

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Аряш Новобурасского района  
Саратовской области»**

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
«26» августа 2024 г.



**«Утверждаю»**  
И. о. директора МОУ «СОШ с.Аряш»  
/Альменов Н.М./  
Приказ № 71 от «30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА «Активный боксер»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
Возраст детей : 8-17 лет срок реализации 9 месяцев  
(количество часов – 72 часа)

Автор- составитель:  
Есенгалиев Талгат Мухамбеткалиевич  
педагог дополнительного образования

## **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **Пояснительная записка**

**Направленность программы.** Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Активный боксер» направлена на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, к подготовке молодого человека, умеющего жить в современных социально-экономических условиях, компетентного, мобильного, готового к защите Отечества, через занятия боксом, имеет *физкультурно- спортивную* направленность.

Бокс - один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

**Актуальность** Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс. Занятия по дополнительной программе «Активный боксер» способствуют развитию навыков двигательной активности и эмоциональной саморегуляции.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Учебно-тренировочное занятие учит юного боксера подготовить себя к различным нагрузкам, а также как распределить силы, умению анализа и синтеза, выделять суть явления, объекта, видеть причину и прогнозировать последствия, систематизировать информацию и строить целостную картину ситуации.

Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми навыков самозащиты и хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности подростка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

**Отличительные особенности.** Дополнительная программа «Активный боксер» разработана на основании типовой программы для детско-юношеских спортивных школ по боксу авторов: Акопяна А.О., Калмыкова Е.В., Кургузова Г.В., но отличается от нее наличием разновозрастных учебных групп и внедрением модели соревнований по боксу, в которой исключаются удары по голове спортсменов, а большое внимание уделяется общефизической подготовке, специальным упражнениям самозащиты на основе бокса.

**Адресат программы.** Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Активный боксер» для детей 8-17 лет. Число обучающихся в группе- 7 - 15 человек. При наличии условий возможен набор детей в группы в течение учебного года.

Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям.

**Возрастные особенности обучающихся:** программа составлена с учетом возрастных особенностей среднего школьного возраста, в котором дети отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость. В этом возрасте ребята склонны постоянно мериться силами, готовы соревноваться буквально во всем, поэтому, обучаясь по программе «Активный боксер» они смогут проявить себя во многих необходимых для них качествах. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

**Уровень программы:** стартовый **Форма**

**обучения:** очная **Срок реализации**

**программы:**

Программа «Активный боксер» рассчитана на 9 месяцев обучения, данный курс для детей первого года обучения. Полный объем учебных часов составляет 72 часа (2 часа в неделю).

## 1.2 Цели и задачи программы

**Цель программы:** физическое развитие обучающихся посредством занятий боксом

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1. Обучить двигательным умениям и навыкам, комплексом специальной разминки, основами технических элементов и тактических приемов в боксе;
2. Познакомить с правилами судейства в боксе.

**Развивающие:**

1. Способствовать развитию необходимых физических качеств: быстроте, ловкости, скоростно-силовых качеств;
2. Развивать работоспособность и физическую выносливость организма;

**Воспитательные:**

1. Формировать волевые качества личности (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
2. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями

3. Формирование позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).
- 4.

### 1.3. Планируемые результаты.

#### *Предметные результаты:*

1. Знает и грамотно выполняет комплексы упражнений по развитию физических качеств;
2. Знает комплексы специальной разминки и правильно их выполняет;
3. Знает основные технические и тактические приемы бокса и умеет их использовать;
4. Знает основные правила проведения боксерских поединков и жесты судей;

#### *Личностные результаты:*

1. Развита двигательная активность, скоростно-силовые качества;
2. Проявляет упорство и стремится к достижению оптимальных спортивных результатов осознанно относиться к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;

#### *Метапредметные результаты:*

1. Сформировано чувство ответственности, активность, стремление победить соперника.
2. Умеет оценивать важность занятия для формирования себя как физически здоровой личности; умеет организовывать режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.;
3. Умеет работать в паре, группе; выполнять различные роли, способен разрешать конфликты, договариваться, сопереживать, учитывать интересы и чувства других людей, адекватно проявлять свои чувства, верить в себя;

### 1.4. Содержание программы.

#### Учебный план.

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	Теория	Практика (интерактивные занятия)	
1.	<b>Теоретические основы</b>	2	2		
1.1	Вводное занятие, история возникновения и развития бокса	1	1		беседа
1.2	Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование	1	1		опрос
1.3	Влияние физических упражнений на развитие организма, гигиена и самоконтроль	2	2		беседа
1.4	Правила и организация соревнований по боксу	2	2		опрос
2.	Общая физическая подготовка	14	4	10	
2.1	Общеразвивающие упражнения	5	1	4	наблюдение
2.2	Легкоатлетические упражнения	5		5	наблюдение

2.3	Акробатика, упражнения на координацию	5		5	наблюдение
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	3	7	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	5	1	4	
3.1	Специальная разминка боксера	2	1	1	обсуждение, наблюдение
3.2	Отработка техники приемов бокса	5	1	4	обсуждение, наблюдение
3.3	Тактика боя	3	1	2	обсуждение, наблюдение
3.4	Учебно-тренировочные бои	7	1	6	обсуждение, наблюдение
4.	Участие в соревнованиях	3		3	обсуждение
	Итого:	72	21	51	

### Содержание программы.

#### Теоретические основы

1.1 Вводное занятие, история возникновения и развития бокса. Знакомство с программой. Лекция о зарождении и истории бокса. Бокс в России.

1.2 Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование - 1 час. Беседа о технике безопасности. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий боксом.

1.3 Влияние физических упражнений на развитие организма. Гигиена и самоконтроль. Благотворное влияние физических упражнений на работоспособность организма и его здоровье. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств ловкости посредством физических упражнений. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.

1.4 Правила и организация соревнований по боксу.

#### 2. Общая физическая подготовка

##### 2.1 Общеразвивающие упражнения

- для мышц рук и плечевого пояса, без предметов индивидуальные и в парах, с набивными мячами, с гимнастическими палками;
- для мышц туловища, повороты, вращения, наклоны в различных направлениях и положениях;
- упражнения со скакалками, у гимнастической стенки и т.д.
- для мышц ног, упражнения без предметов индивидуально и в парах, приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки.

##### 2.2 Легкоатлетические упражнения:

- бег с ускорениями до 10 метров, низкий старт, стартовый разбег,
- повторный бег 3 по 10 м, 3 по 20 м;
- переменный бег;
- прыжки в высоту, в длину с места и с разбега;
- метание теннисного мяча с места, на дальность и в цель.

2.3. Акробатика, упражнения на координацию:

- акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, мост;
- прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину;

- махи ногами с опорой и без неё в различных направлениях;
- упражнения на гимнастических снарядах, висы, упоры, лазание по канату, ходьба по бревну, скамейке и т.д.
- упражнения на расслабление мышц, встряхивание рук и ног в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в висе, в стойке на руках).

#### 2.4 Подвижные игры и спортивные игры:

- подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию: «невод», «подвижная цель», «эстафеты с бегом», «эстафеты с прыжками», «перестрелка», «борьба за мяч», «пятнашки»;
- футбол; баскетбол.

### 3. Специальная физическая подготовка

#### 3.1 Специальная разминка боксера

- бег в колонну по одному с постоянно меняющимся зрительным сигналом, выполняя определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, имитация передачи и т.д.;
- ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке
- эстафеты
- передвижение по-пластунски, в упоре руками;
- специальная акробатика на матах.
- бег с остановками и с резким изменением направления;
- челночный бег (лицом вперёд, спиной, боком);
- упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием подвешенных предметов (сетки, щитов, кольца), выпрыгивания из и.п., стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см, спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте;
- прыжки с места вперёд-вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствиями; -упражнения с отягощениями;
- упражнения с набивными мячами (2-5 кг.) передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (10-20 раз), ходьба в полуприсяде с набивными мячами (10-30 метров).

3.2. Отработка техники приемов бокса положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам»; боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке; передвижения: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

#### 3.3. Тактика боя

подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д. Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места.

оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

3.4. Учебно-тренировочные бои спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов; бои в облегченных условиях, по упрощенным правилам; разбор и обсуждение боев.

**4.Участие в соревнованиях** соревнования по боксу, товарищеские встречи.

## **5. Диагностика знаний и умений.**

тестирование по определению развития физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств); тестовые упражнения по усвоению технических приемов бокса.

### **1.5. Форма аттестации и их периодичность**

Степень освоения каждой темы, раздела определяется качеством выполнения тестовых упражнений на выявление уровня физических качеств и специальных умений и навыков, организации турниров, участия в соревнованиях и товарищеских встречах, педагогическом наблюдении и анализе документов сдачи контрольных нормативов. Способами проверки знаний и умений являются: тестирование по теоретическому разделу; сдача контрольных нормативов; текущий контроль умений и навыков; промежуточный тематический контроль умений и навыков; итоговый контроль умений и навыков.

***Оценка уровня подготовки обучающихся проводится по трем уровням:***

*Высокий уровень* усвоения программы-если ребенок самостоятельно, обоснованно отвечает на вопрос или выполняет действия.

*Средний уровень* усвоения программы-ребенок с помощью взрослого или по подсказке взрослого отвечает на вопрос или выполняет действие.

*Низкий уровень* -если ребенок затрудняется ответить на вопрос или выполнить действие даже с помощью взрослого.

Для проведения итогового контроля используются контрольные диагностические материалы. сдача контрольных нормативов; участие в соревнованиях.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

### 2.1. Методическое обеспечение.

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, которые включают в себя количественные рекомендации занимающимся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке. Учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико- педагогического и психологического контроля и управления.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Формы занятий:** формы занятий в основном используются традиционные: теоретические и практические занятия, учебные бои, соревнования, тестирование физического развития. Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Словесные методы** применяются для сообщения теоретических сведений, а также для создания представления у детей об изучаемом техническом или тактическом приёме. Такие занятия проходят в форме бесед, объяснений, комментариев и обсуждений.

**Практические методы:** упражнения, выполнения самостоятельных заданий, тренировка, игра и соревнования.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

При организации детей во время занятий используются методы: фронтальный; поточный; групповой; коллективной; индивидуальной.

### 2.2. Условия реализации программы

#### *Материально технические условия реализации программы*

- Спортивный зал, стадион
- Боксерские перчатки и шлемы
- Боксерские мешки
- Настенная боксерская подушка
- Боксерский ринг
- Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный)
- Гимнастические маты
- Мячи: набивные, теннисные
- Гимнастическая стенка — 6-8 пролетов
- Гимнастические скакалки
- Гимнастические палки
- Коврики для занятий на полу
- Секундомеры, свистки
- Гимнастические скамейки
- Гантели.

#### *Информационные условия реализации программы:*

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.

2. Тематические презентации. **Интернет-ресурсы**

Федерация бокса РФ - Призеры Олимпийских Игр. Легенды. [Судейские отчёты](#)

#### *Дидактический материал:*

- Наглядно дидактические пособия - рисунки, плакаты, учебные и методические пособия, специальная литература, учебно-методическая литература, оборудование и инвентарь.



Для реализации программы необходимы кадровые ресурсы: педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, имеющий высшее педагогическое образование.

## 2.4. Оценочные материалы

### Опросник для оценки своего упорства.

Методика разработана Е. П. Ильиным и Е. К. Фещенко.

Вам предлагается ряд ситуаций. Представьте себя в этих ситуациях и оцените, насколько они для вас характерны. Если вы согласны с утверждением, поставьте знак «+», если не согласны - знак «—». Текст опросника.

1. Если это необходимо, я до конца выполняю даже скучную, однообразную работу.
2. Обычно я работаю до тех пор, пока есть желание.
3. Мне нравится решать трудные задачи, головоломки, все то, что называют «трудным орешком».
4. Даже если в работе не все получается, стараюсь продолжать начатое дело.
5. Я много раз пытался планировать свой день, но не смог выполнить намеченного.
6. По возможности я избегаю трудной работы.
7. Если у меня что-то не получается, я делаю это еще и еще раз.
8. Установив распорядок дня, я тщательно его соблюдаю, даже когда мне этого не хочется.
9. При затруднении я часто начинаю сомневаться, стоит ли продолжать начатую работу.
10. Если мне кто-то не позволяет сделать то, что я хочу, я все равно стараюсь выполнить задуманное.
11. Когда что-то не ладится, я нетерпелив и готов все бросить.
12. Когда я играю в шахматы или другую игру, то сопротивляюсь до последней возможности.
13. В споре я чаще всего не стараюсь переубедить других.
14. Всегда стараюсь до конца выполнить порученное мне дело, несмотря на возникающие трудности.
15. Я всегда отстаиваю свое мнение, если уверен, что прав.
16. При решении трудной задачи я стараюсь сам разобраться в ней, а не надеюсь на помощь других.
17. В споре я обычно тушуюсь перед напором оппонента.
18. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я могу работать сколько угодно, даже если мне будут мешать.

*Ключ для определения степени упорства.* Начисляется по одному баллу за ответы «да» по позициям 1, 3, 4, 7, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18 и за ответы «нет» по позициям 2, 5, 6, 9, 11, 13, 17. Чем больше баллов наберет обследуемый, тем выше у него упорство.

### Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке по боксу

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса		Средние веса		Тяжелые веса	
	контрол.	перевод.	контрол.	перевод.	контрол.	перевод.
Челночный бег 3 *10 метров	9.3	9.2	9.4	9.3	9.5	9.4
Прыжки в длину с места	171	174	171	174	171	174
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	27	27	30	25	27
толчок набивного мяча - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	2.5 2.0	3.0 2.5	2.5 2.0	3.0 2.5	3.5 2.5	3.5 2.8

## Литература.

### Для педагога

1. Бокс : программа / А.О. Акопян, Е.В. Калмыков, Г.В. Кургузов .— 5-е изд., стер. — Москва : Советский спорт, 2012 .— 72 с. —
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2017.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры /Под общ. Ред. И.П. Дегтярёва. - М:ФиС, 2009.
4. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2006.
5. Выносливость у спортсменов. - М., «НИИ физкультуры», 2007.
6. Допинг - контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004.
7. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.
9. Педагогическое мастерство тренеров - М., «Просвещение», 1999.
10. Романов В. Подготовка боксеров-юношей. - М., 2005.г.
11. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастерства. - Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
12. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сист. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. -М.: СпортАкадемПресс, 2001.
13. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН,2001.
14. Ширяев А.Г., Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие. - М., 2007.

### Для обучающихся

Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., Ф и С, 1985.

Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.

### Для родителей

Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 1984. – 144

## Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Количество часов		Форма контроля
					теория	практика	
1.		комбинированное	1	Вводное занятие. Знакомство с программой. Лекция о зарождении и истории бокса. Бокс в России. Правила соревнований по боксу. Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование.	1		собеседование

2.		комбинированное	1	Гигиена и самоконтроль. Проведение входного контроля	1		собеседование
3.		комбинированное	1	Правила и организация соревнований по боксу. Подвижные игры	1		обсуждение устный опрос
4.		комбинированное	1	Влияние физических упражнений на развитие организма ОФП, стойки и перемещения. Эстафеты с тяжелыми предметами	1		обсуждение устный опрос
5.		комбинированное	1	Умение пользоваться финтами в атаке и защите. Эстафеты с преодолением препятствий	1		обсуждение устный опрос
6.		практика	1	Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты на скорость	1		наблюдение
7.		комбинированное	1	Гигиена и самоконтроль Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «пятнашки»	1		обсуждение наблюдение
8.		комбинированное	1	Упражнения для развития координации движений. Челночный бег. Комбинации из освоенных элементов.	1		обсуждение наблюдение
9.		практика	1	Общая физическая подготовка		1	наблюдение
10		практика	1	Изучение техники боевой стойки		1	наблюдение
11		практика	1	Техника перемещения в боевой стойке		1	наблюдение

12		практика	1	ОФП, школа бокса, работа со скакалкой		1	обсуждение наблюдение
13		практика	1	Нанесение прямых ударов из фронтальной стойки и защита от них		1	обсуждение наблюдение
14		практика	1	Работа в парах, ОФП		1	обсуждение наблюдение
15		практика	1	Работа с набивными мячами. Эстафеты с использованием набивных мячей.		1	наблюдение
16		практика	1	Работа на снарядах и индивидуальная работа на лапах		1	обсуждение наблюдение
17		комбинированное	1	Развитие выносливости-упражнения на турнике, ОФП		1	обсуждение наблюдение
18		практика	1	Способы перемещения по рингу в боевой стойке		1	обсуждение наблюдение
19		практика	1	Изучение техники уклонов от прямых ударов		1	обсуждение наблюдение
20		практика	1	Скоростно-силовая работа на снарядах ,ОФП		1	обсуждение наблюдение
21		практика	1	Индивидуальная работа на лапах, работа с отягощениями		1	обсуждение наблюдение
22		практика	2	Прямые удары в корпус и защита от них.		2	обсуждение, наблюдение
23				Условные бои на прямых ударах			
24		практика	1	Работа с набивными мячами и скакалками, ОФП		1	обсуждение наблюдение
25		практика	1	Нанесение боковых ударов в голову		1	обсуждение, наблюдение

26		практика	1	Нанесение боковых ударов в голову		1	обсуждение, наблюдение
27		практика	1	Защита от боковых ударов в голову		1	обсуждение, наблюдение
28		практика	1	Защита от боковых ударов в голову		1	обсуждение, наблюдение
29		практика	1	Условные бои на ближней- средней дистанциях		1	обсуждение, наблюдение
30		практика	1	Беговая тренировка		1	Подведение итогового результата
31		практика	1	Отработка серийных прямых ударов в парах		1	обсуждение, наблюдение
32		практика	1	Отработка серийных прямых ударов в парах		1	обсуждение, наблюдение
33		практика	1	Челночные передвижения		1	обсуждение, наблюдение
34		практика	1	Нанесение прямых ударов в атаке		1	обсуждение, наблюдение
35		практика	1	Нанесение прямых ударов в атаке		1	обсуждение, наблюдение
36		практика	1	Работа на снарядах и с набивными мячами		1	обсуждение, наблюдение
37		практика	1	Работа на снарядах и с набивными мячами		1	обсуждение, наблюдение
38		практика	1	Техника нанесения удара снизу в корпус и защита от него		1	обсуждение, наблюдение
39		практика	1	Техника нанесения удара снизу в корпус и защита от него		1	Обсуждение, наблюдение
40		практика	1	Защитные действия от удара снизу в корпус		1	обсуждение, наблюдение
41		практика	1	Нанесение серийных ударов снизу по корпусу	1		обсуждение, наблюдение

42		практика	1	Нанесение серийных ударов снизу по корпусу		1	обсуждение, наблюдение
43		практика	1	Акватренировка	1		наблюдение
44		практика	1	Работа с набивными мячами и с грузами		1	наблюдение
45		практика	1	Сочетание прямых и боковых ударов в парах		1	обсуждение, наблюдение
46		практика	1	Сочетание прямых и боковых ударов в парах		1	обсуждение, наблюдение
47		практика	1	Работа на снарядах и индивидуальная работа на лапах		1	обсуждение, наблюдение
48		практика	1	Работа на снарядах и индивидуальная работа на лапах		1	обсуждение, наблюдение
49		практика	1	Техника ведения боя на дальней дистанции	1		обсуждение, наблюдение
50		практика	1	Техника ведения боя на дальней дистанции		1	обсуждение, наблюдение
51		практика	1	Работа на снарядах, ОФП		1	обсуждение, наблюдение
52		практика	1	Игровая тренировка		1	Подведение итогового результата
53		практика	1	Техника ведения ближнего боя		1	обсуждение, наблюдение
54		практика	1	Спарринги		1	обсуждение, наблюдение
55		практика	1	Круговая тренировка, СФП		1	обсуждение, наблюдение
56		практика	1	Работа в парах с элементами атакующих действий		1	обсуждение, наблюдение
57		практика	1	Беговая тренировка		1	подведение итогового результата
58		практика	1	Скоростно-силовая работа на снарядах		1	обсуждение, наблюдение
59		комбинированное	1	Итоговая диагностика		1	тестирование, опрос

60		практика	1	Работа в парах с элементами защитных действий		1	обсуждение, наблюдение
61		практика	1	Работа в парах с элементами защитных действий		1	обсуждение, наблюдение
62		практика	1	Круговая тренировка		1	наблюдение
63		практика	1	Игровая тренировка, ОФП		1	Подведение итогового результата
64		практика	1	Отработка комбинированных серий на снарядах		1	обсуждение, наблюдение
65		практика	1	Отработка комбинированных серий на снарядах		1	обсуждение, наблюдение
66		практика	1	Отработка комбинированных серий в парах		1	обсуждение, наблюдение
67		практика	1	Отработка комбинированных серий в парах		1	обсуждение, наблюдение
68		практика	1	Спарринги		1	наблюдение
69		комбинированное	1	Разбор итогов учебно-тренировочных боев Упражнения на развитие силы Подвижная игра	1		обсуждение, наблюдение
70		практика	1	Спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов		1	наблюдение
71		практика	1	Спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов		1	наблюдение
72		практика	1	Игровая тренировка, ОФП		1	Наблюдение, подведение итогового результата