

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Бокс» физкультурно – спортивной направленности на 2025-2026 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2025г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2026г.

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 неделю	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов год
Богуславский А.В. группа № 1	3	12	4	69	87	156
Богуславский А.В. группа № 2	3	12	6	104	130	234
Богуславский А.В. группа № 3	2	12	6	104	130	234

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	День недели	Время
1.	Богуславский А.В. группа № 1	Вторник, четверг Суббота	19.15 -20.00 18.20-19.55
2.	Богуславский А.В. группа № 2	Вторник, четверг пятница	17.35-19.10 16.40-18.15
3.	Богуславский А.В. группа № 3	Вторник, четверг Суббота	15.55-17.30 15.00-16.35

6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2026 г.

7. Проведения инструктажа по технике безопасности:

1 полугодие – сентябрь 2025г.

2 полугодие – март 2026 г

8. Каникулы

Летние: 31.05.2026 г. – 01.09.2026 г.

9. Праздничные дни в 2025 – 2026 учебном году:

4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

10. Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов.

Базовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-вочас.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025 - 2026 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».	2
51			Упражнения с «пневматической грушей».	2
52			Упражнения со скакалкой.	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие 2025 -2026 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			Инструктаж по ТБ. Упражнения с грушей.	2
80			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
81			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
82			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
4. Тема: Техника – 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 (156 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируема	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	1
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				31
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Терминология. Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале и на ринге. ОРУ.	1
3			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
4			Беседа: «Бокс любительский и профессиональный бокс. Специфика боксёрских поединков». ОРУ и гимнастические упражнения.	1
5			ОРУ и гимнастические упражнения.	1
6			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
7			ОРУ и гимнастические упражнения.	1
8			Ходьба, бег, прыжки.	1
9			Упражнения с отягощениями.	2
10			Упражнения с отягощениями.	1
11			Ходьба, бег, прыжки.	1
12			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
13			Упражнения на гимнастических снарядах.	1
14			Упражнения с отягощениями.	1
15			Ходьба, бег, прыжки.	2
16			Упражнения на гимнастических снарядах.	1

17			Спортивные и подвижные игры.	1
18			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
19			Упражнения с отягощениями.	1
20			Спортивные и подвижные игры.	1
21			Ходьба, бег, прыжки.	2
22			Упражнения на гимнастических снарядах.	1
23			Упражнения с отягощениями.	1
24			Спортивные и подвижные игры.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				50
25			Спортивные и подвижные игры.	1
26			Упражнения на гимнастических снарядах.	1
27			Упражнения с отягощениями.	2
28			Упражнения на гимнастических снарядах.	1
29			Спортивные и подвижные игры.	1
30			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
31			Спортивные и подвижные игры.	1
32			Упражнения на гимнастических снарядах.	1
33			Упражнения с отягощениями.	2
34			Спортивные и подвижные игры.	1
35			Методические указания. Упражнения с «мешком».	1
36			Упражнения с «мешком».	2
37			Упражнения с «мешком».	1
38			Методические указания. Упражнения с грушей.	1
39			Упражнения с грушей.	2
40			Упражнения с грушей.	1
41			Упражнения с грушей.	1
42			Упражнения с грушей.	2
43			Упражнения с грушей.	1

44			Упражнения с грушей.	1
45			Упражнения с грушей.	2
46			Методические указания. Упражнения с «пневматической грушей».	1
47			Упражнения с «пневматической грушей».	1
48			Упражнения с «пневматической грушей».	2
49			Упражнения с «пневматической грушей».	1
50			Упражнения с «пневматической грушей».	1
51			Упражнения с «пневматической грушей».	2
52			Упражнения с «пневматической грушей».	1
Итого за 1 полугодие:				69
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				
53			Упражнения с «пневматической грушей».	1
54			Упражнения с «пневматической грушей».	2
55			Упражнения со скакалкой.	1
56			Упражнения со скакалкой.	1
57			Упражнения со скакалкой.	2
58			Методические указания. Упражнения с боксёрскими «лапами».	1
59			Методические указания. Упражнения с боксёрскими «лапами».	1
60			Упражнения с боксёрскими «лапами», упражнения со скакалкой.	2
61			Упражнения с боксёрскими «лапами».	1
62			Упражнения с боксёрскими «лапами». Упражнения со скакалкой.	1
4. Инструкторская и судейская практика				10
63			Обязанности и права участников соревнований: общие обязанности судей, обязанности и права участников соревнований, обязанности главного судьи, секретаря и его заместителей, контролеров, ОФП.	2
64			Оформление места соревнования, площадки. ОФП.	1

65			Проведение комплексов ОРУ и специальных физических упражнений в качестве инструктора.	1
66			Проведение комплексов ОРУ и специальных физических упражнений в качестве инструктора.	2
67			Проведение комплексов ОРУ и специальных физических упражнений в качестве инструктора.	1
68			Подача команды.	1
69			Инструкторская практика.	2
5. Тема: Техничко – тактическая подготовка				62
70			Удары и защиты от них. Упражнения.	1
71			Удары и защиты от них. Упражнения.	1
72			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
73			Удары и защиты от них. Упражнения.	1
74			Одиночные удары.	1
75			Одиночные удары.	2
76			Одиночные удары.	1
77			Одиночные удары.	1
78			Одиночные удары.	2
79			Инструктаж по ТБ. Сочетание различных ударов.	1
80			Сочетание различных ударов.	1
81			Сочетание различных ударов.	2
82			Инструктаж по ТБ. Сочетание различных ударов .	1
83			Сочетание различных ударов.	1
84			Сочетание различных ударов.	2
85			Сочетания приёмов защит с ударами.	1
86			Сочетания приёмов защит с ударами.	1
87			Сочетания приёмов защит с ударами.	2
88			Сочетания приёмов защит с ударами.	1
89			Атака.	1
90			Атака.	2

91			Атака.	1
92			Контратака.	1
93			Контратака.	2
94			Контратака.	1
95			Контратака.	1
96			Тактические действия.	2
97			Тактические действия.	1
98			Тактические действия.	1
99			Тактические действия.	2
100			Тактические действия.	1
101			Тактические действия.	1
102			Тактические действия.	2
103			Тактические действия.	1
104			Атака.	1
105			Контратака.	2
106			Контратака.	1
107			Контратака.	1
108			Контратака.	2
109			Тактические действия.	1
110			Тактические действия.	1
111			Тактические действия.	2
112			Тактические действия.	1
113			Тактические действия.	1
114			Тактические действия.	2
115			Тактические действия.	1
116			Тактические действия.	1
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2

Итого за 2 полугодие:			87
Всего:			156

Базовый уровень 3 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие 2025 -2026 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».	2
51			Упражнения с «пневматической грушей».	2
52			Упражнения со скакалкой.	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие 2025 – 2026 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: Техника – 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