

**Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год**  
детское объединение «Бокс»  
**группа № 1**  
**1 год обучения**

Педагог: Соколов Евгений Владимирович

***Продолжительность учебного года***

Комплектование группы первого года обучения – с 01.09. – 08.09.2019 года

**Начало учебного года** – 9 сентября 2019 года

Начало занятий -10.09.2019 года

**Окончание учебного года** - 31 мая 2020 года

Продолжительность учебного года - 36 недель

**Праздничные дни:**

4 ноября - День народного единства;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

**Каникулы:**

Осенние: с 3 ноября 2019 г. по 4 ноября 2019 г. (2 календарных дней)

Зимние: с 1 января 2020 г. по 08 января 2020 г. (8 календарных дней)

Летние: с 01 июня по 31 августа 2020 года (92 календарных дня)

В связи с праздниками в 2020 г. занятия переносятся со 2.05 на 29.05.

**Текущая аттестация:**

10.09 2019г.- 26.09.2019г.

1.12.2019г.-29.12.2019г.)

**Промежуточная аттестация:** 15.04.2020г. по 31.05. 2020 года

**Количество часов, режим занятий:**

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 6 (по 2 занятия 3 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 6

Количество за учебный год: 216 ч.

**Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.**

**Календарный учебный график Гр. №1  
1 год обучения**

№п/п	Число	Тема занятия	Часы
<b>Вводное занятие. Теоретическая подготовка.- 4ч.</b>			
1.	10.09	Введение в программу. Знакомство с программой, инструктаж по технике безопасности, правила распорядка, беседа о предупреждении травматизма. Понятие о физической культуре	1 1
2.	12.09	Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособность человека.	2
<b>Общая физическая подготовка.-34 ч.</b>			
3.	14.09	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Строевые упражнения.	2
4.	17.09	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
5.	19.09	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Строевые упражнения.	2
6.	21.09	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
7.	24.09	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Строевые упражнения.	2
		<b>Формы аттестации: сдача нормативов, опрос, лично-командное первенство</b>	
8.	26.09	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость.	2
9.	28.09	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Строевые упражнения.	2
10.	1.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Строевые упражнения.	2
11.	3.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Строевые упражнения.	2
12.	5.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Строевые упражнения.	2

13.	8.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Строевые упражнения.	2
14.	10.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Строевые упражнения.	2
15.	12.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Строевые упражнения.	2
16.	15.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Строевые упражнения.	2
17.	17.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Строевые упражнения.	2
18.	19.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Строевые упражнения.	2
19.	22.10	Упражнения на быстроту, ловкость, гибкость. Силовые упражнения, на выносливость. Строевые упражнения.	2
<b>Специально-физическая подготовка.-36 ч.</b>			
20.	24.10	Упражнения на координацию движений при ударах и защитах, в передвижении;	2
21.	26.10	Упражнения на координацию движений при ударах и защитах, в передвижении; Игровые упражнения, бой с тенью.	2
22.	29.10	Упражнения на координацию движений при ударах и защитах, в передвижении; Игровые упражнения, бой с тенью.	2
23.	31.10	Упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, на мяче, на лапах) Специальные упражнения с партнером.	2
24.	2.11	Упражнения на координацию движений при ударах и защитах, в передвижении;	2
25.	5.11	Упражнения на координацию движений при ударах и защитах, в передвижении; Игровые упражнения, бой с тенью.	2
26.	7.11	Упражнения на координацию движений при ударах и защитах, в передвижении; Игровые упражнения, бой с тенью.	2
27.	9.11	Упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, на мяче на лапах) Специальные упражнения с партнером.	2
28.	12.11	Упражнения на координацию движений при ударах и защитах, в передвижении;	2

29.	14.11	Упражнения на координацию движений при ударах и защитах, в передвижении; Игровые упражнения, бой с тенью.	2
30.	16.11	Упражнения на координацию движений при ударах и защитах, в передвижении; Игровые упражнения, бой с тенью.	2
31.	19.11	Упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, на мяче, на лапах) Специальные упражнения с партнером.	2
32.	21.11	Упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, на мяче, на лапах) Специальные упражнения с партнером.	2
33.	23.11	Упражнения на координацию движений при ударах и защитах, в передвижении;	2
34.	26.11	Упражнения на координацию движений при ударах и защитах, в передвижении; Игровые упражнения, бой с тенью.	2
35.	28.11	Упражнения на координацию движений при ударах и защитах, в передвижении; Игровые упражнения, бой с тенью.	2
36.	30.11	Упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, на мяче, на лапах) Специальные упражнения с партнером.	2
37.	3.12	Упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, на мяче, на лапах) Специальные упражнения с партнером.	2
		<b>Теоретическая подготовка 1 ч.</b> <b>Технико-тактическая подготовка. -51 ч.</b>	
38.	5.12	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособность человека. Нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».	1 1
39.	7.12	Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака;	2
40.	10.12	Давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки. Нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».	2
41.	12.12	Нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук.	2
42.	14.12	Перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу. Повороты в боевой стойке с сохранением равновесия, свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	2

<b>Формы аттестации: сдача нормативов, опрос, лично-командное первенство</b>			
43.	17.12	Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака;	2
44.	19.12	Давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки. Нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».	2
45.	21.12	Нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук.	2
46.	24.12	Перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу. Повороты в боевой стойке с сохранением равновесия, свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	2
47.	26.12	Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака;	2
48.	28.12	Давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки. Нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».	2
49.	28.12	Нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук.	2
50.	9.01	Перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу. Повороты в боевой стойке с сохранением равновесия, свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	2
51.	11.01	Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака;	2
52.	14.01	Давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки. Нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».	2
53.	16.01	Нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук.	2
54.	18.01	Перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу. Повороты в боевой стойке с сохранением равновесия, свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	2
55.	21.01	Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака;	2
56.	23.01	Давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки. Нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».	2
57.	25.01	Нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук.	2
58.	28.01	Перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу. Повороты в боевой стойке с сохранением равновесия, свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	2

59.	30.01	Нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук.	2
60.	1.02	Перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу. Повороты в боевой стойке с сохранением равновесия, свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	2
61.	4.02	Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака;	2
62.	6.02	Давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки. Нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».	2
63.	8.02	Нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук.	2
<b>Игровая подготовка.-36 ч.</b>			
64.	11.02	Подвижные игры, направленные на развитие силы, ловкости: «Салки на ринге».	2
65.	13.02	Подвижные игры, направленные на развитие силы, ловкости и воли: «Салки на ринге», «Сто ударов в минуту».	2
66.	15.02	Подвижные игры, направленные на развитие силы, ловкости и воли, воспитание быстроты реакции: «Салки на ринге», «Сто ударов в минуту», «Увернись от мяча.	2
67.	18.02	Подвижные игры, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки в пространстве: «Сто ударов в минуту», «Увернись от мяча», «Не коснись каната».	2
68.	20.02	Подвижные игры, направленные на развитие силы, ловкости и воли. Эстафеты с мячами, кеглями, обручами.	2
69.	22.02	Подвижные игры. Эстафеты с мячами, кеглями, обручами.	2
70.	25.02	Подвижные игры, направленные на развитие силы, ловкости и воли: «Сто ударов в минуту», «Увернись от мяча», «Не коснись каната».	2
71.	27.02	Подвижные игры. Эстафеты с мячами, кеглями, обручами.	2
72.	29.02	Подвижные игры. Эстафеты с мячами, кеглями, обручами.	2
73.	3.03	Подвижные игры. Эстафеты с мячами, кеглями, обручами.	2
74.	5.03	Подвижные игры. Эстафеты с мячами, кеглями, обручами.	2
75.	7.03	Подвижные игры. Эстафеты с мячами, кеглями, обручами.	2
76.	10.03	Подвижные игры. Эстафеты с мячами, кеглями, обручами.	2
77.	12.03	Подвижные игры. Эстафеты с мячами, кеглями, обручами.	2
78.	14.03	Подвижные игры. Эстафеты с мячами, кеглями, обручами.	2
79.	17.03	Подвижные игры. Эстафеты с мячами, кеглями, обручами.	2
80.	19.03	Подвижные игры. Эстафеты с мячами, кеглями, обручами.	2
81.	21.03	Подвижные игры. Эстафеты с мячами, кеглями, обручами.	2
<b>Контрольные испытания 54 ч.</b>			

82.	24.03	Участия в соревнованиях. Частая смена противников с разной манерой боксирования.	2
83.	26.03	Участия в соревнованиях. Формирование собственного стиля ведения боя.	2
84.	28.03	Участия в соревнованиях. Совершенствование быстроты и точности ударов.	2
85.	31.03	Участия в соревнованиях. Совершенствование элементов боя на ближней дистанции.	2
86.	2.04	Участия в соревнованиях. Совершенствование одиночных, двойных, серий прямых ударов.	2
87.	4.04	Участия в соревнованиях. Применение усвоенного материала в условных и вольных боях.	2
88.	7.04	Участия в соревнованиях. Совершенствование элементов борьбы в парах.	2
89.	9.04	Участия в соревнованиях. Отработка быстроты и точности ударов.	2
90.	11.04.	Участия в соревнованиях. Качество боевой стойки.	2
91.	14.04	Участия в соревнованиях. Отработка быстроты и точности ударов.	2
92.	16.04	Участия в соревнованиях. Совершенствование одиночных, двойных, серий прямых ударов.	2
93.	18.04	Участия в соревнованиях. Применение усвоенного материала в условных и вольных боях.	2
94.	21.04	Участия в соревнованиях. Совершенствование элементов борьбы в парах.	2
95.	23.04	Участия в соревнованиях. Отработка быстроты и точности ударов.	2
96.	25.04	Участия в соревнованиях. Качество боевой стойки.	2
97.	28.04	Участия в соревнованиях. Проведение промежуточной аттестации.	2
98.	30.04	Участия в соревнованиях. Отработка быстроты и точности ударов.	2
99.	5.05	Участия в соревнованиях. Совершенствование элементов борьбы в парах.	2
100.	7.05	Участия в соревнованиях. Отработка быстроты и точности ударов.	2
101.	12.05	Участия в соревнованиях. Отработка быстроты и точности ударов.	2
102.	14.05	Участия в соревнованиях. Отработка быстроты и точности ударов.	2
103.	16.05	Участия в соревнованиях. Отработка быстроты и точности ударов.	2
104.	19.05	Участия в соревнованиях. Отработка быстроты и точности ударов.	2
105.	21.05	Участия в соревнованиях. Отработка быстроты и точности	2

		ударов.	
106.	23.05	Участия в соревнованиях. Отработка быстроты и точности ударов.	2
106.	26.05	Участия в соревнованиях. Промежуточная аттестация.	2
107.	28.05	Участия в соревнованиях. Промежуточная аттестация.	2
108.	30.05	Участия в соревнованиях. Промежуточная аттестация. <b>Формы аттестации: сдача нормативов, опрос, лично-командное первенство</b>	2