой – 6,5 часов;
- отработка техники выполнения защитных действий отбивом – 3,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий уходом – 3,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий уклоном вправо -2,5 часа.

Тема 5. Контрольные испытания – 2 часа.

Техника выполнения атакующих и защитных действий на дальней дистанции

Модуль «Бой на средней дистанции»

Цель: совершенствование тактических и технических элементов и приемов при ведении боя на средней дистанции на основе высокой общефизической подготовки занимающихся.

Задачи:

- изучить требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- изучить методику прохождения врачебного контроля и самоконтроля;
- изучить необходимую документацию для участия в соревнованиях;
- научить выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств;
- научить владеть практическими навыками атакующих действий при ведении боя на средней дистанции;
- научить владеть практическими навыками защитных действий при ведении боя на средней дистанции.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- этапы прохождения врачебного контроля и самоконтроля;
- перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств со штангой;
- выполнять атакующие боковые одиночные и серийные удары при ведении боя на средней дистанции;
- выполнять защитные действия подставкой и нырком при ведении боя на средней дистанции.

Обучающийся должен приобрести навык:

- ведения боя на средней дистанции с применением изученных атакующих и защитных действий.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Этапы прохождения медицинского контроля и самоконтроля.	2	2	-	Тестирование, беседа
2.	Перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях.	2	2	-	Тестирование, беседа
3.	Атакующие действия на средней дистанции.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
4.	Защитные действия на средней дистанции.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
5.	Контрольные испытания	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.
ИТОГО:		42	8	34	

Содержание программы модуля.

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- требования техники безопасности на занятиях;
- этапы прохождения медицинского контроля и самоконтроля.

Тема 2. Документация для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях.

Тема 3. Атакующие действия на средней дистанции – 18 часов.

Теоретическая подготовка -2 часа:

- особенности боевой стойки при ведении боя на средней дистанции.

Практика – 16 часов:

- отработка боевой стойки на средней дистанции – 1,5 часа;
- отработка одиночных боковых ударов в голову с шагом вперед – 1,5 часа;
- отработка одиночных боковых ударов в туловище с шагом вперед – 1,5 часа;
- отработка повторного бокового удара левой в голову с шагом вперед – 2 часа;
- отработка одиночных встречных боковых ударов в голову и в туловище с шагом назад – 1,5 часа;
- отработка двухударных комбинаций ударов в голову с шагом вперед – 3,5 часа;
- отработка трехударных комбинаций ударов в голову – 3,5 часа;
- отработка четырехударных комбинаций прямых ударов в голову – 2 часа.

Тема 4. Защитные действия на средней дистанции – 18 часов.

Теоретическая подготовка - 2 часа:

- основные виды защитных действий при ведении боя на средней дистанции.

Практика - 16 часов:

- отработка техники выполнения защитных действий подставкой – 6,5 часов;
- отработка техники выполнения защитных действий отбивом – 3,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий нырком – 3,5 часа;

- отработка техники выполнения защитных действий уклоном -2,5 часа.

Тема 5. Контрольные испытания – 2 часа.

Техника выполнения атакующих и защитных действий на средней дистанции.

Модуль «Бой на ближней дистанции»

Цель: совершенствование тактических и технических элементов и приемов при ведении боя на ближней дистанции на основе высокой общефизической подготовки занимающихся.

Задачи:

- изучить требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- изучить методику психологической подготовки;
- изучить модель подготовки к главным соревнованиям года;
- научить выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств;
- научить владеть практическими навыками атакующих действий при ведении боя на ближней дистанции;
- научить владеть практическими навыками защитных действий при ведении боя на ближней дистанции.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- методику отработки настойчивости, целеустремленности и самообладания;
- основные периоды подготовки к соревнованиям.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств с утяжелителями и резиновыми экспандерами;
- выполнять атакующие одиночные и серийные удары снизу при ведении боя на ближней дистанции;
- выполнять защитные действия уклонами и нырком при ведении боя на ближней дистанции;
- совершать обманные действия, финты и опережения при ведении боя на ближней дистанции.

Обучающийся должен приобрести навык:

- ведения боя на ближней дистанции с применением изученных атакующих и защитных действий.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Методика отработки настойчивости, целеустремленности и самообладания.	2	2	-	Тестирование, беседа
2.	Модель подготовки к главным соревнованиям года. Основные периоды подготовки.	2	2	-	Тестирование, беседа
3.	Атакующие действия на ближней дистанции.	26	6	20	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
4.	Защитные действия на ближней	24	4	20	Текущий

	дистанции.				контроль умений и навыков. Соревнования.
5.	Контрольные испытания	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.
	ИТОГО:	56	14	42	

Содержание программы модуля.

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- требования техники безопасности на занятиях;
- методика психологической подготовки в боксе.

Тема 2. Модель подготовки к главным соревнованиям года – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- основные периоды подготовки к соревнованиям.

Тема 3. Атакующие действия на средней дистанции – 26 часов.

Теоретическая подготовка - 6 часов:

- особенности боевой стойки при ведении боя на ближней дистанции – 2 часа;
- тактические особенности боя на ближней дистанции – 2 часа;
- основы тактической подготовки: финт, обманное движение, опережение – 2 часа.

Практика – 20 часов:

- отработка боевой стойки на ближней дистанции – 1,5 часа;
- отработка одиночных ударов снизу в голову с шагом вперед – 3 часа;
- отработка одиночных ударов снизу в туловище с шагом вперед – 3 часа;
- отработка двухударных комбинаций ударов в голову с шагом вперед – 4 часа;
- отработка двухударных комбинаций ударов в туловище с шагом вперед – 3 часа;
- отработка трехударных комбинаций ударов в голову – 4 часа;
- отработка трехударных комбинаций ударов в туловище – 1,5 часа.

Тема 4. Защитные действия на средней дистанции – 24 часа.

Теоретическая подготовка - 4 часа:

- основные виды защитных действий при ведении боя на ближней дистанции -2 часа;
- сочетание ведения боя на средней и ближней дистанциях – 2 часа.

Практика - 20 часов:

- отработка техники выполнения защитных действий подставкой ладони – 3 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой плеча – 3,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой согнутой в локте рукой - 3,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий нырком – 3,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий уклоном -3,5 часа;
- отработка техники обманных движений, финтов и опережения при ведении боя на ближней дистанции – 3 часа.

Тема 5. Контрольные испытания – 2 часа.

Техника выполнения атакующих и защитных действий на ближней дистанции.

Обеспечение программы.

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

1. *Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения* направлен на развитие личности и индивидуальности обучающихся. Данный принцип обучения предполагает, что обучение направлено на формирование не только знаний и умений, но и

определённых морально-нравственных качеств, которые служат основой выбора жизненных приоритетов и социального поведения.

2. *Принцип систематичности и последовательности* в овладении теоретическими знаниями и практическим умениям учащегося. Предполагают преподавание и усвоение знаний в определённом порядке, системе. Он требует логического построения, как содержания, так и процесса обучения.
3. *Принцип доступности обучения.* Предполагает учёт особенностей развития обучающихся, анализ материала с точки зрения их возможностей и такой организации обучения, чтобы они не испытывали моральных и физических перегрузок. Правило этого принципа (по Я.А.Коменскому):
- переходить от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.
4. *Принцип обучения на высоком уровне трудности* (Л.В. Занков) тоже является составной частью основного принципа доступности: обучать в зоне ближайшего развития, т.е. на том уровне, которого ребёнок может достичь под руководством взрослого.
5. *Принцип результативности обучения.* Данный принцип требует формирование определённых умений, которые служат основой привычек и поведения. Это зависит от отношения к предмету. Поэтому для прочного усвоения требуется сформировать позитивное отношение, интерес к изучаемому материалу.
6. *Принцип рационального сочетания коллективных и индивидуальных форм и способов учебной работы.* Означает, что педагог может и должен использовать самые разнообразные формы организации обучения: практическое тестирование, обсуждения, экскурсии различные способы взаимодействия обучающихся в учебном процессе: работа в постоянных и сменных парах, в малых и больших группах, индивидуальная работа. Кроме этого обучение можно осуществлять в разнообразных видах деятельности детей вне занятия.
7. *Принцип учёта возрастных особенностей.* Принцип требует учёта в процессе обучения физических и психических особенностей возраста обучающихся.

Методы работы:

Словесные методы — рассказ, лекция, беседа, анализ и обсуждение, используемые для создания образа предстоящего движения.

Главная проблема этого метода — найти правильные слова, характеризующие конкретный образ. Тренер-преподаватель должен разговаривать как с юными, так и с квалифицированными спортсменами на понятном им языке. Это, учитывая возрастную и интеллектуальную разницу, трудная задача. Чем быстрее словесный барьер в системе “тренер—спортсмен” будет преодолен, тем быстрее спортсмен поймет, как правильно выполнять движение.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки:

- наглядный, методически правильный показ преподавателем отдельного упражнения и движения в целом;
- демонстрация рисунков, учебных фильмов, видеозаписи и др.

Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

- 1) преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т. е. формирование специфических двигательных умений и навыков;
- 2) преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Постановка цели занятия перед учащимися;
3. Изложение нового материала;
4. Практическая работа;
5. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
6. Подведение итогов;
7. Уборка рабочего места.

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в специализированном зале бокса. В наличии имеются боксерский ринг, боксерские мешки, подушки, зеркальная стенка, скакалки, боксерские перчатки, шлемы, беговые дорожки, силовые тренажеры, штанги, гантельный ряд.

Список литературы:

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
 2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
 3. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
 4. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
 5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
 6. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009
 - 7.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
 - 8.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
 - 9.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010 год.
- Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:
1. <http://docs.pravo.ru/document/view/39435177/51197884>
 2. <http://www.minsport.gov.ru/>
 3. <http://booksee.org/book/760859>

Приложение

Утверждаю
начальник СП Центр
детского творчества

« ____ » _____ 2023 г.

_____ Трубарова Р.Х.

Календарный учебный график программы «Атлетика» (группа №1)

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль «Комплекс упражнений прикладного характера»							
1	03.09.2022	18.10-19.40	2	Вводное занятие. - требования техники безопасности на занятиях;	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос

				- история атлетической гимнастики.			
2	06.09.2022	15.15-16.25	1,5	Подтягивание на перекладине узким хватом – 5х10, подъем туловища на наклонной скамье - 5х20 , комплекс упражнений со скакалкой - 5х3.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	10.09.2022	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм человека. Причины и способы профилактики травм при выполнении упражнений.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
4	13.09.2022	15.15-16.25	1,5	Подтягивание на перекладине узким хватом – 5х10, подъем туловища на наклонной скамье - 5х20 , комплекс упражнений со скакалкой - 5х3.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	17.09.2022	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений с собственным весом на перекладине и брусьях.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
6	20.09.2022	15.15-16.25	1,5	Подтягивание на перекладине средним хватом - 5х8, подъем туловища на римском стуле с поворотами - 5х10, комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперед - 5х15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	24.09.2022	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Мышечный корсет и его значение. Основные группы мышц. Нагрузка на основные группы мышцы.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
8	27.09.2022	15.15-16.25	1,5	Подтягивание на перекладине средним хватом - 5х8, подъем	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и

				туловища на римском стуле с поворотами - 5x10, комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперед - 5x15.			навыков, наблюдение
9	01.10.2022	18.10-19.40	2	Подтягивание на перекладине широким хватом 5x8, подъём туловища на наклонной скамье – 5x20 , подъём на носки, ходьба на носках – 5x15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	04.10.2022	15.15-16.25	1,5	Подтягивание на перекладине широким хватом 5x8, подъём туловища на наклонной скамье – 5x20 , подъём на носки, ходьба на носках – 5x15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	08.10.2022	18.10-19.40	2	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях – 5x10, подъём ног в висе на перекладине – 5x10, глубокие выпады в движении – 3x10.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	11.10.2022	15.15-16.25	1,5	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях – 5x10, подъём ног в висе на перекладине – 5x10, глубокие выпады в движении – 3x10.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	15.10.2022	18.10-19.40	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 5x20, гиперэкстензия – 5x10, комплекс упражнений со скакалкой – 5x3.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	18.10.2022	15.15-16.25	1,5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 5x20, гиперэкстензия – 5x10, комплекс упражнений со скакалкой – 5x3.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	22.10.2022	18.10-19.40	2	Подтягивание на перекладине средним хватом – 5x8, подъём туловища на наклонной скамье –	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				5x20, подъём на носки – 5x20.			
16	25.10.2022	15.15-16.25	1,5	Подтягивание на перекладине средним хватом – 5x8, подъём туловища на наклонной скамье – 5x20, подъём на носки – 5x20.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	01.11.2022	18.10-19.40	2	Подтягивание на перекладине широким хватом – 5x8, подъём туловища на римском стуле с поворотами – 5x15, комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд – 5x15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	05.11.2022	15.15-16.25	1,5	Подтягивание на перекладине широким хватом – 5x8, подъём туловища на римском стуле с поворотами – 5x15, комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд – 5x15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	08.11.2022	18.10-19.40	2	Подтягивание на перекладине узким хватом – 5x8, подъём туловища на наклонной скамье – 5x20, подъём на носки -5x20.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	12.11.2022	15.15-16.25	1,5	Подтягивание на перекладине узким хватом – 5x8, подъём туловища на наклонной скамье – 5x20, подъём на носки -5x20.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	15.11.2022	18.10-19.40	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 5x20, гиперэкстензия – 5x15, глубокие выпады в движении – 3x10.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	19.11.2022	15.15-16.25	1,5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 5x20, гиперэкстензия – 5x15, глубокие выпады в движении –	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				3x10.			
23	22.11.2022	18.10-19.40	2	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях -5x15, подъём туловища на наклонной скамье – 5x20, глубокие выпады в движении – 3x15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	26.11.2022	15.15-16.25	1,5	Контрольные испытания. Промежуточная сдача нормативов ОФП.	Контрольные испытания	26 каб.	Сдача контрольных нормативов
Модуль «Комплекс упражнений с гантелями»							
1	29.11.2022	18.10-19.40	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности на занятиях при выполнении упражнений с гантелями.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
2	03.12.2022	15.15-16.25	1,5	Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей – 5x10, из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены 5x15, стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания – 5x10.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	06.12.2022	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Средства и основные методы развития силы.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
4	10.12.2022	15.15-16.25	1,5	Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей – 5x10, из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены 5x15, стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания – 5x10.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

5	13.12.2022	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Самоконтроль при занятии силовыми упражнениями.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
6	17.12.2022	15.15-16.25	1,5	Стоя руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед – 5x10, стоя наклоны вперед, гантель в руках за головой 5x15, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки 5x15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	20.12.2022	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Структуру и содержание тренировочного занятия.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
8	24.12.2022	15.15-16.25	1,5	Стоя руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед – 5x10, стоя наклоны вперед, гантель в руках за головой 5x15, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки 5x15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	27.12.2022	18.10-19.40	2	Стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны – 5x15, из положения лёжа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены- 5x15, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок – 5x15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	31.12.2022	15.15-16.25	1,5	Стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны – 5x15, из положения лёжа подъем туловища, руки с	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				гантелью за головой, ступни закреплены-5x15, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок – 5x15.			
11	10.01.2023	18.10-19.40	2	Стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне – 5 x10, из положения лёжа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены – 5x15, стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания – 5x10.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	14.01.2023	15.15-16.25	1,5	Стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне – 5 x10, из положения лёжа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены – 5x15, стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания – 5x10.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	17.01.2023	18.10-19.40	2	Лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье – 5x10, стоя наклоны вперед, гантель в руках за головой -5x15, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки – 5x20.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	21.01.2023	15.15-16.25	1,5	Лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье – 5x10,	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				стоя наклоны вперед, гантель в руках за головой -5x15, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки – 5x20.			
15	14.01.2023	18.10-19.40	2	Стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной рук назад, двигается только предплечье 5x10, из положения лёжа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены – 5x15, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок -5x20.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	28.01.2023	15.15-16.25	1,5	Стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной рук назад, двигается только предплечье 5x10, из положения лёжа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены – 5x15, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок -5x20.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	31.01.2023	18.10-19.40	2	Стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек- 5x10, стоя ноги врозь с гантелями в руках вниз, подъем плеч – 5x10, стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания – 5x20.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	04.02.2023	15.15-16.25	1,5	Стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх с	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и

				задержкой в верхней позиции на 1-2 сек-5х10, стоя ноги врозь с гантелями в руках вниз, подъем плеч – 5х10, стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания – 5х20.			навыков, наблюдение
19	07.02.2023	18.10-19.40	2	Лёжа на горизонтальной или наклонной скамье разведение рук с гантелями – 5х15, из положения лёжа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены – 5х15, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки – 5х20.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	11.02.2023	15.15-16.25	1,5	Лёжа на горизонтальной или наклонной скамье разведение рук с гантелями – 5х15, из положения лёжа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены – 5х15, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки – 5х20.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	14.02.2023	18.10-19.40	2	Лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад – 5х10, упор лежа, сгибание и разгибание рук – 5х15, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок – 5х15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	18.02.2023	15.15-16.25	1,5	Лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад – 5х10, упор лежа, сгибание и разгибание рук –	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				5x15, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок – 5x15.			
23	21.02.2023	18.10-19.40	2	Лёжа жим гантелей с различными положениями кистей – 5x15, из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены – 5x15, стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания – 5x15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	28.02.2023	15.15-16.25	1,5	Контрольные испытания. Промежуточная сдача нормативов ОФП.	Контрольные испытания.	26 каб.	Сдача контрольных нормативов
Модуль «Комплекс упражнений со штангой и гириями»							
1	04.03.2023	18.10-19.40	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности на занятиях.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
2	07.03.2023	15.15-16.25	1,5	Жим штанги, лёжа, на наклонной скамье – 5x10, стоя со штангой в руках наклоны вперёд – 5x10, стоя штанга на плечах, приседание - 5x15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	11.03.2023	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Основные закономерности развития физических способностей	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
4	14.03.2023	15.15-16.25	1,5	Жим штанги, лёжа, на наклонной скамье – 5x10, стоя со штангой в руках наклоны вперёд – 5x10, стоя штанга на плечах, приседание - 5x15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	18.03.2023	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос

				выполнении упражнений со штангой.			
6	21.03.2023	15.15-16.25	1,5	Жим штанги, лёжа, на наклонной скамье – 5х10, стоя со штангой в руках наклоны вперёд – 5х10, стоя штанга на плечах, приседание - 5х15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	25.03.2023	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях при выполнении упражнений с гирями.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
8	28.03.2023	15.15-16.25	1,5	Жим штанги, лёжа, на наклонной скамье – 5х10, стоя со штангой в руках наклоны вперёд – 5х10, стоя штанга на плечах, приседание - 5х15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	01.04.2023	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Технология развития силовых способностей.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
10	04.04.2023	15.15-16.25	1,5	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом – 5х10, стоя со штангой за головой наклоны вперёд – 5х15, выпад в сторону штанга на плечах, пружинистые приседания – 5х10.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	08.04.2023	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Структура недельного цикла тренировки.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
12	11.04.2023	15.15-16.25	1,5	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом – 5х10, стоя со штангой за головой наклоны вперёд – 5х15, выпад в сторону штанга на плечах, пружинистые приседания – 5х10.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

13	15.04.2023	18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Содержание недельного цикла тренировки.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
14	18.04.2023	15.15-16.25	1,5	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом – 5x10, стоя со штангой за головой наклоны вперёд – 5x15, выпад в сторону штанга на плечах, пружинистые приседания – 5x10.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	22.04.2023	18.10-19.40	2	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы – 5x10, стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад – 5x10, стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу – 5x10.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	25.04.2023	15.15-16.25	1,5	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом – 5x10, стоя со штангой за головой наклоны вперёд – 5x15, выпад в сторону штанга на плечах, пружинистые приседания – 5x10.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	29.04.2023	18.10-19.40	2	Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс – 5x15, стоя, гиря в опущенной левой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад – 5x15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	02.05.2023	15.15-16.25	1,5	Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс –	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и

				5x15, стоя, гиря в опущенной левой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад – 5x15.			навыков, наблюдение
19	06.05.2023	18.10-19.40	2	Стоя ноги врозь, штанга на плечах широким хватом, жим штанги из-за головы 5x10, широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири – 5x10, широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания – 5x15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	13.05.2023	15.15-16.25	1,5	Стоя ноги врозь, штанга на плечах широким хватом, жим штанги из-за головы 5x10, широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири – 5x10, широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания – 5x15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	16.05.2023	18.10-19.40	2	Стоя ноги врозь, штанга в руках внизу, сгибание рук в локтевых суставах – 5x15, стоя в наклоне, тяга гири к поясу – 5x15, стоя ноги врозь, штанга на плечах, полуприседания – 5x10.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	20.05.2023	15.15-16.25	1,5	Стоя ноги врозь, штанга в руках внизу, сгибание рук в локтевых суставах – 5x15, стоя в наклоне, тяга гири к поясу – 5x15, стоя ноги врозь, штанга на плечах, полуприседания – 5x10.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	23.05.2023	18.10-19.40	2	Лёжа спиной на скамье, гири у плеч,	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль

				сгибание и разгибание рук – 5х10, стоя ноги врозь, штанга узким хватом в руках внизу, тяга к плечам – 5х10, стоя ноги врозь, гиря в руках за головой, приседания – 5х15.			умений и навыков, наблюдение
24	27.05.2023	15.15-16.25	1,5	Лёжа спиной на скамье, гири у плеч, сгибание и разгибание рук – 5х10, стоя ноги врозь, штанга узким хватом в руках внизу, тяга к плечам – 5х10, стоя ноги врозь, гиря в руках за головой, приседания – 5х15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	30.05.2023	18.10-19.40	2	Стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка – 5х15, стоя ноги врозь, штанга широким хватом на плечах, жим из-за головы – 5х10, стоя на пятках, носки на бруске, гиря за головой, поднимание на носки – 5х15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	03.06.2023	15.15-16.25	1,5	Стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка – 5х15, стоя ноги врозь, штанга широким хватом на плечах, жим из-за головы – 5х10, стоя на пятках, носки на бруске, гиря за головой, поднимание на носки – 5х15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	06.06.2023	18.10-19.40	2	Стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				руки – 5x10, стоя ноги врозь, жим штанги широким хватом – 5x10, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гири, подъем на носок – 5x15.			
28	10.06.2023	15.15-16.25	1,5	Стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки – 5x10, стоя ноги врозь, жим штанги широким хватом – 5x10, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гири, подъем на носок – 5x15.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	13.06.2023	18.10-19.40	2	Стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно – 5x8, лежа на платформе, штанга средним хватом в руках спереди, отведение штанги за голову – 5x7, стоя со штангой за головой наклоны вперед – 5x12.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30	17.06.2023	15.15-16.25	1,5	Стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно – 5x8, лежа на платформе, штанга средним хватом в руках спереди, отведение штанги за голову – 5x7, стоя со штангой за головой наклоны вперед – 5x12.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31	20.06.2023	18.10-19.40	2	Стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки – 5x10, стоя ноги врозь, жим	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				штанги широким хватом – 5x10, стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гиря, подъем на носок – 5x15.			
32	24.06.2023	15.15-16.25	1,5	Подведение итогов. Итоговая сдача нормативов общефизической подготовки.	Контрольные испытания.	26 каб.	Сдача контрольных нормативов