

**Муниципальная автономная организация
дополнительного образования
«Центр детского творчества «Хибины» города Кировска»**

ПРИНЯТА	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
педагогическим советом	научно-методическим	Директор ЦДТ «Хибины»
ЦДТ «Хибины»	советом	_____ Е.В. Караваева
Протокол № _____		
от « ____ » _____ 2019 г.	от « ____ » _____ 2019 г.	« ____ » _____ 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Офп с элементами бокса. Мастерство.»

Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации: 3 год

Составитель:
Евдокимова Ольга Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Кировск
2019 г.

Оглавление

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	4
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	7
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
1.3.1 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	8
1.3.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН (на весь срок обучения)	8
1.3.3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	9
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	12
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	12
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	32
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ.....	33
2.4.ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.....	33
2.5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	34
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	44

Год разработки и редактирование ОП

Год разработки: 2017

В 2018-2019 году:

– добавлен перечень необходимого оборудования для реализации программы;

– в декабре 2018 года внесены изменения в разделе 1.1. Пояснительная записка: Приказ 1008 от 2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» заменен на Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

– В 2017-2018 учебном году:

– добавлено содержание учебного материала для углублённого уровня;

– переработана пояснительная записка к программе – добавлены нормативные документы;

– добавлен информационно – методический комплекс к программе, дополнено описание содержания теоретического блока и практических упражнений;

– обновлен список литературы и интернет – ресурсов.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план составлен после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию детей на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у детей необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Материал распределен от простого к сложному.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы: углублённый.

Тип программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая.

Программа является модифицированной: в её основу легли программы предпрофессиональной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, рекомендаций электронных ресурсов по подготовке боксеров высокого технического уровня.

Программа направлена на:

– создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

– удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

– формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление;

- развитие и поддержку талантливых учащихся.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность данной модифицированной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях ОФП с элементами бокса дети учатся не только быстрой, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различным вида спорта. Программа способствует развитию интереса у учащихся **к здоровому образу жизни.**

Программа **направлена** на подготовку участников турниров и соревнований по боксу и ОФП, формирование качеств личности спортсменов, достижения ими спортивного высокого уровня. Кроме нормативных и методических разработок, программа также содержит материалы по педагогическому контролю, воспитательной работе.

Новизна и отличительная особенность данной программы от программ предпрофессиональной подготовки заключается в том, что учебный материал для групп спортивного мастерства в сокращенном варианте реализуется на базе организации дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что учебный материал программы разработан с учётом индивидуальных особенностей спортсменов, даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебной деятельности в зависимости от возраста, уровня физических и психологических качеств занимающихся.

Адресат программы. Программа адресована обучающимся в возрасте от 11 до 14 лет наиболее мотивированным выпускникам программы «Офп с элементами бокса», показывающие высокие результаты и ориентированные на участие в соревнованиях различного уровня.

Прием осуществляется по результатам нормативов по ОФП, а также при предоставлении медицинской справки о разрешении заниматься по выбранному направлению.

Положительно оценивается общий результат нормативов, если занимающийся сдает 70% контрольных упражнений.

Объем программы – программа рассчитана на 3 года обучения.

1 год обучения – 216 часов. Занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа.

2 год обучения – 222 часов. Занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа

3 год обучения – 222 часов. Занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа

Формы и методы организации образовательного процесса. Основной формой организации учебного процесса является занятие. Одной из главных форм занятий является **индивидуальная работа с педагогом.**

Для более успешной организации учебно-воспитательного процесса широко используются различные **методы и приёмы мотивации и стимулирования** обучающихся:

– социальные (ответственность, признание достоинства, создание ситуации взаимопомощи, информирование об обязательных результатах обучения, понимание социальной значимости деятельности (привлечение к судейству, к организации и проведению соревнований) и др.);

– познавательные (ориентация на разнообразие способов добывания знаний, выполнение творческих затруднений и др.);

– эмоциональные (похвала, одобрение успеха, создание ситуации успеха, поощрение желание и добиться признания, демонстрация достижений, стимулирующее оценивание, порицание).

Количество человек в группе – 12 человек.

Формирование групп зависит от уровня общефизической и спортивной подготовленности обучающихся.

Срок освоения программы – 3 год.

Режим занятий – Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2 академических.

Режим занятий соответствует требованиям СанПиН. Соблюдается режим проветривания помещений, санитарное содержание помещений и площадок проведения занятий.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спорту, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации), их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития школьников и укрепление их здоровья.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Совершенствование общих и специальных физических качеств.
2. Совершенствование техники и тактики боксера.
3. Повышение мощности и устойчивости соревновательных действий на фоне их высокой точности и стабильности.
4. Активное участие и приобретение опыта в соревнованиях различного уровня.
5. Контроль, анализ и корректировка физических и технико-тактических качеств.
6. Проведение показательных тренировок, мастер-классов.

1.3.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН (на весь срок обучения)

Учебный план первого года обучения

1 год обучения	Количество часов		
	Тема и содержание учебного занятия	Всего	Теория
1. Вводное занятие.	2	2	-
2. Общая физическая подготовка.	46	2	44
3. Специальная физическая подготовка.	50	2	48
4. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	44	2	42
5. Изучение техники боя тактических действий бокса.	74	2	72
	216	10	206

Учебный план второго года обучения

2 год обучения	Количество часов
-----------------------	-------------------------

Тема и содержание учебного занятия	Всего	Теория	Практика
1. Вводное занятие	2	2	-
2. Общая физическая подготовка.	48	2	44
3. Специальная физическая подготовка.	54	2	52
4. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	30	2	28
5. Изучение техники боя тактических действий бокса.	88	2	80
	222	10	206

Учебный план третьего года обучения

2 год обучения	Количество часов		
Тема и содержание учебного занятия	Всего	Теория	Практика
1. Вводное занятие	2	2	-
2. Общая физическая подготовка.	40	2	44
3. Специальная физическая подготовка.	62	2	52
4. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	30	2	28
5. Изучение техники боя тактических действий бокса.	90	2	80
	222	10	206

1.3.3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Содержание программы первого года обучения

І. Вводное занятие

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

ІІ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Легкая атлетика: Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину и высоту. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе, с

изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий, кросс.

Силовые упражнения: Лазание по канату, висы, упоры, преодоление полосы препятствия, подтягивания на перекладине, перетягивание каната, приседания, упражнения в упоре лежа, отжимание из различных положений, упражнения в упоре присяд, приседания на одной и двух ногах, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах, в парах.

Гимнастика: Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание, расчет по порядку, интервал, дистанция, повороты на месте и в движении, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером, общеразвивающие упражнения в движении, растягивание, упражнения на расслабление.

Акробатика: Группировка, перекаты, кувырок лицом вперед, кувырок спиной вперед, кувырок с выходом на руки, стойка на лопатках, стойка на руках, мост передний и задний, стойка на голове, борцовский мост, колесо.

Плавание.

Лыжи.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения с предметами, набивными, теннисными мячами, броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность, с отягощениями, гантелями, скакалкой. Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнером во время овладения и совершенствования технических приемов. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Упражнения в ударах на боксерских снарядах: мешке, груше, пневматической груше, подвесном теннисном мяче, мяче на резинках, на лапах, бой с тенью, имитация боксерской техники.

IV. ЭСТАФЕТЫ, ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол, волейбол, пионербол, футбол, гандбол, флорбол.

V. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОЯ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БОКСА

1. Упражнение, передвижения, удары в учебной стойке.
2. Упражнения в боевой стойке.
3. Техника передвижений.
4. Боевые дистанции.
5. Маневрирование, обманные действия.
6. Одиночные прямые удары.
7. Одиночные удары снизу.

8. Одиночные удары сбоку.
9. Комбинации из 3-4 прямых ударов.
10. Защита подставкой.
11. Защиты при помощи рук.
12. Защита при помощи туловища.
13. Защита при помощи ног.
14. Защита сведением рук.
15. Защиты нырками.
16. Условные бои.

Содержание программы второго года обучения

I. Вводное занятие.

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Легкая атлетика: Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину и высоту. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий, кросс.

Силовые упражнения: Лазание по канату, висы, упоры, преодоление полосы препятствия, подтягивания на перекладине, перетягивание каната, приседания, упражнения в упоре лежа, отжимание из различных положений, упражнения в упоре присяд, приседания на одной и двух ногах, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах, в парах.

Гимнастика: Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание, расчет по порядку, интервал, дистанция, повороты на месте и в движении, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером, общеразвивающие упражнения в движении, растягивание, упражнения на расслабление.

Акробатика: Группировка, перекуты, кувырок лицом вперед, кувырок спиной вперед, кувырок с выходом на руки, стойка на лопатках, стойка на руках, мост передний и задний, стойка на голове, борцовский мост, колесо.

Упражнения на тренажерах: мышцы плеч, рук, спины, брюшного пресса, бедра, ног.

Плавание.

Лыжи.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Упражнения с предметами, набивными, теннисными мячами, броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность, с отягощениями, гантелями, скакалкой. Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнером во время овладения и совершенствования технических приемов. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Упражнения в ударах на боксерских снарядах: мешке, груше, пневматической груше, подвесном теннисном мяче, мяче на резинках, на лапах, бой с тенью, имитация боксерской техники.

IV. ЭСТАФЕТЫ, ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Баскетбол, волейбол, пионербол, футбол, гандбол, флорбол.

V. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОЯ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БОКСА

1. Одиночные удары.
2. Техника передвижений.
3. Повторные и двойные удары в голову.
4. Комбинации ударов (простые).
5. Простые атаки и контратаки
6. Контратаки двойными и сериями ударов.
7. Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки.
8. Ответные контратаки.
9. Защита уклонами.
10. Защита отбивами.
11. Защита сведением рук.
12. Защита отходом и уходом.
13. Ложные действия и их применение.
14. Условные бои.
15. Вольные бои.

Содержание программы третьего года обучения

I. Вводное занятие.

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Легкая атлетика: Прыжки в длину и высоту, на одной ноге. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением, бег

интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения, челночный бег, кросс.

Силовые упражнения: Лазание по канату, висы, упоры, подтягивания на перекладине, перетягивание каната, приседания, упражнения в упоре лежа, отжимание из различных положений, упражнения в упоре присяд, приседания на одной и двух ногах, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах, в парах.

Гимнастика: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером, общеразвивающие упражнения в движении, растягивание, упражнения на расслабление.

Акробатика: Кувырок лицом вперед, кувырок спиной вперед, кувырок с выходом на руки, стойка на лопатках, стойка на руках, мост передний и задний, стойка на голове, борцовский мост, колесо.

Упражнения на тренажерах: мышцы плеч, рук, спины, брюшного пресса, бедра, ног.

Плавание.

Лыжи.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения с отягощениями, гантелями, скакалкой, набивными, теннисными мячами, канатом, кувалдой. Упражнения на координационной лестнице. Специальные упражнения на развитие ловкости с партнером. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнения требующие тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Упражнения на преодоление сопротивление партнера. Упражнения в заданном темпе на боксерских снарядах и лапах. Упражнения в ударах на боксерских снарядах: мешке, груше, пневматической груше, подвесном теннисном мяче, мяче на резинках, на лапах. Бой с тенью, имитация боевых действий.

IV. ЭСТАФЕТЫ, ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Баскетбол, волейбол, пионербол, футбол, гандбол, флорбол, десять передач.

V. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОЯ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БОКСА

1. Повторные контратаки
2. Финты и ложные действия.

3. Комбинации ударов (сложные).
4. Защита сайдстеп
5. Защита сближением.
6. Встречные удары. Серии ударов
7. Комбинированные контратаки.
8. Комбинированные защиты.
9. Встречные контратаки.
10. Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико-тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции.
11. Изучение и совершенствование различных ударов, защит от них и контрударов.
12. Ближний бой. Вход, выход. Развитие.
13. Условные бои.
14. Вольные бои и спарринги.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Количество учебных часов на 2019-2020 учебный год:

Учебных часов – 216 часов - первый год обучения, 222 часа - второй год обучения, 222 часа - третий год обучения.

Занятия по программе проводятся с 1 сентября (второй и последующие года обучения) с 10 сентября (первый год обучения) по 31 мая каждого учебного года, включая каникулярное время, кроме зимних каникул.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Реализации программы «Общая физическая подготовка с элементами бокса. Мастерство.» на 2019-2020 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами бокса» рассчитана на 2 год обучения: 1 год обучения - 216 часа, 2 год обучения - 222 часа.

1 год обучения: по КУГ будет выполнено 166 академических часов. Занятия, выпавшие на праздничные дни: 08.03.2019 г. – 2 часа, 01.05.2019 – 2 часа, 03.05.2019 – 2 часа, 10.05.2019 – 2 часа.

2 год обучения: по КУГ будет выполнено 178 академических часов. Занятия, выпавшие на праздничные дни: 08.03.2019 г. – 2 часа, 01.05.2019 – 2 часа, 03.05.2019 – 2 часа, 10.05.2019 – 2 часа.

3 год обучения: по КУГ будет выполнено 178 академических часов. Занятия, выпавшие на праздничные дни: 08.03.2019 г. – 2 часа, 01.05.2019 – 2 часа, 03.05.2019 – 2 часа, 10.05.2019 – 2 часа.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	октябрь	22.10.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Вводное занятие Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ. Легкая атлетика: Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
2.		24.10.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения. Упражнения на скакалках.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
3.		26.10.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с преодолением препятствий, кросс. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
4.		29.10.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Прыжки с места, с разбега, в длину и высоту. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
5.		31.10.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнером. Упражнения в упоре лежа.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
1.	ноябрь	02.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Техника передвижений. Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
2.		05.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
3.		07.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль

					стенке. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения.		
4.		09.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре присяд, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в ударах на мяче на резинке.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
5.		12.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Одиночные прямые удары. Боевые дистанции.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
6.		14.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Пионербол. Баскетбол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
7.		16.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Лыжи.	МАУ «СОК Горняк» Льжный стадион (ул. Ботанический сад 31)	Текущий контроль
8.		19.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в боевой стойке. Упражнения с теннисными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
9.		21.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Отжимание из различных положений.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
10.		23.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Техника передвижений. Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
11.		26.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с гантелями.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

12.		28.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
13.		30.11.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Одиночные прямые удары. Боевые дистанции.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
14.	декабрь	03.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
15.		05.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Волейбол. Футбол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
16.		07.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения на растягивание и на расслабление. Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
17.		10.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
18.		12.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Защиты при помощи рук. Упражнения со скакалкой.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
19.		14.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Нормативы ОФП.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Входящий контроль
20.		17.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
21.		19.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
22.		21.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Одиночные удары снизу. Упражнения с теннисным мячом.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль

23.		24.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
24.		26.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Нормативы ОФП	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Промежуточный контроль
25.		28.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Баскетбол. Гандбол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
26.		29.12.2018	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в боевой стойке. Боевые дистанции.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
27.	январь	09.01.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Эстафеты. Пионербол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
28.		11.01.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Лыжи.	МАУ «СОК Горняк» Лыжный стадион (ул. Ботанический сад 31)	Текущий контроль
29.		14.01.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Одиночные удары снизу. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
30.		16.01.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
31.		18.01.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Гимнастика. Акробатика.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
32.		21.01.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с набивными мячами. Упражнения в ударах на мяче на резинке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
33.		23.01.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
34.		25.01.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Лыжи.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль

35.		28.01.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с гантелями. Упражнения на растягивание и на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
36.		30.01.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Эстафеты. Футбол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
37.	февраль	01.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Защита при помощи ног. Упражнения со скакалкой.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
38.		04.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на мяче на резинке. Упражнения на растягивание и на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
39.		06.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
40.		08.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Лыжи.	МАУ «СОК Горняк» Лыжный стадион (ул. Ботанический сад 31)	Текущий контроль
41.		11.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Гимнастика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
42.		13.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Футбол. Перетягивание каната.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
43.		15.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Простые контратаки. Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
44.		18.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
45.		20.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Эстафеты. Пионербол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
46.		22.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль

					положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Лазанье по канату.		
47.		25.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
48.		27.02.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Комбинированные защиты. Комбинированные контратаки.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
49.	март	01.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Акробатика.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
50.		04.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
51.		06.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Гандбол. Баскетбол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
52.		11.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Итоговый контроль
53.		13.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Встречные контратаки. Упражнения со скакалкой.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
54.		15.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Лыжи.	МАУ «СОК Горняк» Лыжный стадион (ул. Ботанический сад 31)	Текущий контроль
55.		18.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Упражнения на растяжение.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
56.		20.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль

					на гимнастической стенке. Лазанье по канату.		
57.		22.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с теннисным мячом. Эстафеты.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Итоговый контроль
58.		25.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
59.		27.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Упражнения со скакалкой.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
60.		29.03.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на мяче на резинке. Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
61.	апрель	01.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на мяче на резинке. Упражнения с гантелями.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
62.		03.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Встречные контратаки. Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Итоговый контроль
63.		05.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Гандбол. Футбол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
64.		08.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с набивными мячами. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
65.		10.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Бег с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
66.		12.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Комбинированные контратаки. Условные бои.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
67.		15.04.2019	16.00-16.45	2	Упражнения с гантелями.	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Итоговый

			16.55.-17.40		Упражнения со скакалкой.	(ул. Советская, д.8)	контроль
68.		17.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Лазанье по канату.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
69.		18.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Баскетбол. Волейбол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
70.		22.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с набивными мячами. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
71.		24.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бой с тенью, имитация боксерской техники, упражнения в ударах на лапах.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
72.		26.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Упражнения со скакалкой.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Итоговый контроль
73.		29.04.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
74.		06.05.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки с места, с разбега, в длину и высоту.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
75.	май	08.05.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Пионербол. Баскетбол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
76.		13.05.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Условные бои.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
77.		15.05.2019	16.00-16.45	2	Нормативы ОФП.	МБОУ «СОШ №2» (ул.	Итоговый

			16.55.-17.40			Кирова, д.27а)	контроль
78.		17.05.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Упражнения на растягивание и на расслабление.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
79.		20.05.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
80.		22.05.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Общеразвивающие упражнения в движении. Кросс.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
81.		24.05.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
82.		27.05.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
83.		29.05.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Лазанье по канату.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль
84.		31.05.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Эстафеты. Футбол.	МБОУ «СОШ №2» (ул. Кирова, д.27а)	Текущий контроль

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
---	-------	-------	--------------------------	--------------	--------------	------------------	----------------

1.	октябрь	02.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Вводное занятие Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ. Легкая атлетика: Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
2.		04.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Прыжки с места, с разбега, в длину и высоту. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
3.		06.10.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Бег с преодолением препятствий, кросс. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
4.		09.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения. Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнером.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
5.		11.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Нормативы Офп.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Входящий контроль
6.		13.10.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Техника передвижений. Упражнения на скакалке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
7.		16.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнером. Упражнения в упоре лежа.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
8.		18.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Техника передвижений. Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
9.		20.10.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
10.		23.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения на расслабление, упражнения на растягивание.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

					Упражнения с гантелями.		
11.		25.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Одиночные удары. Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
12.		27.10.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
13.		30.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в боевой стойке. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
14.	ноябрь	01.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Баскетбол. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
15.		03.11.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Комбинации ударов (простые)..	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
16.		06.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
17.		08.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Изучение и совершенствование различных ударов, защит от них и контрударов. Упражнения на скакалке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
18.		10.11.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Лазанье по канату.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
19.		13.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на расслабление, упражнения на растягивание.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

20.		15.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Бой с тенью.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
21.		17.11.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Пионербол. Гандбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
22.		20.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в боевой стойке. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
23.		22.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения теннисными мячами. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
24.		24.11.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Баскетбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
25.		27.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Отжимание из различных положений, упражнения в упоре присяд. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
26.		29.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с преодолением препятствий. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
27.	декабрь	01.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Лыжи.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
28.		04.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
29.		06.12.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Повторные атаки и контратаки. Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
30.		08.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

				на гимнастической стенке. Лазанье по канату.			
31.		11.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Повторные атаки и контратаки. Условные бои.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
32.		13.12.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Нормативы ОФП.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
33.		15.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
34.		18.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
35.		20.12.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Комбинации ударов (простые). Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
36.		22.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Эстафеты. Упражнения на расслабление, упражнения на растягивание.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
37.		25.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Общеразвивающие упражнения.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
38.		27.12.2019	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Нормативы ОФП.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Промежуточный контроль
39.		29.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на расслабление, упражнения на растягивание.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
40.	январь	10.01.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

					Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером.		
41.		12.01.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Лыжи.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
42.		15.01.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Комбинации ударов (простые). Упражнения со скакалкой. Упражнения в ударах на мяче на резинке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
43.		17.01.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с гантелями. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
44.		19.01.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Эстафеты. Лазанье по канату.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
45.		22.01.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Общеразвивающие упражнения в движении. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
46.		24.01.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Защита сближением. Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
47.		26.01.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Футбол. Гандбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
48.		29.01.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
49.		31.01.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40				
50.	февраль	02.02.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Упражнения в ударах на мяче на резинке. Гимнастика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
51.		05.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Метание мяча в цель и на дальность. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

52.		07.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Волейбол. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
53.		09.02.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Защита при помощи ног. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
54.		12.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
55.		14.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Гимнастика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
56.		16.02.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Защита сближением. Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
57.		19.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Лыжи.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
58.		21.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Эстафеты. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
59.		26.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с набивными мячами. Бой с тенью, имитация боксерской техники, упражнения в ударах на лапах.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
60.		28.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
61.	март	01.03.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
62.		04.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

					брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.		
63.		06.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
64.		11.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Ближний бой. Вход, выход. Развитие. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
65.		13.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
66.		15.03.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Пионербол. Баскетбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
67.		18.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Защита сближением. Упражнения с гантелями.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
68.		20.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Эстафеты. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
69.		22.03.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Лыжи.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
70.		25.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
71.		27.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
72.		29.03.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
73.	апрель	01.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
74.		03.04.2020	16.00-16.45	2	Встречные контратаки. Ответные	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Текущий

		16.55.-17.40		контратаки.	(ул. Советская, д.8)	контроль
75.	05.04.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Гандбол. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
76.	08.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
77.	10.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с гантелями. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
78.	12.04.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
79.	15.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Упражнения на растягивание.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
80.	17.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с гантелями. Упражнения на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
81.	19.04.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Лазанье по канату.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
82.	22.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
83.	24.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

					Упражнения на растягивание и на расслабление.		
84.		26.04.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Волейбол. Баскетбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
85.		29.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Вольные бои и спарринги.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
86.	май	06.05.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Упражнения на растягивание и на расслабление	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
87.		08.05.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Комбинации ударов (сложные). Специальные упражнения стоя на месте и на ходу.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
88.		13.05.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Кросс.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
89.		15.05.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Итоговая аттестация	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
90.		17.05.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Комбинации ударов (сложные). Вольные бои и спарринги.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
91.		20.05.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе. Прыжки с места, с разбега, в длину и высоту.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
92.		22.05.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Общеразвивающие упражнения. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
93.		24.05.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Эстафеты. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
94.		27.05.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Прыжки с места, с разбега, в длину и высоту. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
95.		29.05.2020	16.00-16.45	2	Нормативы ОФП.	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Итоговый

			16.55.-17.40			(ул. Советская, д.8)	контроль
96.		31.05.2020	12.00-12.45 12.55.-12.40	2	Баскетбол. Гандбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	октябрь	02.10.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Вводное занятие Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ. Легкая атлетика: Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
2.		04.10.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Прыжки с места, с разбега, в длину и высоту. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
3.		07.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с преодолением препятствий, кросс. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
4.		09.10.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения. Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнером.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
5.		11.10.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Нормативы Офп.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Входящий контроль
6.		14.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения на координационной лестнице. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

7.		16.10.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Защита сайдстеп. Упражнения с гантелями.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
8.		18.10.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнений из непривычного положения. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
9.		21.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с набивными мячами. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
10.		23.10.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения на координационной лестнице. Финты и ложные действия.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
11.		25.10.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения на преодоление сопротивление партнера. Упражнения с теннисными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
12.		28.10.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бой с тенью, имитация боевых действий. Общеразвивающие упражнения.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
13.		30.10.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Защита сайдстеп. Упражнения на расслабление, растягивание.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
14.		01.11.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Баскетбол. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
15.		04.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Комбинации ударов (простые)..	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
16.		06.11.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
17.		08.11.2019	18.00-18.45	2	Изучение и совершенствование	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Текущий

		18.55.-19.40		различных ударов, защит от них и контрударов. Упражнения на скакалке.	(ул. Советская, д.8)	контроль
18.	11.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Лазанье по канату.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
19.	13.11.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на расслабление, упражнения на растягивание.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
20.	15.11.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Бой с тенью.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
21.	18.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Пионербол. Гандбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
22.	20.11.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения в боевой стойке. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
23.	22.11.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения теннисными мячами. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
24.	25.11.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Баскетбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
25.	27.11.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Отжимание из различных положений, упражнения в упоре присяд. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
26.	29.11.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Бег с преодолением препятствий. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

					разбега.		
27.	декабрь	02.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Лыжи.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
28.		04.12.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
29.		06.12.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Повторные атаки и контратаки. Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
30.		09.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Лазанье по канату.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
31.		11.12.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Повторные атаки и контратаки. Условные бои.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
32.		13.12.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Нормативы ОФП.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
33.		16.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
34.		18.12.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
35.		20.12.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Комбинации ударов (простые). Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
36.		23.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Эстафеты. Упражнения на расслабление, упражнения на растягивание.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
37.		25.12.2019	18.00-18.45	2	Специальные упражнения стоя на	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Текущий

			18.55.-19.40		месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Общеразвивающие упражнения.	(ул. Советская, д.8)	контроль
38.		27.12.2019	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Нормативы ОФП.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Промежуточный контроль
39.		30.12.2019	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на расслабление, упражнения на растягивание.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
40.	январь	10.01.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40		Волейбол. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
41.		13.01.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
42.		15.01.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Лыжи.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
43.		17.01.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Комбинации ударов (простые). Упражнения со скакалкой. Упражнения в ударах на мяче на резинке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
44.		20.01.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с гантелями. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
45.		22.01.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Эстафеты. Лазанье по канату.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
46.		24.01.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Общеразвивающие упражнения в движении. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
47.		27.01.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Защита сближением. Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
48.		29.01.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Футбол. Гандбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

49.		31.01.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
50.	февраль	03.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на мяче на резинке. Гимнастика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
51.		05.02.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Метание мяча в цель и на дальность. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
52.		07.02.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Волейбол. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
53.		10.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Защита при помощи ног. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
54.		12.02.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
55.		14.02.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Гимнастика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
56.		17.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Защита сближением. Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
57.		19.02.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Лыжи.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
58.		21.02.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Эстафеты. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
59.		26.02.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения с набивными мячами. Бой с тенью, имитация боксерской	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

					техники, упражнения в ударах на лапах.		
60.		28.02.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
61.		02.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Комбинированные защиты. Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
62.	март	04.03.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
63.		06.03.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
64.		11.03.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
65.		13.03.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Упражнения с гантелями.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
66.		16.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Ближний бой. Вход, выход. Развитие. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
67.		18.03.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
68.		20.03.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Пионербол. Баскетбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

69.		23.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Защита сближением. Упражнения с гантелями.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
70.		25.03.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Эстафеты. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
71.		27.03.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Лыжи.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
72.		30.03.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
73.		01.04.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Бой с тенью, имитация боксерской техники.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
74.		03.04.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
75.	апрель	06.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Акробатика.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
76.		08.04.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Встречные контратаки. Ответные контратаки.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
77.		10.04.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Гандбол. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
78.		13.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
79.		15.04.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения с гантелями. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
80.		17.04.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения, с	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

				преодолением препятствий.		
81.		20.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу, упражнений, требующих тонкой координации движений, упражнений из непривычного положения. Упражнения на растягивание.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8) Текущий контроль
82.		22.04.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения с гантелями. Упражнения на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8) Текущий контроль
83.		24.04.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Подтягивания на перекладине, отжимание из различных положений, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Лазанье по канату.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8) Текущий контроль
84.		27.04.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Упражнения в ударах на боксерских снарядах. Упражнения с набивными мячами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8) Текущий контроль
85.		29.04.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Упражнения на растягивание и на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8) Текущий контроль
86.		06.05.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Волейбол. Баскетбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8) Текущий контроль
87.		08.05.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Специальные упражнения в развитии ловкости с партнером. Вольные бои и спарринги.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8) Текущий контроль
88.	май	13.05.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Упражнения в упоре лежа, упражнения в упоре присяд. Упражнения на растягивание и на расслабление	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8) Текущий контроль
89.		15.05.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Комбинации ударов (сложные). Специальные упражнения стоя на	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8) Текущий контроль

				месте и на ходу.		
90.	18.05.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Кросс.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
91.	20.05.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Нормативы офп	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Итоговый контроль
92.	22.05.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Комбинации ударов (сложные). Вольные бои и спарринги.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
93.	25.05.2020	16.00-16.45 16.55.-17.40	2	Бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе. Прыжки с места, с разбега, в длину и высоту.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
94.	27.05.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Общеразвивающие упражнения. Перетягивание каната.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
95.	29.05.2020	18.00-18.45 18.55.-19.40	2	Эстафеты. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Помещение, отводимое для занятий детского объединения, должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41, должно быть сухим, светлым, с естественным доступом воздуха для проветривания.

Для обеспечения нормальных условий работы площадь помещения для детского объединения должна быть не менее 2,5 м на человека. Эта норма отвечает санитарно-гигиеническим требованиям. Для проветривания предусматривают форточки.

Общее освещение кабинета лучше обеспечить люминисцентными лампами.

Список необходимого оборудования для реализации рабочей программы учебного объединения «Офп с элементами бокса. Мастерство.»

№	Наименование. Характеристики (размеры, цвет и т.д.)	Количество
1	Боксерский ринг	1 шт.
2	Боксерские перчатки	15 пар
3	Снарядные перчатки	15 пар
4	Боксерские шлема	15 шт.
5	Боксерские мешки	7 шт.
6	Боксерские груши	4 шт.
7	Настенные подушки	2 шт.
8	Тренажер «точный удар»	15 шт.
9	Скакалки	15 шт.
10	Лапы боксерские	1 шт.
11	Гантели	15 шт.
12	Теннисный мяч	15 шт.
13	Боксерская форма	10 комплектов красной, 10 комплектов синей.
14	Соревновательные сертифицированные боксерские перчатки	1 красная пара, 1 синяя пара.
15	Соревновательные сертифицированные боксерские шлема	1 красный, 1 синий
16	Флорбольный набор	1 комплект
17	Футбольный мяч	2 шт.
18	Баскетбольный мяч	1 шт.

19	Волейбольный мяч	1 шт.
20	Набивные мячи	15 шт.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Формы аттестации/контроля – разрабатываются и обосновываются для определения результативности усвоения программы, отражают цели и задачи программы.

Наиболее подходящая форма оценки – является:

- педагогическое наблюдение;
- приема нормативов;
- открытые занятия;
- соревнования.

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся проводится 3 раза в учебный год.

Входящий контроль: с 15 по 25.

Промежуточная аттестация с 20 по 26 декабря.

Итоговая аттестация с 12 по 19 мая.

Определены критерии и разработаны показатели, которые позволяют по всем параметрам оценить уровень усвоения образовательной программы.

2.4. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.

№ п/п	Виды испытаний	Входящая			Промежуточная			Итоговая		
		1г.о.	2г.о.	3г.о.	1г.о.	2г.о.	3г.о.	1г.о.	2г.о.	3г.о.
1.	Прыжки в длину с места, (см)	140	150	160	145	155	165	150	160	170
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	16	20	26	18	22	28	20	24	30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	6	8	10	7	9	11
4.	Подтягивание из	12	16	20	14	18	22	16	20	24

	виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)									
5.	Бег на 30 м (сек.)	6,5	6,3	6,1	6,4	6,2	6,0	6,3	6,1	5,9
6.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,7	10,3	9,9	10,5	10,1	9,7	10,3	9,9	9,5
7.	Прыжки на скакалке(количество раз/мин.)	60	100	140	80	120	160	100	140	180
8	Удары по мешку(количество раз/8 сек.	5	9	13	7	11	15	9	13	17

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Подготовка от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке спортсмена высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы совершенствования молодых спортсменов, уровня профессиональной подготовленности тренеров, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Спортсмена высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

Рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и в соответствии с функциональными возможностями и работоспособностью спортсмена. Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере подготовленности обучающегося и с учетом его индивидуальных способностей. При отработке упражнений высокой

интенсивности необходимо предусматривать паузы для отдыха, а во время отработки упражнений следить, чтобы дыхание было глубоким, ритмичным.

Эффективность работы педагога и успешное освоение тренировочных заданий учащимися будет повышаться, если занятия строятся с учетом особенностей возрастного и полового развития детей, стимулов и интересов.

В процессе многолетних занятий особое значение в повышении класса спортсмена приобретает участие в различных соревнованиях. Важность их возрастает от этапа к этапу.

Тренировка с повышенной интенсивностью дает возможность переноса тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса.

Если все тренировки проводятся с низкой интенсивностью, то тренировочный эффект не достигается и обучающийся не сможет действовать эффективно в соревновательных условиях.

Объем и нагрузка заданий увеличивается, вырабатывается устойчивость к перегрузкам, повышается уровень морально-волевых качеств.

Учитывая участие в большом количестве соревнований учебный процесс лучше всего строить по недельным циклам, придавая им специальное назначение: втягивающий, специальной физической подготовки, усиленной технической подготовки, объемно-игровой подготовки, подводящий к соревнованиям, непосредственное участие в соревнованиях, разгрузочный, восстановительный.

Работа по другим видам подготовки при этом не прекращается, но главное внимание и время уделяется специальному назначению и индивидуальным способностям каждого обучающегося.

Психологическая подготовка

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей психологической подготовки в спорте является достижение состояния психологической готовности к эффективной деятельности в избранном виде спорта.

Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

- общую психическую подготовку, нацеленную на формирование психических функций и психологических качеств личности, необходимых спортсмену для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде спорта;
- специальную психическую подготовку, направленную на непосредственную психическую подготовку спортсмена к конкретному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением в условиях данного соревнования.

Главная цель психологической подготовки спортсмена – поддержание высокой мотивации для занятий спортом. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных

качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

Спортивная деятельность, конкурентная по своей сути, заставляет обучающегося находиться в состоянии постоянного психического напряжения, но своих предельных величин психического напряжения достигает в период непосредственной предстартовой подготовки и участия в ответственных соревнованиях. В процессе предстартовой подготовки практически каждый обучающийся подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность.

Повышение нервно-психического возбуждения обучающегося в условиях ответственных соревнований подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности и на фоне положительного общего эмоционального состояния, его уверенности в себе и желание соревноваться является исключительно важным фактором, обеспечивающим оптимальную готовность к старту. Однако чрезмерное эмоциональное возбуждение может оказать и резко отрицательное воздействие на результат выступления спортсмена.

Для того чтобы сделать заключение о характере влияния эмоционального возбуждения спортсмена на результат соревновательной деятельности можно использовать методы визуального наблюдения, опроса, беседы. На основании анализа объективных состояний и субъективных ощущений, пережитых за несколько соревнований, делается индивидуальное заключение о типичных индивидуальных реакциях и для стабилизации психического состояния спортсмена используется средства психологической подготовки.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

Вербальные (словесные средства) - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Комплексные средства - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на: *сопряженные и специальные*.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Воспитательная работа

Главной задачей воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Основные методы, средства и формы воспитательной работы.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности педагога процесс. Вся деятельность педагога - и в ходе учебных занятий, и при совместном проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными соревнованиями и т.д.

Методы воспитания основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения обучающихся кроется в неумении педагога выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые педагогом рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной

этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебной деятельности.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе.

Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Обучающийся должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Педагогу следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях учебной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением обучающегося.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата. Эффективность воздействия методов зависит от авторитета педагога. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета педагога и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения.

Любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Педагог должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности педагога. Для подростка, увлеченного спортом, педагог становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит педагогу лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение педагогом внутреннего мира обучающегося, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание обучающегося может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины.

Формирование личности спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности, мотивов его поведения. Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику подростка, нередко вмешиваются в решения педагога, предлагают свои варианты тренировок.

Ведущее значение в воспитательной работе с учащимися должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Практика учебной деятельности создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений.

Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В целях повышения эффективности воспитания педагогу необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо

подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающихся. Наказание обучающегося может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др.

Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Восстановительные средства и мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение в спорте имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности спортсмена можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и

интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию, по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Педагогический контроль

Педагогический контроль-необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. В соответствии с задачами исходного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического контроля.

Управление спортивной подготовкой обучающегося предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль тренировочной деятельности;
- контроль соревновательной деятельности;
- контроль за состоянием обучающегося.

Контроль во время занятий осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением к занятиям;
- контроль за тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающихся активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии педагог вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

Контроль соревновательной деятельности является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена в бильярдном спорте.

Соревновательная деятельность интегральная характеристика подготовленности спортсмена, результат функционирования всей системы подготовки спортсмена в избранном виде спорта. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора средств и методов тренировочного воздействия.

Контроль технической подготовленности и координационных способностей.

На этапах углубленной подготовки на первый план выходит контроль за такими параметрами техники, как способность применять изученный элемент техники в различных вариативных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности; повышение экономичности техники, способности эффективно решать технические задачи на фоне значительного утомления и др.

В основе контроля технической подготовленности и координационных способностей лежат различные по сложности и неожиданно предлагаемые задания, требующие от спортсмена быстрого реагирования и формирования рациональной структуры движений для эффективного решения поставленной задачи.

Контроль тактической подготовленности осуществляется, как правило, в условиях соревнований, поэтому включает в себя ряд параметров, используемых в процессе контроля соревновательной деятельности.

Для контроля за уровнем тактической подготовленности применяются следующие показатели: объем, разносторонность, эффективность и экономичность тактики.

Контроль психической подготовленности проводится на основании данных об основных свойствах личности. Только длительный комплексный подход к изучению личности спортсмена может привести педагога к объективной характеристике уровня его психической подготовленности.

Наиболее значимыми свойствами личности для достижения высоких результатов в бильярдном спорте являются:

- уровень мотивации достижений в бильярдном спорте;
- склонность к соперничеству;
- темперамент;
- волевой контроль;
- способность к переносимости стресса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка – М.: «ИНСАН», 2000 – 432 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.

3. Санников В.А., Абаджян В. А. Техническая подготовка боксера: Учебное пособие боксера: Учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2002. – 72 с
4. е / Сост. Н.А. Худадов, И.В, Циргиладзе; под ред.Л.Н.Сальникова.- М.1995.-212 с.
5. Озолинин И.Г. Пастолыш книга тренера: Наука побеждать. - М.;ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - - 863 с.
6. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
7. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с
8. Фесенко А. Физическая подготовка начинающего боксера. – М.:
9. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения/Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. - М.: ВЛАДОС, 2004.- 150с.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей школьного возраста - М.:ВЛАДОС, 2003. - 128 с.
11. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 120 с.
12. Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 304 с.
13. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. - М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. -С. 36-37.
14. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 258 с.
15. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М: «Академия», 2001. - 368 с.
16. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423 с.
17. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. - 192 с.