

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Бокс» на 2023-2024 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2023г.
2. Окончание учебного года: 31.05.2024г.
3. Продолжительность учебных занятий: 3 раза в неделю по 2 занятия, 1 занятие продолжительностью 45 минут, перемена между занятиями 5 -10 минут.
4. Продолжительность учебного года

Название группы	Год обучения	Наполняемость	Количество часов в неделю	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
Богуславский А.В. группа № 1	3	12	6	104	130	234
Богуславский А.В. группа № 2	2	12	6	104	130	234
Богуславский А.В. группа № 3	1	12	6	104	130	234

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	День недели	Время
1	Богуславский А.В. группа № 1	Вторник, четверг, суббота	19.20 -20.55
2	Богуславский А.В. группа № 2	Вторник, четверг, суббота	17.40 -19.15
3	Богуславский А.В. группа № 3	Вторник, четверг, суббота	16.00 -17.35

6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2024 г.

7. Каникулы

Зимние: 01.01.2023 - 08.01.2024 г.

8. Праздничные дни в 2023 – 2024 учебном году: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

9. Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов

Стартовый уровень 1 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируема	фактическая		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б., общеразвивающие упражнения.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				50
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Терминология. Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале и на ринге. ОРУ.	2
3			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
4			Беседа: «Бокс любительский и профессиональный бокс. Специфика боксёрских поединков». ОРУ и гимнастические упражнения.	2
5			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
6			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
7			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
8			Ходьба, бег, прыжки.	2
9			Упражнения с отягощениями.	2
10			Упражнения с отягощениями.	2
11			Ходьба, бег, прыжки.	2
12			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
13			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
14			Упражнения с отягощениями.	2
15			Ходьба, бег, прыжки.	2
16			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
17			Спортивные и подвижные игры.	2
18			Упражнения на гимнастических снарядах.	2

19			Упражнения с отягощениями.	2
20			Спортивные и подвижные игры.	2
21			Ходьба, бег, прыжки.	2
22			Спортивные и подвижные игры.	2
23			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
24			Упражнения с отягощениями.	2
25			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
26			Спортивные и подвижные игры.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				78
27			Методические указания. Упражнения соскакалкой.	2
28			Методические указания. Упражнения с «мешком».	2
29			Упражнения с «мешком».	2
30			Упражнения с «мешком».	2
31			Упражнения с «мешком».	2
32			Упражнения с «мешком».	2
33			Упражнения с «мешком».	2
34			Упражнения с «мешком».	2
35			Методические указания. Упражнения с грушей.	2
36			Упражнения с грушей.	2
37			Упражнения с грушей.	2
38			Упражнения с грушей.	2
39			Упражнения с грушей.	2
40			Упражнения с грушей.	2
41			Упражнения с грушей.	2
42			Упражнения с грушей.	2
43			Методические указания. Упражнения с «пневматической грушей».	2
44			Упражнения с «пневматической грушей».	2

45			Упражнения с «пневматической грушей».	2
46			Упражнения с «пневматической грушей».	2
47			Упражнения с «пневматической грушей».	2
48			Упражнения с «пневматической грушей».	2
49			Упражнения с «пневматической грушей».	2
50			Упражнения с «пневматической грушей». Инструктаж по Т.Б.	2
51			Упражнения с «пневматической грушей».	2
52			Упражнения со скакалкой.	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
53			Упражнения со скакалкой.	2
54			Упражнения со скакалкой.	2
55			Методические указания. Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
56			Методические указания. Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
57			Упражнения с боксёрскими «лапами», упражнения со скакалкой.	2
58			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
59			Упражнения с боксёрскими «лапами». Упражнения со скакалкой.	2
60			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
61			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
62			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
63			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
64			Упражнения с боксёрскими «лапами». Упражнения со скакалкой.	2
65			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
4. Тема: Техничко – тактическая подготовка				68

66			Положение кулака, боевая стойка.	2
67			Передвижения.	2
68			Передвижения.	2
69			Передвижения.	2
70			Передвижения в боевой стойке.	2
71			Передвижения в боевой стойке.	2
72			Передвижения в боевой стойке.	2
73			Передвижения в боевой стойке.	2
74			Передвижения в боевой стойке.	2
75			Передвижения в боевой стойке.	2
76			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
77			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
78			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
79			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
80			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
81			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
82			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
83			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
84			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
85			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
86			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
87			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
88			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
89			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
90			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
91			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
92			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
93			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
94			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2

95			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
96			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
97			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
98			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
99			Сочетание различных ударов.	2
100			Сочетание различных ударов.	2
101			Сочетание различных ударов.	2
102			Сочетание различных ударов.	2
103			Сочетание различных ударов.	2
104			Сочетание различных ударов.	2
105			Сочетание различных ударов.	2
106			Сочетание различных ударов.	2
107			Сочетание различных ударов.	2
108			Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
109			Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
110			Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
111			Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
112			Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
113			Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
114			Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
115			Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
116			Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				234

Базовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				60
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Терминология. Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале и на ринге. ОРУ.	2
3			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
4			Беседа: «Бокс любительский и профессиональный бокс. Специфика боксёрских поединков». ОРУ и гимнастические упражнения.	2
5			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
6			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
7			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
8			Ходьба, бег, прыжки.	2
9			Упражнения с отягощениями.	2
10			Упражнения с отягощениями.	2
11			Ходьба, бег, прыжки.	2
12			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
13			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
14			Упражнения с отягощениями.	2
15			Ходьба, бег, прыжки.	2
16			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
17			Спортивные и подвижные игры.	2
18			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
19			Упражнения с отягощениями.	2

20			Спортивные и подвижные игры.	2
21			Ходьба, бег, прыжки.	2
22			Спортивные и подвижные игры.	2
23			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
24			Упражнения с отягощениями.	2
25			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
26			Спортивные и подвижные игры.	2
27			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
28			Спортивные и подвижные игры.	2
29			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
30			Упражнения с отягощениями.	2
31			Спортивные и подвижные игры.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				102
32			Методические указания. Упражнения с «мешком».	2
33			Упражнения с «мешком».	2
34			Упражнения с «мешком».	2
35			Методические указания. Упражнения с грушей.	2
36			Упражнения с грушей.	2
37			Упражнения с грушей.	2
38			Упражнения с грушей.	2
39			Упражнения с грушей.	2
40			Упражнения с грушей.	2
41			Упражнения с грушей.	2
42			Упражнения с грушей.	2
43			Методические указания. Упражнения с «пневматической грушей».	2
44			Упражнения с «пневматической грушей».	2
45			Упражнения с «пневматической грушей».	2
46			Упражнения с «пневматической грушей».	2

47			Упражнения с «пневматической грушей».	2
48			Упражнения с «пневматической грушей».	2
49			Упражнения с «пневматической грушей».	2
50			Упражнения с «пневматической грушей». Инструктаж по Т.Б.	2
51			Упражнения с «пневматической грушей».	2
52			Упражнения со скакалкой.	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие 2023-2024 учебного года				
53			Упражнения со скакалкой.	2
54			Упражнения со скакалкой.	2
55			Методические указания. Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
56			Методические указания. Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
57			Упражнения с боксёрскими «лапами», упражнения со скакалкой.	2
58			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
59			Упражнения с боксёрскими «лапами». Упражнения со скакалкой.	2
60			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
61			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
62			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
63			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
64			Упражнения с боксёрскими «лапами». Упражнения со скакалкой.	2
65			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
66			Положение кулака, боевая стойка.	2
67			Передвижения.	2
68			Передвижения.	2
69			Передвижения.	2

70			Передвижения в боевой стойке.	2
71			Передвижения в боевой стойке.	2
72			Передвижения в боевой стойке.	2
73			Передвижения в боевой стойке.	2
74			Передвижения в боевой стойке.	2
75			Передвижения в боевой стойке.	2
76			Упражнения с грушей.	2
77			Упражнения с грушей.	2
78			Упражнения с грушей.	2
79			Упражнения с грушей.	2
80			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
81			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
82			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
4. Тема: Техничко – тактическая подготовка				68
83			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
84			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
85			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
86			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
87			Одиночные удары.	2
88			Одиночные удары.	2
89			Одиночные удары.	2
90			Одиночные удары.	2
91			Одиночные удары.	2
92			Сочетание различных ударов.	2
93			Сочетание различных ударов.	2
94			Сочетание различных ударов.	2
95			Сочетание различных ударов.	2
96			Сочетание различных ударов.	2
97			Сочетание различных ударов.	2

98			Сочетания приёмов защит с ударами.	2
99			Сочетания приёмов защит с ударами.	2
100			Сочетания приёмов защит с ударами.	2
101			Сочетания приёмов защит с ударами.	2
102			Атака.	2
103			Атака.	2
104			Атака.	2
105			Контратака.	2
106			Контратака.	2
107			Контратака.	2
108			Контратака.	2
109			Тактические действия.	2
110			Тактические действия.	2
111			Тактические действия.	2
112			Тактические действия.	2
113			Тактические действия.	2
114			Тактические действия.	2
115			Тактические действия.	2
116			Тактические действия.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				234

Базовый уровень 3 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируема	фактическая		
	я			

1 полугодие 2023-2024 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				40
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Терминология. Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале и на ринге. ОРУ.	2
3			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
4			Беседа: «Бокс любительский и профессиональный бокс. Специфика боксёрских поединков». ОРУ и гимнастические упражнения.	2
5			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
6			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
7			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
8			Ходьба, бег, прыжки.	2
9			Упражнения с отягощениями.	2
10			Упражнения с отягощениями.	2
11			Ходьба, бег, прыжки.	2
12			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
13			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
14			Упражнения с отягощениями.	2
15			Ходьба, бег, прыжки.	2
16			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
17			Спортивные и подвижные игры.	2
18			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
19			Упражнения с отягощениями.	2
20			Спортивные и подвижные игры.	2
21			Ходьба, бег, прыжки.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				100
22			Спортивные и подвижные игры.	2

23			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
24			Упражнения с отягощениями.	2
25			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
26			Спортивные и подвижные игры.	2
27			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
28			Спортивные и подвижные игры.	2
29			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
30			Упражнения с отягощениями.	2
31			Спортивные и подвижные игры.	2
32			Методические указания. Упражнения с «мешком».	2
33			Упражнения с «мешком».	2
34			Упражнения с «мешком».	2
35			Методические указания. Упражнения с грушей.	2
36			Упражнения с грушей.	2
37			Упражнения с грушей.	2
38			Упражнения с грушей.	2
39			Упражнения с грушей.	2
40			Упражнения с грушей.	2
41			Упражнения с грушей.	2
42			Упражнения с грушей.	2
43			Методические указания. Упражнения с «пневматической грушей».	2
44			Упражнения с «пневматической грушей».	2
45			Упражнения с «пневматической грушей».	2
46			Упражнения с «пневматической грушей».	2
47			Упражнения с «пневматической грушей».	2
48			Упражнения с «пневматической грушей».	2
49			Упражнения с «пневматической грушей».	2

50			Упражнения с «пневматической грушей». Инструктаж по Т.Б.	2
51			Упражнения с «пневматической грушей».	2
52			Упражнения со скакалкой.	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие 2023-2024 учебного года				
53			Упражнения со скакалкой.	2
54			Упражнения со скакалкой.	2
55			Методические указания. Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
56			Методические указания. Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
57			Упражнения с боксёрскими «лапами», упражнения со скакалкой.	2
58			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
59			Упражнения с боксёрскими «лапами». Упражнения со скакалкой.	2
60			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
61			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
62			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
63			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
64			Упражнения с боксёрскими «лапами». Упражнения со скакалкой.	2
65			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
66			Положение кулака, боевая стойка.	2
67			Передвижения.	2
68			Передвижения.	2
69			Передвижения.	2
70			Передвижения в боевой стойке.	2
71			Передвижения в боевой стойке.	2
4. Инструкторская и судейская практика				22

72			Обязанности и права участников соревнований: общие обязанности судей, обязанности и права участников соревнований, обязанности главного судьи, секретаря и его заместителей, контролеров, ОФП.	2
73			Оформление места соревнования, площадки. ОФП.	2
74			Проведение комплексов ОРУ и специальных физических упражнений в качестве инструктора.	2
75			Проведение комплексов ОРУ и специальных физических упражнений в качестве инструктора.	2
76			Проведение комплексов ОРУ и специальных физических упражнений в качестве инструктора.	2
77			Подача команды.	2
78			Подача команды.	2
79			Подача команды.	2
80			Практические занятия и самостоятельное обслуживание соревнований (ассистент судьи).	2
81			Инструкторская практика.	2
82			Инструкторская практика.	2
5. Тема: Техничко – тактическая подготовка				68
83			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
84			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
85			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
86			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
87			Одиночные удары.	2
88			Одиночные удары.	2
89			Одиночные удары.	2
90			Одиночные удары.	2
91			Одиночные удары.	2
92			Сочетание различных ударов.	2
93			Сочетание различных ударов.	2
94			Сочетание различных ударов.	2
95			Сочетание различных ударов.	2
96			Сочетание различных ударов.	2
97			Сочетание различных ударов.	2

98			Сочетания приёмов защит с ударами.	2
99			Сочетания приёмов защит с ударами.	2
100			Сочетания приёмов защит с ударами.	2
101			Сочетания приёмов защит с ударами.	2
102			Атака.	2
103			Атака.	2
104			Атака.	2
105			Контратака.	2
106			Контратака.	2
107			Контратака.	2
108			Контратака.	2
109			Тактические действия.	2
110			Тактические действия.	2
111			Тактические действия.	2
112			Тактические действия.	2
113			Тактические действия.	2
114			Тактические действия.	2
115			Тактические действия.	2
116			Тактические действия.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				234