


Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 23»

<p>Обсуждено и принято педагогическим советом БМАОУ СОШ №23 протокол от «30» 08 2024 г. № 1</p>	<p>Утверждаю Директор БМАОУ СОШ №23 Н. А. Якорнова Приказ от «02» сентября 2024 г. № 233</p> 
---	---

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная
общеразвивающая программа спортивной направленности «Общая
физическая подготовка с элементами бокса для 1-9 классов»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Сибиряков Юрий Владимирович,
Учитель физической культуры

г. Березовский, 2024 год

1. Планируемые результаты освоения программы

В результате занятий обучающиеся должны:

1. Знать правила ведения боя;
2. Владеть техникой выполнения ударов;
3. Знать разновидность ударов;
4. Владеть защитами от одиночных и комбинированных ударов.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности обучающихся проводятся в спарринг-боях.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания курса являются следующие

умения:

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются следующие умения:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,
- анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

2.Содержание

Данная программа для обучающихся с 1 по 9 класс. Проходит 2 раза в неделю.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростносиловых качеств, координационных способностей и др. Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния.

Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике боксера. Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям бокса и основную.

В круглогодичной тренировке боксера виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Техника бокса

1. Классификация технических действий боксера

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:

- скоростно-силовые упражнения
- упражнения требующие определенной выносливости
- упражнения требующие высокой координации

В настоящее время действия боксера делятся на 3 вида:

- удары
- защиты
- контрудары

Если говорить о классификации и систематике, то по направлению движений к партнеру выделяют:

- с фронта — прямые и снизу
- с фланга — боковые

Всего насчитывается 12 ударов:

- прямой удар левой в голову
- прямой удар правой в голову
- прямой удар левой в туловище
- прямой удар правой в туловище
- боковой удар левой в голову
- боковой удар правой в голову
- боковой удар левой в туловище
- боковой удар правой в туловище
- удар снизу левой в голову
- удар снизу правой в голову
- удар снизу левой в туловище
- удар снизу правой в туловище

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и по направленности. Это зависит от дистанции с какой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции достигает цели при вытянутой руке, а со средней при полусогнутой.

Что касается защитных действий, то можно отметить следующее. На каждый из трех ударов (в туловище и в голову) может быть применено несколько защит: передвижением, руками, туловищем. Все зависит от дистанции и направленности удара.

2. Биомеханические основы движений боксера

Движения в боксе в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передается в трехсоставную цепь плечо-предплечье-кисть. При нанесении ударов усилие передается от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действие ударной части кисти), сила и скорость нарастают в каждом звене цепей. В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный снизу-сбоку, прямой-сбоку), в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависит скорость, сила.

3. Тактика боя

Под тактикой в боксе следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

- подготовительные действия
- наступательные действия
- оборонительные действия

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д. Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника.

Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один

или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

3. Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Характеристика деятельности обучающихся , содержание учебной деятельности	Кол-во часов
1.	ТБ на занятиях, правила поведения в зале. Фронтальная стойка, положение кулака.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Изучение фронтальной стойки, передвижения во фронтальной стойке с прямыми ударами в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
2.	Учебная стойка.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Изучение боевой стойки боксера, передвижения в стойке без ударов. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
3.	Передвижения в учебной стойке	Разминка с упражнениями на координацию движений. Изучение боевой стойки боксера, передвижения в стойке с прямыми ударами в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
4.	Кроссовая подготовка	Разминка с упражнениями на координацию движений. Челночный бег 3*10. Бег 60метров. Подвижные игры. Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
5.	Изучение прямых ударов в боевой стойке	Разминка с упражнениями на координацию движений. Изучение боевой стойки боксера, передвижения в стойке с прямыми ударами в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
6.	Игровой день	Разминка с упражнениями на координацию движений. Игра в футбол. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
7.	Боевые позиции и боевая стойка.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Изучение боевой стойки боксера, передвижения в стойке с прямыми ударами в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
8.	Упражнения на боксёрском мешке.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка ранее изученных ударов на боксёрском мешке. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
9.	Техника передвижения с ударами.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Левый прямой удар в голову с шагом левой ноги в сторону. Правый прямой удар в голову с шагом	1

		правой ноги в сторону. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	
10.	Защита подставкой.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Защита подставка правой (левой) ладони, Защита от серии ударов после промаха Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
11.	Совершенство ван ие прямых ударов в боевой стойке	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка в боевой стойке боксёра, передвижения в стойке с прямыми ударами в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
12.	Игровой день	Разминка с упражнениями на координацию движений. Игра в рэгби. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
13.	Боевые дистанции.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Работа в парах на дальней, средней дистанциях, ближнем бою. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
14.	Защита сведением рук	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка защиты сведением рук от прямых ударов. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
15.	Одиночные прямые удары в голову и защиты от них	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка защиты сведением рук от прямых ударов. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
16.	Силовая подготовка	Разминка с упражнениями на координацию движений. Круговая тренировка: с гантелями, набивными мячами, на скакалке, прыжки. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
17.	Прямые удары в голову и защита от них	Разминка с упражнениями на координацию движений. Защита от прямого удара правой (левой) в голову уклоны влево (вправо). Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
18.	Защиты отбивами.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Защита оттяжкой, отбивами. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
19.	Игровой день	Разминка с упражнениями на координацию движений. Игра в рэгбол. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
20.	Совершенство ван ие техники прямых ударов	Разминка с упражнениями на координацию движений. Совершенствование техники прямых ударов и защит в перчатках. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на	1

	и защит в перчатках.	развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	
21.	Способы Защиты	Разминка с упражнениями на координацию движений. Защиты на длинной дистанции (уклоны, нырки, накладыванием рук.) Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
22.	Простые атаки, контратаки	Разминка с упражнениями на координацию движений. Серия из трех прямых ударов в голову и туловище. Защита (подставка плеча, уход назад). Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног).	1
23.	Отработка правильного и слитного сочетания ударов в голову и туловище.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Повторные и двойные удары в голову и туловище. Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
24.	Кроссовая подготовка	Разминка с упражнениями на координацию движений. Челночный бег 3*10. Бег 100метров. Подвижные игры. Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
25.	Финты и ложные действия	Разминка с упражнениями на координацию движений. Ложные удары, обманные движения, финты. Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
26.	Игровой день	Разминка с упражнениями на координацию движений. Игра в баскетбол. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
27.	Упражнения на боксёрском мешке.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка ранее изученных ударов на боксёрском мешке. Удары на скорость и точность. Гимнастика (упражнения; на 1 дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
28.	Защита «сайдстеп».	Разминка с упражнениями на координацию движений. Шаг в сторону с одновременным скручиванием туловища в правую и левую сторону (как элемент активной защиты). Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
29.	Силовая подготовка	Разминка с упражнениями на координацию движений. Разминка с упражнениями на координацию движений. Круговая тренировка: с гантелями, набивными мячами, на скакалках, прыжки. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
30.	Условные бои.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Условный бой (один серией в атаке, другой контратакует двумя ударами в голову). Гимнастика	1

		(упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	
31.	Защиты уклонами.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Защита от прямых ударов в голову (вправо, влево). Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
32.	Игровой день	Разминка с упражнениями на координацию движений. Игра в баскетбол. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
33.	Контратаки из серии ударов.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Контратака двумя ударами в голову (левый-левый) после серии (левой правой прямой, левый боковой) в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного 1 пресса, ног.)	1
34.	Упражнения на боксёрском мешке.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка ранее изученных ударов на боксёрском мешке. Удары на скорость и точность. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
35.	Удары снизу и защиты от них.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Одиночные удары снизу в голову, в корпус. Защита сведением рук, подставка локтя, отходы назад. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
36.	Комбинации из ударов снизу.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Вход в ближний бой, серия ударов снизу по корпусу заканчивая боковыми в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
37.	Удары сбоку и защиты от них.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Одиночные боковые удары. Защита подставкой перчатки. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
38.	Игровой день	Разминка с упражнениями на координацию движений. Игра в рэгбол. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
39.	Комбинации из ударов снизу и сбоку	Разминка с упражнениями на координацию движений. Вход в ближний бой, серия ударов снизу по корпусу заканчивая боковыми в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
40.	Комбинации из прямых ударов и ударов сбоку; защиты от них.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Удары правый-левый, правый боковой. Защита на отходах назад, подставка перчаткой. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1

41.	Вольные бои.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Вольный бой по заданию (применение ударов снизу). На боксерском мешке удары снизу в голову и туловище. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
42.	Совершенство ранее изученных техникотактических действий.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Совершенствование ранее изученных технико-тактических действий. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
43.	Отработка в парах.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Одиночные, прямые, боковые и удары снизу и защиты от них. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
44.	Игровой день	Разминка с упражнениями на координацию движений. Игра в футбол. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
45.	Защиты при помощи рук	Разминка с упражнениями на координацию движений. Защита накладкой предплечий на предплечье руки противника. Защита подставкой левой ладони. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
46.	Контратака с нырком.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Нырок под боковой удар в голову, контратака трёх ударной серией боковых ударов в голову. Гимнастика (упражнения; на 1 дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
47.	Кроссовая подготовка	Разминка с упражнениями на координацию движений. Челночный бег 3*10. Бег на выносливость 2000 метров. Подвижные игры. Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
48.	Защиты при помощи ног.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Заходить за переднюю ногу противника. Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
49.	Упражнения на боксерском мешке.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка ранее изученных ударов на боксерском мешке. Удары на скорость и точность. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
50.	Силовая подготовка	Разминка с упражнениями на координацию движений. Разминка с упражнениями на координацию движений. Круговая тренировка: с гантелями, набивными мячами, на скакалках, прыжки. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1

51.	Защита сближением.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Шаг к противнику накладкой предплечий на предплечье руки противника. Защита подставкой левой ладони. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
52.	Игровой день	Разминка с упражнениями на координацию движений. Игра в футбол. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
53.	Ближний бой.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка ударов и защита в ближнем бою. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
54.	Условный бой по заданию	Разминка с упражнениями на координацию движений. Один пользуется прямыми ударами в голову, другой защищается и контратакует ударами снизу в корпус или в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
55.	Упражнения на боксёрском мешке.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка ранее изученных ударов на боксёрском мешке. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
56.	Сложны атаки.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Удар на опережение вразрез через руку. Доработка серией ударов в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
57.	Повторные контратаки.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Контратака: серия из трёх ударов снизу по корпусу. Шаг назад и контратака серией ударов в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
58.	Игровой день	Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Игра в футбол. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
59.	Встречные контратаки.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Удары встречной правой с опережением на удар правой прямой. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
60.	Условные бои.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Условный бой (один серией в атаке, другой контратакует двумя ударами в голову). Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
61.	Вольные бои и спарринги.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Вольные бои: 3 раунда по 1 мин. Гимнастика	1

		(упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	
62.	Игровой день	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка правильного и слитного сочетания ударов в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
63.	Отработка различных Комбинаций и защит	Разминка с упражнениями на координацию движений. Игра в футбол. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
64.	Совершенство ван ие ранее изученных техникотактич еских действий.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Совершенствование ранее изученных технико-тактических действий. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
65.	Кроссовая подготовка	Разминка с упражнениями на координацию движений. Челночный бег 3*10. Бег на выносливость 2000 метров. Подвижные игры. Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
66.	Силовая подготовка	Разминка с упражнениями на координацию движений. Разминка с упражнениями на координацию движений. Круговая тренировка: с гантелями, набивными мячами, на скакалках, прыжки. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
67.	Совершенство ван ие ранее изученных техникотактич еских действий	Разминка с упражнениями на координацию движений. Совершенствование ранее изученных технико-тактических действий. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
68.	Упражнения на боксёрском мешке.	Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка ранее изученных ударов на боксёрском мешке. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
69.	Игровой день	Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Игра в футбол, регби, регбол. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1
70.	Игровой день	Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.) Игра в футбол, регби, регбол. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног.)	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 162597629024552560771860534290451572951297962807

Владелец Якорнова Надежда Аркадьевна

Действителен с 02.10.2024 по 02.10.2025