

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2» города Смоленска
(МБУ ДО «ДЮСШ № 2»)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ № 2»
Протокол № 1
«24» 08 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор MBY ДО «ДЮСШ №2»

Л.А.Ровнягин

«24» 08 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта

«БОКС»

Разработчик:
тренер-преподаватель Жабров С.С.

Срок реализации – 1 года

Смоленск

2017

Пояснительная записка

Настоящая Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 34. ч.1 п. 3; ст.45 ч.4 и ст.13, ч.11), приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года №189, муниципальных правовых актов, Устава, Лицензии на образовательную деятельность и «Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ « ДЮСШ №2» г.Смоленск» от 19.08.2016 г.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса и определена общая последовательность изучения программного материала по боксу, рассчитанная на 1 год обучения для спортивно-оздоровительных групп.

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкости и координацию);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом СанПиН в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико - тактическую, психологическую и соревновательную.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам, объемам тренировочной нагрузки занимающихся в учебном году.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки: общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке; его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендация по объему тренировочных и соревновательных нагрузок; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий; организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

1. Нормативная часть программы

Учебный год в ДЮСШ для спортивно-оздоровительных групп начинается с 1 сентября по 31 августа.

Минимальный состав группы составляет 10 человек, максимальный состав - 25 человек, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются желающие заниматься боксом в возрасте от 8 до 17 лет, не зависимо от уровня подготовленности и физических качеств, не имеющие медицинские противопоказания.

Режим тренировочной работы спортивно-оздоровительных групп

Этап подготовки	Год обуч.	Возраст для зачисления (лет)	Кол-во обучающихся в группе (чел)	Максим. режим учебных часов в неделю (час)	Кол-во учебных недель в году	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	1	8 -17	10-25	6	46	276	Контрольные нормативы по ОФП

Цель и задачи:

Целью тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах является: укрепление здоровья и гармоничное развитие подрастающего поколения.

Основные задачи:

- закаливание и укрепление здоровья;
- гармоническое развитие всех органов и систем организма;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям боксом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники бокса и широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только с 10 лет и по личному желанию.

Примерный учебный план

тренировочных занятий по боксу на 46 недель

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая подготовка	6
Общая физическая подготовка (ОФП)	172
Специальная физическая подготовка (СФП)	67
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	25
Переводные испытания и соревнования	4
Медицинское обследование	2
Общее количество часов	276

План составлен с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ; 3 недели могут быть использованы для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или на летней площадке. С целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25 % от годового тренировочного объема.

Соотношение

объемов тренировочного процесса по видам подготовки

	Спортивно-оздоровительный этап
	%
Общая физическая	60
Специальная физическая	30
Технико-тактическая	10

Контрольные нормативы по ОФП для СО групп

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкий вес 36-48 кг.	Средний вес 50-64 кг.	Тяжелый вес 66-80 кг.
Бег 30 м (сек)	5,5	5,4	5,6
Бег 100 м (сек)	16,3	15,7	16,1
Бег 1000 м (мин)	3,50	3,40	4,10
Прыжок в длину с места (см)	175	180	190
Отжимание в упор лежа (раз)	15	25	20
Подтягивание на перекладине(раз)	6	8	4
Подъем ног к перекладине (раз)	6	8	4
Метание теннисного мяча (м)	38	40	44

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Практическая подготовка

В спортивно-оздоровительных группах периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Примерный годовой план-график распределения учебных часов для группы СО

Виды подготовки	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	ИТОГО
Теоретические занятия		1	1	1	-	1	-	-	1	-	1	-	-	6
Общая физическая подготовка (ОФП)		16	16	16	14	14	14	14	15	15	16		12	162
Специальная физ. подготовка (СФП)		5	5	5	7	7	8	8	6	7	2		2	62
Технико-тактическая подготовка		1	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	20
Спортивные и подвижные игры		1	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	20
Медицинский контроль		1	-	-	-	-	-	-	-	-	1		-	2

Контрольные нормативы	1	-	-	1	-	-	-	-	-	2			4
Всего за месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26		16	276

Основные средства тренировочных воздействий:

1. Общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения)
2. Другие виды спорта и подвижные игры и игровые упражнения;
3. Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. Метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Основные направления тренировки

Спортивно-оздоровительные группы необходимы для создания предпосылок для последующей спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Дозировать нагрузки следует очень осторожно, так как существует опасность перегрузки ещё не окрепшего детского организма. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 10-12 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки: главное средство в занятиях с детьми в спортивно-оздоровительных группах – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно, сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений направленных на развитие быстроты требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока, после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации.

Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

На занятиях в СО группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит

ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Организационно-методические указания

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и спортивные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физ.развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (обще развивающим и специальным). На протяжении всего периода обучения начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов спорта: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов спорта. Только насыщенный двигательный режим даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку, отсутствие специальных двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Физические качества	Возраст(лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно - силовые качества		+	+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+

Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+			

Особенности обучения в спортивно-оздоровительных группах.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большой степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Педагогу нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля включает использование комплекса методов: который позволяет определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации вносятся соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

В спортивно-оздоровительных группах периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению тактико-технического арсенала бокса.

Технико-тактическая подготовка

Учебный план занятий с боксерами-новичкам:

I раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов в голову и защиты от них.

Изучение тактики ограничивается маскировкой начала удара, нанесение обманных ударов в голову, а также неожиданным чередованием атак, уходов и контратак.

II раздел. Изучение совершенствование прямых ударов в туловище и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову и защит от них.

Изучение тактики ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище. Смена цели при нанесении серии ударов, чередование последнего удара.

III раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Совершенствование прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Изучая тактику ведения боя, следует особе внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов в голову.

IV раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище и простейших соединений их с боковыми ударами в голову. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанции в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции, также простейшие подготовленные движения для ближнего боя.

Тактика ближнего боя не изучается. Совершенствуется техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях.

После этого проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы, спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировочном занятии.

Необходимо ознакомить начинающих спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном зале. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях бокса, его истории и предназначению. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства должно проводиться непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Особе внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

	Тема	Всего часов
1	Физическая культура - важное средство укрепления здоровья. Понятие физической культуры. Формы ФК. ФК как средство воспитания организованности, трудолюбия воли и др. нравственных качеств и жизненно важных навыков.	0,5
2	Единая всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК юношеские разряды по боксу.	1
3	Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, гигиенические требования к одежде и обуви, гигиена спортивных сооружений.	0,5
4	Закаливание организма юного спортсмена. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем при занятиях физической культурой.	1
5	Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, её цели, задачи и основное содержание.	1
6	Физическая подготовка юного спортсмена. Понятие о физической подготовке: силе, быстроте, ловкости, гибкости, выносливости.	1
7	Правила соревнований. Знакомство с основными правилами бокса.	1
	Всего часов	6

Педагогический и врачебный контроль

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

1) Бег на 30 , 100 метров 1000 м. выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвует не менее двух человек, результаты фиксируются с точностью до 0,1 сек.

2) Прыжок в длину с места проводится на не скользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п.- упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся , коснувшись грудью пола, возвращается в И. П. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

4) Подъем прямых ног до касания перекладины выполняется из положения виса. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Психологическая подготовка понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Развитие волевых качеств боксера

Волевые качества боксера - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе.

Одно из важнейших качеств - это настойчивость. Для развития этого качества необходимо применять на занятиях упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития интенсивности в условиях боя рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и контратакам. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявит глубокий интерес к боксу, как искусству, и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении.

Уверенность в своих силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики.

Стойкость у боксера проявляется в том, насколько он способен выдержать трудности в ходе занятий данным видом спорта, не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Используемая литература

1. Бокс за 12 недель. А.А. Атилов. 2006 г. Ростов-на-Дону. Изд. «Феникс».
2. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. В.И. Филимонов. 2001 г. Москва. Изд. «Инсан».
3. Бокс. Проблемы и решения. Коллектив авторов. 1989 г. Уфа. Башкирское книжное издательство.
4. Бокс. Секреты профессионала. А.Н. Ковтюк. 2013 г. Санкт-Петербург. Изд. «Питер».
5. Бокс. Ускоренный курс обучения. В. Щитов. 2006 г. Ростов-на-Дону. Изд. «Феникс».
6. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ СДЮСШОР. Коллектив авторов. 2005 г. Москва.
7. Уроки бокса для начинающих. Коллектив авторов. 2006 г. Ростов-на-Дону. Изд. «Феникс».
8. Физическая подготовка начинающего боксера. В.А. Чудинов. 1971 г. Издательство «ФиС». Москва.
9. Школа бокса для начинающих. А.А. Атилов. 2005 г. Ростов-на-Дону. Изд «Феникс».

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на этап начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с) Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз) Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см) Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабой рукой не менее 4 м)

		1-й год обучения		2-й год обучения	
Н.М.Д О.Ф.П С.Ф.П		Материал совершенствования.	Масштаб обучения.	месяц	
Контрольные упр-ия Комплекс С.Ф.П Подвижные и спортивные игры			Изучение боевой стойки и передвижений	Сентябрь-декабрь	I раздел
	Совершенствование боевой стойки и передвижений.	Изучение прямых ударов в голову и защита от них.			
Контрольные упр-ия, комплекс С.Ф.П, кросс, подтягивания, подвижные и спортивные Игры занятия С.Ф.П	Соревнования(1 бой)			Февраль-май	II раздел
	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанция прямыми ударами в голову и туловище.	Изучение прямых ударов в туловище и защита от них.			
	Тренировочные уроки (6 уроков)				
	Соревнования(1-2 боя)				
Контрольные упр-ия, комплекс С.Ф.П, подвижные и спортивные игры.	Совершенствование способов ведения боя на дальней дистанции (средней) прямыми ударами в голову и туловище.	Изучение боковых ударов в голову и защита от них.		Сентябрь-декабрь	III раздел
	Тренировочные уроки(6 -8 уроков)				
	Соревнования(1-2 боя)				
	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанции боковыми ударами в голову и туловище.	Изучение ударов в туловище и коротких боковых в голову и защита от них			
Контрольные упр-ия, комплекс С.Ф.П, дополнительные виды спорта	Тренировочные уроки(9 уроков)			Февраль-май	IV раздел
	Соревнования(1-2 боя)				
	Занятия по О.Ф.П. и С.Ф.П. Занятия по дополнительным видам спорта				
	ОТДЫХ				

