

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО ДЮСШ «Мелекесского района»
(протокол №2 от «26» мая 2023г.)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского
района»

Р.Ж.Салихов

Приказ от «29» мая 2023г. № 36-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« Бокс»
физкультурно-спортивной направленности**

Уровень сложности: базовый
Срок реализации: 2 года – 552 часа
Возраст обучающихся: 8–11 лет

Автор-составитель:
Пустовой Иван Иванович,
заместитель директора по УВР

с. Тиинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразова- тельной общеразвивающей программы: | 3 |
| 1.1.Пояснительная записка | 3 |
| 1.2.Цель и задачи программы | 5 |
| 1.3.Содержание программы | 5 |
| 1.4.Планируемые результаты | 9 |
| 2.Комплекс организационно-педагогических условий: | 10 |
| 2.1.Календарный учебный график 1 года обучения | 10 |
| 2.2.Условия реализации программы | 46 |
| 2.3.Формы аттестации (контроля) | 46 |
| 2.4.Оценочные материалы | 47 |
| 2.5.Методические материалы | 47 |
| 2.6. Воспитательный компонент программы | 48 |
| 3.Список литературы | 48 |

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа *физкультурно-спортивной направленности* «Бокс» предназначена для реализации учебно-тренировочных занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области» (далее МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»).

Программа «Бокс» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. №ГД-39/04 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16;
9. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (утвержденные Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 г.);
11. Устав МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»;
12. Положение о порядке приема, перевода, отчисления обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»;

13. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района».

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» состоит в том, что она позволяет привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Новизна программы состоит в том, что она:

– Опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие духовно-нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания;

– Основана на комплексном подходе к воспитанию обучающихся, умеющих жить в современных социально-экономических условиях: готовых к принятию решений, компетентных, мобильных, с высокой культурой общения.

Отличительной особенностью данной программы является:

- экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь перчатки, боксерский шлем, бинты и капу);

– высокая эмоциональность;

– постоянная динамика изменения тактической ситуации;

– высокая эмоциональность участников соревнований;

– зрелищность для болельщиков.

В данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе представлен только спортивно-оздоровительный этап и отсутствуют этапы спортивной подготовки, поэтому программа доступна и для детей с ОВЗ (нарушением речи и слабослышащим).

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. она дает уникальную возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умений ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма и товарищества.

Уровень освоения содержания образования – базовый.

Стартовый (ознакомительный) предполагает формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формируется широкий круг двигательных умений и навыков, ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Базовый уровень предполагает освоение двигательных до уровня умений и устойчивых навыков и совершенствование изученных упражнений. Комплексы упражнений становятся более разнообразными, увеличивается количество повторений.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 8–11 лет, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка. Он в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Легко выполняет размашистые движения.

Объем и срок освоения программы. Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс» составляет два года. Основной учебно-тематический план составлен на 552 часа.

Форма обучения по данной программе: очная.

Наполняемость в учебных группах составляет 12-15 человек. Условия формирования групп: принимаются все желающие на основании медицинского заключения о состоянии здоровья. Состав группы постоянный, возможно формирование группы обучающихся одного возраста или разновозрастных групп.

Режим занятий: Общее количество часов в год – 276 часов. Обучающиеся по данной программе могут заниматься 6 часов в неделю: 3 раза по 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Воспитание гармонично развитого как в физическом, так и в моральном плане человека, имеющего потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, желающего сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил бокса и порядок проведения соревнований.

Развивающие:

- гармоничное физическое развитие обучающихся;
- развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья обучающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Название раздела, тема | Количество часов | | | Формы аттестации |
|-------|--|------------------|--------|----------|------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксера. | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2 | История возникновения и развития бокса. | 2 | 1 | 1 | |
| 3 | Размеры площадок и требования к инвентарю. | 2 | 1 | 1 | |
| 4 | Школа бокса. | 3 | 2 | 1 | |
| 5 | Первоначальные представления о тактике ведения боя. | 2 | 1 | 1 | |
| 6 | Основные положения правил соревнований по боксу. | 2 | 1 | 1 | |
| 7 | Общая физическая подготовка. | 120 | | 120 | |
| 8 | Специальная физическая подготовка. | 73 | | 73 | |

| | | | | | |
|--------------|---|-----|---|-----|------------|
| 9 | Техническая подготовка. | 38 | | 38 | Наблюдение |
| 10 | Тактическая подготовка. | 30 | | 30 | |
| 11 | Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования | 2 | 1 | 1 | |
| ИТОГО | | 276 | 8 | 268 | |

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2. История возникновения и развития бокса

Теория: Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.

Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

4. Школа бокса.

Теория: Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика: Опрос.

5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Теория: Стилль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика: Обсуждение. Опрос.

6. Основные положения правил соревнований по боксу.

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Практика: Обсуждение. Опрос.

7. Общая физическая подготовка

Практика: Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма обучающегося. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

8. Специальная физическая подготовка

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местно-

сти, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

9. Техническая подготовка

Практика: Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

10. Тактическая подготовка

Практика: Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течение года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Название раздела, тема | Количество часов | | | Формы аттестации |
|-------|--|------------------|--------|----------|-------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра. | 2 | 1 | 1 | Опросы |
| 2 | История возникновения и развития бокса. | 2 | 1 | 1 | |
| 3 | Размеры площадок и требования к инвентарю. | 2 | 1 | 1 | |
| 4 | Школа бокса. | 4 | 2 | 2 | |
| 5 | Первоначальные представления о тактике ведения боя. | 4 | 2 | 2 | |
| 6 | Основные положения правил соревнований по боксу. | 4 | 2 | 2 | |
| 7 | Общая физическая подготовка. | 120 | | 120 | Наблюдение, участие в соревнованиях |
| 8 | Специальная физическая подготовка. | 70 | | 70 | |
| 9 | Техническая подготовка. | 36 | | 36 | |
| 10 | Тактическая подготовка. | 30 | 2 | 2 | |
| 11 | Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования | 2 | 1 | 1 | |
| | ИТОГО | 276 | 12 | 264 | |

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-

тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2. Характеристика современного состояния бокса.

Теория: Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Соревнования в России и в мире.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.

Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

4. Школа бокса.

Теория: Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика: Обсуждение. Опрос.

5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Теория: Стилль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика: Обсуждение. Опрос.

6. Основные положения правил соревнований по боксу.

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Практика: Обсуждение. Опрос.

7. Общая физическая подготовка

Практика: Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

8. Специальная физическая подготовка

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

9. Техническая подготовка

Практика: Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

10. Тактическая подготовка

Теория: Беседа и просмотр документальных фильмов. Учебное пособие.

Практика: Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течение года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

1.4. Планируемые результаты

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Бокс» оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

По окончании программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника единоборства», «Тактика единоборства», знать правила бокса, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в бою и организации самостоятельных занятий по боксу, сформировать первичные навыки судейства.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений в боксе;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности боксом;
- владеть техническими элементами и правилами бокса;
- знать тактические индивидуальные и командные действия.

Метапредметными результатами являются:

- знать тактические навыки и умения спортивного единоборства;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Личностными результатами являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к боксу, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в виде спорта - бокс, вовлечение в систему регулярных занятий спортом.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

| Год обучения | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Продолжительность каникул | Дата начала учебного периода | Дата окончания учебного периода |
|---------------------|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|--|
| 1 | 46 | 138 | 276 | 21.07-31.08 | 01.09 | 31.08 |
| 2 | 46 | 138 | 276 | 21.07-31.08 | 01.09 | 31.08 |

Календарный учебный график 1 года обучения

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятий | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|--------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------------|---------------------|---|--|-----------------------|
| 1 | сентябрь | | | теория | 2 | Введение | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | Входная диагностика |
| 2 | сентябрь | | | теория | 2 | Понятие технической подготовка | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | опрос |
| 3 | сентябрь | | | теория | 2 | Основные термины технической подготовки | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | опрос |
| 4 | сентябрь | | | теория | 2 | Классификация технических действий | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | опрос |
| 5 | сентябрь | | | практика | 2 | Обучение боевой стойке и передвижению в ней | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 6 | сентябрь | | | практика | 2 | Обучение левому прямому удару с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 7 | сентябрь | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|----------|--|--|----------|---|---|--|------------|
| 8 | сентябрь | | | практика | 2 | Обучение левому прямому удару с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 9 | сентябрь | | | практика | 2 | Обучение левому прямому удару с шагом назад | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 10 | сентябрь | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 11 | сентябрь | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару с шагом назад | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 12 | сентябрь | | | практика | 2 | Обучение «двойке» с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 13 | сентябрь | | | практика | 2 | Обучение «двойке» с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 14 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение «двойке» с шагом назад | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 15 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение защите шагом назад | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|--|--|----------|---|--|--|------------|
| 16 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение защите шагом в сторону | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 17 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение защите подставкой | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 18 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение защите сбивом | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 19 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение защите уклоном влево | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 20 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение защите уклоном вправо | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 21 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару в корпус | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 22 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение левому прямому удару в корпус | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 23 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|--|--|----------|---|---|--|------------|
| 24 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 25 | октябрь | | | практика | 2 | Совершенствование прямых ударов с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 26 | октябрь | | | практика | 2 | Совершенствование прямых ударов с шагом | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 27 | ноябрь | | | практика | 2 | Совершенствование защитных действий | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 28 | ноябрь | | | практика | 2 | Обучение боковым ударам с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 29 | ноябрь | | | практика | 2 | Обучение боковым ударам с шагом | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 30 | ноябрь | | | практика | 2 | Обучение ударам снизу с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 31 | ноябрь | | | практика | 2 | Обучение защите «нырком» | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--------|--|--|----------|---|--|--|------------|
| 32 | ноябрь | | | теория | 2 | Понятие тактическая подготовка | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | опрос |
| 33 | ноябрь | | | теория | 2 | Основные тактические приемы и манеры ведения боя | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | опрос |
| 34 | ноябрь | | | практика | 2 | Обучение ведению боя на дальней дистанции | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 35 | ноябрь | | | практика | 2 | Обучение ведению боя на средней дистанции | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 36 | ноябрь | | | практика | 2 | Обучение ведению боя на ближней дистанции | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 37 | ноябрь | | | практика | 2 | Обучение ведению боя в атакующей форме | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 38 | ноябрь | | | практика | 2 | Обучение ведению боя в контратаке | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 39 | ноябрь | | | практика | 2 | Обучение ведению боя навстречу | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|--|--|----------|---|--|--|------------|
| 40 | декабрь | | | практика | 2 | Обучение ведению боя во встречной контратаке | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 41 | декабрь | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя на дальней дистанции | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 42 | декабрь | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя на средней дистанции | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 43 | декабрь | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя на ближней дистанции | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 44 | декабрь | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя в атакующей форме | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 45 | декабрь | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя в контратаке | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 46 | декабрь | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя навстречу | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 47 | декабрь | | | практика | 2 | Укрепление мышц плечевого пояса | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|--|--|----------|---|---------------------------------|--|------------|
| 48 | декабрь | | | практика | 2 | Укрепление мышц спины | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 49 | декабрь | | | практика | 2 | Укрепление мышц брюшного пресса | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 50 | декабрь | | | практика | 2 | Укрепление мышц ног | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 51 | декабрь | | | практика | 2 | Развитие динамической силы | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 52 | декабрь | | | практика | 2 | Развитие статической силы | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 53 | январь | | | практика | 2 | Укрепление мышц рук | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 54 | январь | | | практика | 2 | Развитие двуглавой мышцы рук | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 55 | январь | | | практика | 2 | Развитие трехглавой мышцы рук | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--------|--|--|----------|---|--|--|------------|
| 56 | январь | | | практика | 2 | Развитие широчайшей мышцы спины | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 57 | январь | | | практика | 2 | Укрепление мышц поясницы | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 58 | январь | | | практика | 2 | Укрепление косых мышц пресса | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 59 | январь | | | практика | 2 | Развитие мышц передней поверхности бедра | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 60 | январь | | | практика | 2 | Развитие икроножных мышц | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 61 | январь | | | практика | 2 | Развитие мышц задней поверхности бедра | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 62 | январь | | | практика | 2 | Развитие грудных мышц | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 63 | январь | | | практика | 2 | Развитие взрывной силы | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|--|--|----------|---|-------------------------------|--|------------|
| 64 | январь | | | практика | 2 | Укрепление мышц кисти | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 65 | февраль | | | практика | 2 | Развитие выносливости | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 66 | февраль | | | практика | 2 | Развитие мышц плеча | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 67 | февраль | | | практика | 2 | Укрепление мышц шеи | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 68 | февраль | | | практика | 2 | Развитие взрывной силы ног | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 69 | февраль | | | практика | 2 | Развитие взрывной силы рук | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 70 | февраль | | | практика | 2 | Развитие дельтовидной мышцы | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 71 | февраль | | | практика | 2 | Развитие трапециевидной мышцы | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|--|--|----------|---|--|--|------------|
| 72 | февраль | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 73 | февраль | | | практика | 2 | Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 74 | февраль | | | практика | 2 | Совершенствование прямых ударов с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 75 | февраль | | | практика | 2 | Совершенствование прямых ударов с шагом | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 76 | февраль | | | практика | 2 | Совершенствование защитных действий | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 77 | март | | | практика | 2 | Обучение боковым ударам с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 78 | март | | | практика | 2 | Обучение боковым ударам с шагом | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 79 | март | | | практика | 2 | Обучение ударам снизу с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|------|--|--|----------|---|---|--|------------|
| 80 | март | | | практика | 2 | Обучение защите «нырком» | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 81 | март | | | практика | 2 | Обучение ведению боя на дальней дистанции | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 82 | март | | | практика | 2 | Обучение ведению боя на средней дистанции | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 83 | март | | | практика | 2 | Обучение ведению боя на ближней дистанции | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 84 | март | | | практика | 2 | Обучение ведению боя в атакующей форме | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 85 | март | | | практика | 2 | Обучение ведению боя в контратаке | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 86 | март | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару в корпус | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 87 | март | | | практика | 2 | Обучение левому прямому удару в корпус | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--------|--|--|----------|---|--|--|------------|
| 88 | март | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 89 | март | | | практика | 2 | Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 90 | апрель | | | практика | 2 | Совершенствование прямых ударов с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 91 | апрель | | | практика | 2 | Совершенствование прямых ударов с шагом | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 92 | апрель | | | практика | 2 | Совершенствование защитных действий | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 93 | апрель | | | практика | 2 | Обучение боковым ударам с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 94 | апрель | | | практика | 2 | Обучение боковым ударам с шагом | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 95 | апрель | | | практика | 2 | Обучение ударам снизу с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|--|--|----------|---|--|--|------------|
| 96 | апрель | | | практика | 2 | Обучение защиты «нырком» | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 97 | апрель | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару в корпус | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 98 | апрель | | | практика | 2 | Обучение левому прямому удару в корпус | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 99 | апрель | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 100 | апрель | | | практика | 2 | Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 101 | апрель | | | практика | 2 | Совершенствование прямых ударов с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 102 | апрель | | | практика | 2 | Совершенствование прямых ударов с шагом | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 103 | май | | | практика | 2 | Совершенствование защитных действий | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|-----|--|--|----------|---|--|--|------------|
| 104 | май | | | практика | 2 | Обучение боковым ударам с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 105 | май | | | практика | 2 | Обучение боковым ударам с шагом | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 106 | май | | | практика | 2 | Обучение ударам снизу с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 107 | май | | | практика | 2 | Обучение защиты «нырком» | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 108 | май | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару в корпус | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 109 | май | | | практика | 2 | Обучение левому прямому удару в корпус | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 110 | май | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 111 | май | | | практика | 2 | Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|------|--|--|----------|---|---|--|------------|
| 112 | май | | | практика | 2 | Совершенствование прямых ударов с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 113 | май | | | практика | 2 | Совершенствование прямых ударов с шагом | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 114 | май | | | практика | 2 | Совершенствование защитных действий | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 115 | май | | | практика | 2 | Обучение боковым ударам с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 116 | май | | | практика | 2 | Обучение боковым ударам с шагом | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 117 | июнь | | | практика | 2 | Обучение ударам снизу с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 118 | июнь | | | практика | 2 | Обучение защиты «нырком» | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 119 | июнь | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя в атакующей форме | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|------|--|--|----------|---|---|--|------------|
| 120 | июнь | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя в контр-атаке | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 121 | июнь | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя навстречу | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 122 | июнь | | | практика | 2 | Укрепление мышц плечевого пояса | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 123 | июнь | | | практика | 2 | Укрепление мышц спины | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 124 | июнь | | | практика | 2 | Укрепление мышц брюшного пресса | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 125 | июнь | | | практика | 2 | Укрепление мышц ног | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 126 | июнь | | | практика | 2 | Развитие динамической силы | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 127 | июнь | | | практика | 2 | Развитие статической силы | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|------|--|--|----------|---|---|--|------------|
| 128 | июнь | | | практика | 2 | Укрепление мышц рук | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 129 | июль | | | практика | 2 | Обучение защиты «нырком» | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 130 | июль | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя в атакующей форме | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 131 | июль | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя в контратаке | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 132 | июль | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя навстречу | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 133 | июль | | | практика | 2 | Укрепление мышц плечевого пояса | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 134 | июль | | | практика | 2 | Укрепление мышц спины | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 135 | июль | | | практика | 2 | Укрепление мышц брюшного пресса | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|------|--|--|------------------|---|----------------------------|--|--------------------------|
| 136 | июль | | | практика | 2 | Укрепление мышц ног | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 137 | июль | | | практика | 2 | Развитие динамической силы | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 138 | июль | | | Теория, практика | 2 | Итоговое занятие | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | Промежуточная аттестация |

Календарный учебный график 2 года обучения

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятий | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|---------------|--------------|---|--|---------------------|
| 1 | сентябрь | | | теория | 2 | Введение | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | Входная диагностика |
| 2 | сентябрь | | | теория | 2 | Понятие технической подготовка | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | опрос |
| 3 | сентябрь | | | теория | 2 | Основные термины технической подготовки | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | опрос |
| 4 | сентябрь | | | теория | 2 | Классификация технических действий | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | опрос |

| | | | | | | | | |
|----|----------|--|--|----------|---|---|--|------------|
| | | | | | | | кольское-на-Черемшане» | |
| 5 | сентябрь | | | практика | 2 | Обучение боевой стойке и передвижению в ней | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 6 | сентябрь | | | практика | 2 | Обучение левому прямому удару с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 7 | сентябрь | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 8 | сентябрь | | | практика | 2 | Обучение левому прямому удару с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 9 | сентябрь | | | практика | 2 | Обучение левому прямому удару с шагом назад | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 10 | сентябрь | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 11 | сентябрь | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару с шагом назад | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 12 | сентябрь | | | практика | 2 | Обучение «двойке» с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Ни- | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|----------|--|--|----------|---|----------------------------------|--|------------|
| | | | | | | | кольское-на-Черемшане» | |
| 13 | сентябрь | | | практика | 2 | Обучение «двойке» с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 14 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение «двойке» с назад | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 15 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение защите шагом назад | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 16 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение защите шагом в сторону | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 17 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение защите подставкой | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 18 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение защите сбивом | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 19 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение защите уклоном влево | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 20 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение защите уклоном вправо | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Ни- | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|--|--|----------|---|--|--|------------|
| | | | | | | | кольское-на-Черемшане» | |
| 21 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару в корпус | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 22 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение левому прямому удару в корпус | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 23 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 24 | октябрь | | | практика | 2 | Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 25 | октябрь | | | практика | 2 | Совершенствование прямых ударов с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 26 | октябрь | | | практика | 2 | Совершенствование прямых ударов с шагом | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 27 | ноябрь | | | практика | 2 | Совершенствование защитных действий | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 28 | ноябрь | | | практика | 2 | Обучение боковым ударам с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Ни- | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--------|--|--|----------|---|--|--|------------|
| | | | | | | | кольское-на-Черемшане» | |
| 29 | ноябрь | | | практика | 2 | Обучение боковым ударам с шагом | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 30 | ноябрь | | | практика | 2 | Обучение ударам снизу с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 31 | ноябрь | | | практика | 2 | Обучение защите «нырком» | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 32 | ноябрь | | | теория | 2 | Понятие тактическая подготовка | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | опрос |
| 33 | ноябрь | | | теория | 2 | Основные тактические приемы и манеры ведения боя | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | опрос |
| 34 | ноябрь | | | практика | 2 | Обучение ведению боя на дальней дистанции | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 35 | ноябрь | | | практика | 2 | Обучение ведению боя на средней дистанции | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 36 | ноябрь | | | практика | 2 | Обучение ведению боя на ближней дистанции | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Ни- | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|--|--|----------|---|--|--|------------|
| | | | | | | | кольское-на-Черемшане» | |
| 37 | ноябрь | | | практика | 2 | Обучение ведению боя в атакующей форме | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 38 | ноябрь | | | практика | 2 | Обучение ведению боя в контратаке | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 39 | ноябрь | | | практика | 2 | Обучение ведению боя навстречу | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 40 | декабрь | | | практика | 2 | Обучение ведению боя во встречной контратаке | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 41 | декабрь | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя на дальней дистанции | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 42 | декабрь | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя на средней дистанции | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 43 | декабрь | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя на ближней дистанции | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 44 | декабрь | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя в атакующей форме | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Ни- | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|--|--|----------|---|---|--|------------|
| | | | | | | | кольское-на-Черемшане» | |
| 45 | декабрь | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя в контр-атаке | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 46 | декабрь | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя навстречу | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 47 | декабрь | | | практика | 2 | Укрепление мышц плечевого пояса | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 48 | декабрь | | | практика | 2 | Укрепление мышц спины | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 49 | декабрь | | | практика | 2 | Укрепление мышц брюшного пресса | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 50 | декабрь | | | практика | 2 | Укрепление мышц ног | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 51 | декабрь | | | практика | 2 | Развитие динамической силы | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 52 | декабрь | | | практика | 2 | Развитие статической силы | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Ни- | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--------|--|--|----------|---|--|--|------------|
| | | | | | | | кольское-на-Черемшане» | |
| 53 | январь | | | практика | 2 | Укрепление мышц рук | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 54 | январь | | | практика | 2 | Развитие двуглавой мышцы рук | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 55 | январь | | | практика | 2 | Развитие трехглавой мышцы рук | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 56 | январь | | | практика | 2 | Развитие широчайшей мышцы спины | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 57 | январь | | | практика | 2 | Укрепление мышц поясницы | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 58 | январь | | | практика | 2 | Укрепление косых мышц пресса | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 59 | январь | | | практика | 2 | Развитие мышц передней поверхности бедра | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 60 | январь | | | практика | 2 | Развитие икроножных мышц | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Ни- | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|--|--|----------|---|--|--|------------|
| | | | | | | | кольское-на-Черемшане» | |
| 61 | январь | | | практика | 2 | Развитие мышц задней поверхности бедра | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 62 | январь | | | практика | 2 | Развитие грудных мышц | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 63 | январь | | | практика | 2 | Развитие взрывной силы | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 64 | январь | | | практика | 2 | Укрепление мышц кисти | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 65 | февраль | | | практика | 2 | Развитие выносливости | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 66 | февраль | | | практика | 2 | Развитие мышц плеча | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 67 | февраль | | | практика | 2 | Укрепление мышц шеи | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 68 | февраль | | | практика | 2 | Развитие взрывной силы ног | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Ни- | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|--|--|------------------|---|---|--|--------------------------|
| | | | | | | | кольское-на-Черемшане» | |
| 69 | февраль | | | практика | 2 | Развитие взрывной силы рук | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 70 | февраль | | | практика | 2 | Развитие дельтовидной мышцы | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 71 | февраль | | | практика | 2 | Развитие трапецевидной мышцы | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 72 | февраль | | | Теория, практика | 2 | Итоговое занятие | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | Промежуточная аттестация |
| 73 | февраль | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 74 | февраль | | | практика | 2 | Обучение левому прямому удару с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 75 | февраль | | | практика | 2 | Обучение левому прямому удару с шагом назад | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 76 | февраль | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Ни- | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|------|--|--|----------|---|--|--|------------|
| | | | | | | | кольское-на-Черемшане» | |
| 77 | март | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару с шагом назад | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 78 | март | | | практика | 2 | Обучение «двойке» с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 79 | март | | | практика | 2 | Обучение «двойке» с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 80 | март | | | практика | 2 | Обучение «двойке» с назад | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 81 | март | | | практика | 2 | Обучение защите шагом назад | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 82 | март | | | практика | 2 | Обучение защите шагом в сторону | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 83 | март | | | практика | 2 | Обучение защите подставкой | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 84 | март | | | практика | 2 | Обучение защите сбивом | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Ни- | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--------|--|--|----------|---|--|--|------------|
| | | | | | | | кольское-на-Черемшане» | |
| 85 | март | | | практика | 2 | Обучение защите уклоном влево | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 86 | март | | | практика | 2 | Обучение защите уклоном вправо | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 87 | март | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару в корпус | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 88 | март | | | практика | 2 | Обучение левому прямому удару в корпус | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 89 | март | | | практика | 2 | Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 90 | апрель | | | практика | 2 | Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 91 | апрель | | | практика | 2 | Совершенствование прямых ударов с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 92 | апрель | | | практика | 2 | Совершенствование прямых ударов с шагом | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Ни- | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|--|--|----------|---|--|--|------------|
| | | | | | | | кольское-на-Черемшане» | |
| 93 | апрель | | | практика | 2 | Совершенствование защитных действий | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 94 | апрель | | | практика | 2 | Обучение боковым ударам с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 95 | апрель | | | практика | 2 | Обучение боковым ударам с шагом | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 96 | апрель | | | практика | 2 | Обучение ударам снизу с места | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 97 | апрель | | | практика | 2 | Обучение защите «нырком» | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 98 | апрель | | | теория | 2 | Понятие тактическая подготовка | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | опрос |
| 99 | апрель | | | теория | 2 | Основные тактические приемы и манеры ведения боя | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | опрос |
| 100 | апрель | | | практика | 2 | Обучение ведению боя на дальней дистанции | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Ни- | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|--|--|----------|---|--|--|------------|
| | | | | | | | кольское-на-Черемшане» | |
| 101 | апрель | | | практика | 2 | Обучение ведению боя на средней дистанции | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 102 | апрель | | | практика | 2 | Обучение ведению боя на ближней дистанции | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 103 | май | | | практика | 2 | Обучение ведению боя в атакующей форме | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 104 | май | | | практика | 2 | Обучение ведению боя в контратаке | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 105 | май | | | практика | 2 | Обучение ведению боя навстречу | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 106 | май | | | практика | 2 | Обучение ведению боя во встречной контратаке | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 107 | май | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя на дальней дистанции | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 108 | май | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя на средней дистанции | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Ни- | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|-----|--|--|----------|---|--|--|------------|
| | | | | | | | кольское-на-Черемшане» | |
| 109 | май | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя на ближней дистанции | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 110 | май | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя в атакующей форме | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 111 | май | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя в контратаке | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 112 | май | | | практика | 2 | Совершенствование ведения боя навстречу | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 113 | май | | | практика | 2 | Укрепление мышц плечевого пояса | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 114 | май | | | практика | 2 | Укрепление мышц спины | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 115 | май | | | практика | 2 | Укрепление мышц брюшного пресса | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 116 | май | | | практика | 2 | Укрепление мышц ног | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Ни- | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|------|--|--|----------|---|---------------------------------|--|------------|
| | | | | | | | кольское-на-Черемшане» | |
| 117 | июнь | | | практика | 2 | Развитие динамической силы | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 118 | июнь | | | практика | 2 | Развитие статической силы | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 119 | июнь | | | практика | 2 | Укрепление мышц рук | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 120 | июнь | | | практика | 2 | Развитие двуглавой мышцы рук | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 121 | июнь | | | практика | 2 | Развитие трехглавой мышцы рук | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 122 | июнь | | | практика | 2 | Развитие широчайшей мышцы спины | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 123 | июнь | | | практика | 2 | Укрепление мышц поясницы | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 124 | июнь | | | практика | 2 | Укрепление косых мышц пресса | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Ни- | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|------|--|--|----------|---|--|--|------------|
| | | | | | | | кольское-на-Черемшане» | |
| 125 | июнь | | | практика | 2 | Развитие мышц передней поверхности бедра | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 126 | июнь | | | практика | 2 | Развитие икроножных мышц | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 127 | июнь | | | практика | 2 | Развитие мышц задней поверхности бедра | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 128 | июнь | | | практика | 2 | Развитие грудных мышц | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 129 | июль | | | практика | 2 | Развитие взрывной силы | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 130 | июль | | | практика | 2 | Укрепление мышц кисти | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 131 | июль | | | практика | 2 | Развитие выносливости | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 132 | июль | | | практика | 2 | Развитие мышц плеча | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Ни- | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|------|--|--|------------------|---|-------------------------------|--|--------------------------|
| | | | | | | | кольское-на-Черемшане» | |
| 133 | июль | | | практика | 2 | Укрепление мышц шеи | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 134 | июль | | | практика | 2 | Развитие взрывной силы ног | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 135 | июль | | | практика | 2 | Развитие взрывной силы рук | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 136 | июль | | | практика | 2 | Развитие дельтовидной мышцы | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 137 | июль | | | практика | 2 | Развитие трапециевидной мышцы | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | наблюдение |
| 138 | июль | | | Теория, практика | 2 | Итоговое занятие | Спортивный зал МБОУ «СШ с. Тиинск», МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка», МБОУ «СШ с. Никольское-на-Черемшане» | Промежуточная аттестация |

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы «Бокс» необходимо следующее обеспечение:

Материально-техническое обеспечение:

В качестве инвентаря для занятий боксом необходимо:

- спортивный зал;
- кабинет для проведения теоретических занятий;
- татами 9*9;
- скакалки;
- механические и резиновые эспандеры;
- блоки с грузами;
- набивные мячи;
- штанги, гантели, гири;
- тренажеры для развития различных мышечных групп;
- перекладина;
- угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса;
- отягощения (манжеты) для рук и ног.

К снарядам, наиболее часто применяемым в практике подготовки боксеров:

- мешок боксерский – 9 шт;
- насыпная груша;
- настенная подушка;
- лапы.

Информационное обеспечение:

- методические пособия по боксу, спортивным играм, методике занятий и тренировок;
- правила проведения соревнований;
- инструкции по технике безопасности;
- разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

Кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель, занятый в реализации программы, имеет образование согласно профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 г №952н:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»;
- высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»;
- высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

2.3. Формы аттестации (контроля)

В качестве аттестации по итогам обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Бокс», используется метод тестирования (сдача контрольных нормативов), спортивные соревнования.

Промежуточная аттестация проводится два раза в год в середине и конце учебного года (на основании Положения) с целью определения уровня теоретических знаний в форме

устных опросов и выполнения контрольных упражнений с целью оценки практической подготовки.

Обучающимся предлагается 6 вопросов.

Высокий уровень – ребенок ответил на 5-6 вопросов (объем знаний освоен полностью).

Хороший уровень - ребенок ответил на 4-5 вопросов (объем знаний освоен более чем на $\frac{1}{2}$).

Средний уровень – ребенок ответил на 3-4 вопроса (объем знаний освоен менее чем на $\frac{1}{2}$).

Низкий уровень – ребенок ответил на 2 вопроса (объем знаний освоен менее чем на $\frac{1}{3}$).

2.4. Оценочные материалы

Система контроля реализации программы:

В процессе учебно-тренировочной работы в объединении систематически ведется учет подготовки и динамики результативности реализации программы:

- входной контроль обеспечивается наличием медицинского документа о допуске к занятиям, а также в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования;

- текущий – оценки уровня усвоения изучаемого материала в форме педагогического наблюдения;

- промежуточный - оценки результатов выступления в соревнованиях, диагностики;

- итоговый - выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования, проводится анализ достижений обучающегося в соревнованиях различных уровней.

2.5. Методические материалы

В ходе реализации программы используются следующие формы, методы и приемы обучения:

Основной формой организации проведения занятий является спортивная тренировка, которая организуется с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера и обеспечивает планомерный рост тренированности.

Формы обучения – индивидуальные, групповые и фронтальные.

В обучении и тренировке применяют три группы методов:

словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение;

наглядные: это, прежде всего, показ тренером-преподавателем, ассистентом, просмотр видео и фотоматериалов;

практические: методы, направленные на освоение спортивной техники и на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга. С целью обучения технике бокса применяются следующие методические приемы:

1) Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;

2) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;

3) Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;

4) Условный бой (действия партнеров ограничивается заданием тренера-преподавателя);

5) Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером-преподавателем на лапах или в парах;

- 6) Условный бой с широкими технико–тактическими задачами;
- 7) Вольный бой.
- 8) Игровой и соревновательный метод.

2.6. Воспитательный компонент программы

Цель воспитательной работы

Формирование у обучающихся ценностных ориентаций посредством занятий боксом.

Задачи воспитательной работы:

- воспитывать морально-волевые, коммуникативные качества;
- воспитывать чувство ответственности;
- ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- формировать потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации лично значимому проявлению человеческих способностей.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

Нравственное и духовное воспитание, физическое воспитание и формирование здорового образа жизни.

Формы воспитательной работы

Беседа, спортивная игра.

Методы воспитательной работы

Рассказ, беседа, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, игра, поощрение, наблюдение, тестирование.

Планируемые результаты воспитательной работы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

3. Список литературы

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: Челябинск, 2002 – 318 с..
2. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.- прак. конф. – М.: Челябинск, 2000. – 15–16 с.
3. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – Издербаш: Дом печати, 2007. – 144 с. – С. 34–36.

4. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
5. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003
7. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. – Ростов-на-Дону. 2003.
8. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва: кн. 2001

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил. – С. 194–495.
2. Джераян Г.О. Техническая подготовка боксера. М.:ФиС, 2004г.
3. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.
4. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.
5. Платонов В.Н Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2002 г.

Интернет-ресурсы

1. <https://www.rusboxing.ru/> Федерация бокса России
2. <https://ulboxing.ru/> Федерация бокса Ульяновской области
3. <http://www.mon.gov.ru> Министерство образования и науки РФ
4. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации