

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" города Волхов

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол от «16» августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом «ДЮСШ г. Волхов»
от «16» августа 2022 г. № 139



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Бокс»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 10-18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработал программу: Богуславский Андрей Валерьевич,
тренер - преподаватель.

г. Волхов
2022 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Бокс»** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности, утвержденные письмом Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 21.01.2022 года №19-1366/2022 «Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N P-145 "Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»

Методическими рекомендациями по внедрению методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися, утвержденные письмом Минпросвещения России от 23.01.2020 N МР-42/02 «О направлении целевой модели наставничества и методических рекомендаций»

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

Актуальность программы связана с разработкой планирования, организации и проведения тренировочного процесса по спортивной гимнастике в соответствии с содержанием и особенностями оздоровительной общеразвивающей спортивной подготовки.

Бокс – один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Важными и социально-значимыми основаниями для реализации данной программы является также анализ детского и родительского спроса на обучение олимпийскому виду спорта - боксу. Программа решает проблему занятости учащихся во внеурочное время, организации досуга, способствует объединению поколений в доступных формах наставничества.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она позволяет целенаправленно управлять образовательным тренировочным процессом, направленным на решение задач физического развития и спортивного мастерства.

Подготовка боксера – многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Данная программа включает в себя весь комплекс параметров подготовки спортсменов и отражает периодизацию тренировки – от начальной подготовки до совершенствования спортивного мастерства.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее уровнях.

Программа имеет вариативный характер, построена по принципу постепенного усложнения материала. В программе учитываются индивидуальные особенности учащегося, его возможности, возрастные особенности, физические данные.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий боксом.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Обучающие

1. Овладеть основами техники бокса и тактическими приёмами боя.
2. Повысить уровень специальной физической подготовки.
3. Изучить правила инструкторской и судейской практики.

Развивающие

1. Развивать двигательные качества: быстрота, выносливость, ловкость, прыгучесть.
2. Способствовать укреплению здоровья.
3. Сформировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат.

Воспитательные

1. Воспитывать дисциплинированность, чувства долга, коллективизма, взаимопомощи, организованности, дружелюбия.
2. Формировать устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни.
3. Способствовать приобретению и накоплению соревновательного опыта в регулярных соревнованиях.

Отличительные особенности программы от уже существующих

В программе используется модели краткосрочного наставничества и сетевого наставничества. Наставниками выступают выпускники «ДЮСШ г. Волхов» отделения спортивной гимнастики разных годов выпуска, тренеры – преподаватели сетевых организаций, педагоги дополнительного образования, родители учащихся. Формы наставнических встреч: беседы, мастер-классы, личные консультации, показательные выступления.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса традиционных средств обучения, а так же методов и приёмов авторской разработки тренера - преподавателя, направленных на эффективное освоение школы бокса.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической.

Теоретическая подготовка включает терминологию, методические указания, правила поведения в спортивном зале, на ринге, техника безопасности во время занятия и правила пожарной безопасности, правила личной гигиены.

Физическая подготовка разделена на упражнения общей и специальной подготовки (ОФП, СФП).

Техническо – тактическая подготовка предполагает обучение технике приёмов бокса и тактическим правилам ведения боя. Инструкторская и судейская практика позволяет учащимся проявить свои лидерские качества и познакомиться с правилами судейства боксёрских поединков.

Организационно - педагогические условия реализации программы

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, от 10 до 18 лет.

Возрастные особенности учащихся

9-10 лет младший школьный возраст это время значительной двигательной активности. Позвоночник ребенка выпрямляется, но еще очень податлив и гибок, что может обусловить нарушение осанки. Легкая степень х-образного искривления ног или плоскостопия, выявляющиеся перед началом учебы в школе, подвержены коррекции в первые годы учебы. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной и разносторонней.

11-12 до 14-15 лет подростковый возраст. У подростков быстро растут и развиваются все части тела, но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Напр., туловище у мальчиков вытягивается после того, как длина рук, ног и размеры таза в поперечнике достигнут своего максимума. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений, появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость.

16-18 лет. Ведущая деятельность в этом возрасте - учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст это начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Уровень сложности программы

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

стартовый уровень предполагает: обеспечение минимального стандарта знаний умений и навыков по овладению техническими приёмами при полном контроле педагога; продолжительность не менее 1 года;

базовый уровень для учащихся, достаточно подготовленных к изучению более сложных тем, охотно желающих заниматься боксом. Предполагает углублённое изучение техники приёмов и тактики боя, самостоятельную работу на занятиях; продолжительность не менее одного года;

Разноуровневый материал программы распределен по годам обучения и прослеживается в заданиях разной сложности к некоторым темам для учащихся одного уровня обучения.

Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый	12	10-13	1	6	234	на базе учреждения

Базовый	12	14-18	2-3	6	234	
---------	----	-------	-----	---	-----	--

Наполняемость учебных групп: 12 человек.

Срок реализации программы: 3 года в общем объеме 156, 234 часа, 39 учебных недель.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Форма организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные.

Основные формы аудиторных занятий: вводное занятие, беседа, наблюдение, теоретическое занятие, учебно-тренировочное занятие, учебная игра, соревнования, турниры, итоговое занятие.

Режим занятий. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 10 минут.

Учебно-тематический план 1 года обучения (стартовый уровень)

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		1 год стартовый			1 год стартовый			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	Предварительный осмотр.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	38	6	32	50	8	42	Мониторинг, контрольные упражнения.
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	8	42	78	10	68	Мониторинг, круговая тренировка.
4.	Технико - тактическая подготовка	42	6	36	68	8	60	Турнирная практика
5.	Итоговое занятие	2	1	1	2	1	1	Открытое занятие.
6.	Итого:	156	28	128	234	36	198	

Учебно-тематический план 2-3 года обучения (базовый уровень)

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов		Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		2 год базовый	3 год базовый	

		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	Предварительный осмотр.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	60	8	52	40	8	32	Мониторинг, контрольные упражнения.
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	102	12	90	100	10	90	Мониторинг, круговая тренировка.
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	22	12	10	Тестирование
5.	Технико - тактическая подготовка	68	8	60	68	8	60	Турнирная практика
6.	Итоговое занятие	2	1	1	2	1	1	Открытое занятие.
	Итого:	234	30	204	234	30	204	

Содержание программы 1 года обучения (стартовый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».
Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль предварительный осмотр.

Практика. Общеразвивающие упражнения.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Терминология. Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале и на ринге. Знакомство с боксом, как с самым популярным в мире видом единоборств. Бокс любительский и профессиональный бокс. Специфика боксёрских поединков.

Практика.

Упражнения общей физической подготовки		
1.	Общеразвивающие и гимнастические упражнения.	Эти упражнения направлены, преимущественно, на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие двигательных качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту, ловкость. Комплекс упражнений ОРУ.
2.	Упражнения с отягощениями.	Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости. Наклоны, приседания, повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений.
3.	Ходьба, бег, прыжки	Ходьба, бег на дистанцию, длительный медленный бег, быстрый бег, бег с препятствиями. Бег 30-60 м. Бег 100 м. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. 6-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с разбега.
4.	Упражнения на гимнастических снарядах	Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазание по канату, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь).
5.	Спортивные и подвижные игры	Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в защитной стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Броски мяча

		с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) с места и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Эстафеты на быстроту и ловкость.
--	--	---

Текущий контроль - выполнения комплекса ОРУ.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений, заданий, комплексов. **Инструктаж по Т.Б.**

Практика.

Упражнения специальной физической подготовки		
1.	Упражнения скакалкой со	Длительные прыжки и подскоки через скакалку, упражнения со скакалкой длятся 5-15 минут.
2.	Упражнения «мешком» с	Одиночные удары, потом – два последовательных в разном сочетании, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длинные и короткие, как при боковом положении боксера, так и при фронтальном.
3.	Упражнения грушей с	Одиночные, двойные и серийные удары, развивающие чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.
4.	Упражнения с «пневматической грушей»	Длинные ритмичные удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости мышц верхнего плечевого пояса.
5.	Упражнения с боксерскими «лапами»	Комбинации с акцентированием какого-нибудь удара.

Промежуточная аттестация – круговая тренировка.

4. Техничко – тактическая подготовка

Теория. Обучение технико – тактическим приёмам бокса. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Задания стартового уровня
<p>Положение кулака при нанесении ударов; давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».</p> <p>Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.</p> <p>Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).</p> <p>Передвижения в боевой стойке одиночными и двойными приставными шагами вперед – назад, влево – вправо; передвижение в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево – вперед – вправо – назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед;</p>

передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Удары и защиты от них. Упражнения.

Прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдестепом;

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдестепом влево;

Прямой удар в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

Прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

Прямой удар левой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Прямой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Трех- и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защиты от них.

Удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

Удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

Удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

Удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них.

Трех и четырех ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Задания базового уровня

Одиночные удары:

прямой удар левой (правой) - сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

боковой удар левой (правой) - сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

удар снизу левой (правой) - сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Сочетание различных ударов:

повторные удары – последовательное нанесение двух ударов одной рукой;

двойные удары – последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;

серийные удары – последовательное нанесение трех, четырех и более ударов с определенным чередованием рук.

Защиты.

Уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад-вправо, назад-влево; нырком вниз, вниз-влево.

Остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью.

Сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д.

Сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам – уклон вправо-прямой удар правой в голову; уклон влево-боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз – вправо; боковой удар левой в голову – нырок вниз – влево и т.д.

5. Итоговое занятие.

Теория. Беседа «Активное лето» (план упражнений для самостоятельной работы).

Практика. Промежуточная аттестация открытое занятие.

**Содержание программы 2-3 года обучения
(базовый уровень)**

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».
Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль предварительный осмотр.

Практика. Общеразвивающие упражнения.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Терминология. Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале и на ринге. Знакомство с боксом, как с самым популярным в мире видом единоборств. Бокс любительский и профессиональный бокс. Специфика боксёрских поединков.

Практика.

Упражнения общей физической подготовки		
1.	Общеразвивающие и гимнастические упражнения.	Эти упражнения направлены, преимущественно, на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие двигательных качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту, ловкость. Комплекс упражнений ОРУ.
2.	Упражнения с отягощениями.	Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости. Наклоны, приседания, повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений.
3.	Упражнения с набивными мячами.	Мяч перебрасывают из разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками, перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу.
4.	Ходьба, бег, прыжки	Ходьба, бег на дистанцию, длительный медленный бег, быстрый бег, бег с препятствиями. Бег 30-60 м. Бег 100 м. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. 6-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с разбега.
5.	Упражнения на гимнастических снарядах	Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазание по канату, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь).
6.	Акробатика	Кувырки: вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у стены с помощью тренера. Мостик из положения лежа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью тренера).
7.	Спортивные и подвижные игры	Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в защитной стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) с места и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Эстафеты на быстроту и ловкость.

Текущий контроль - выполнения комплекса ОРУ.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений, заданий, комплексов. **Инструктаж по Т.Б.**

Практика.

Упражнения специальной физической подготовки		
1.	Упражнения с	Упражнения с не большими гантелями (0,5-2 кг). С гантелями

	отягощениями		проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитой.
2.	Упражнения скакалкой	со	Длительные прыжки и подскоки через скакалку, упражнения со скакалкой длятся 5-15 минут.
3.	Упражнения «мешком»	с	Одиночные удары, потом – два последовательных в разном сочетании, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длинные и короткие, как при боковом положении боксера, так и при фронтальном.
4.	Упражнения грушей	с	Одиночные, двойные и серийные удары, развивающие чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.
5.	Упражнения с «пневматической грушей»		Длинные ритмичные удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости мышц верхнего плечевого пояса.
6.	Упражнения с мячом на резинах (пинчбол)		Например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу.
7.	Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол)		Одиночные удары – прямые, сбоку и снизу.
8.	Упражнения с боксерскими «лапами»		Комбинации с акцентированием какого-нибудь удара.

Промежуточная аттестация – круговая тренировка.

3. Инструкторская и судейская практика

Теория. Беседы, семинары. Обязанности и права участников соревнований: общие обязанности судей, обязанности и права участников соревнований, обязанности главного судьи, секретаря и его заместителей, контролеров, оформление места соревнования, площадки. Система оценки: зачёт/не зачёт.

Практика. Проведение комплексов ОРУ и специальных физических упражнений в качестве инструктора (инструкторская практика). Подача команды. Практические занятия и самостоятельное обслуживание соревнований (ассистент судьи).

4. Техничко – тактическая подготовка

Теория. Обучение технико – тактическим приёмам бокса. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Задания стартового уровня
<p>Положение кулака при нанесении ударов; давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».</p> <p>Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.</p> <p>Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).</p> <p>Передвижения в боевой стойке одиночными и двойными приставными шагами вперед – назад, влево – вправо; передвижение в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево – вперед – вправо – назад и то же в другую сторону (8-ки);</p>

передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Удары и защиты от них. Упражнения.

Прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдестепом;

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдестепом влево;

Прямой удар в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

Прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

Прямой удар левой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Прямой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Трех- и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защиты от них.

Удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

Удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

Удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

Удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них.

Трех и четырех ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Задания базового уровня

Одиночные удары:

прямой удар левой (правой) - сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

боковой удар левой (правой) - сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

удар снизу левой (правой) - сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Сочетание различных ударов:

повторные удары – последовательное нанесение двух ударов одной рукой;

двойные удары – последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;

серийные удары – последовательное нанесение трех, четырех и более ударов с определенным чередованием рук.

Защиты.

Уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад-вправо, назад-влево; нырком вниз, вниз-влево.

Остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью.

Сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д.

Сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам – уклон вправо-прямой удар правой в голову; уклон влево-боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз – вправо; боковой удар левой в голову – нырок вниз – влево и т.д.

Атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову.

Атака боковыми ударами левой и правой в голову.

Атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности.

Атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище.

Встречная контратака прямым ударом левой (правой) в голову под левую (правую) руку и через левую (правую) руку («кресс») противника с уклоном влево (вправо).

Ответная контратака прямым ударом правой (левой) в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову и т.д.

Ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4-х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Тактические действия.

Действия на дальней дистанции: маневрирование. **Подготовительные действия** (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Действия на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию.

Тактические действия в работе с боксёром - левшой.

5. Итоговое занятие.

Теория. Беседа «Активное лето» (план упражнений для самостоятельной работы).

Практика. Промежуточная аттестация открытое занятие.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1 год обучения (стартовый уровень)				
1.	Вводное занятие.	Опрос. Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
4.	Технико – тактическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
5.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.
2-3 год обучения (базовый уровень)				
1.	Вводное занятие.	Опрос. Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
4.	Инструкторская и судейская	Беседа – лекция, теоретические и	Словесные, наглядные,	Методическая литература,

	практика	практические занятия.	практические.	спортивный инвентарь,
5.	Техника – тактическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
6.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

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;
 сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
 концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Уровень	Прогнозируемый результат	Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Стартовый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр, комплексы ОФП, СФП. Уметь: выполнять простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.; Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, упражнений специальной физической подготовки. Применять технику и тактику по избранному виду спорта: боевая стойка, передвижения, удары и защиты от них.</p>	<p>- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты; - размещение на сайте сети Интернет.</p>

Базовый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании.</p> <p>Понимать доступную спортивную терминологию.</p> <p>Знать правила подвижных и спортивных игр, комплекс упражнений корректирующих осанку. Правила судейства и инструкторской практики.</p> <p>Уметь: выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, комплекс упражнений специальной физической подготовки. Выполнять технико - тактические приёмы по избранному виду спорта: одиночные удары, сочетание различных ударов, защиты, сочетание приёмов защиты, атаки, встречные и ответные контратаки, тактические действия на средней и дальней дистанции. Участвовать в соревнованиях различных уровней как участник и как помощник судьи.</p>	<p>- устная благодарность;</p> <p>- размещение на сайте сети Интернет,</p> <p>- объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.</p>
---------	--	---

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

вводный контроль – предварительный осмотр на наличие физических данных учащихся проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня возможностей учащихся, поступивших на 1 год обучения, или осваивающих программу 2-го года обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе. В последующих годах обучения предварительный осмотр проводится с помощью контрольных нормативов;

текущий контроль успеваемости – мониторинг, контрольные задания, упражнения, наблюдение, осуществляется на занятиях в течение всего учебного года, с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам разделам данной программы;

промежуточная аттестация – контрольные тесты, соревнования, турниры, зачёты, приём нормативов, открытые занятия проводится 2 раза в год (декабрь, май), с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Список литературы

для тренера – преподавателя

1. Блеер, А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н.Блеер, Ф.П.Суслов, Д. А. Тышлер. - М.: «Академия», 2010. - 464 с.
2. Брайент, Д. Психология в современном спорте / Д. Брайент, Ж. Кретти. - М.; Физкультура и спорт, 1978.
3. Былеева, Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева. - М.; ТВТ Дивизион, 2005.
4. Выдрин, В.М. Спорт в современном обществе/ В.М. Выдрин. - М.; Физкультура и спорт, 1980.
5. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте / Н.В. Зимкин. - М.; Физкультура и спорт, 1972.
6. Калмыков, Е.В. Рекомендации по составлению программы по боксу и кикбоксингу/ Е.В. Калмыков. - М.; РГУФК, 2008.
7. Линеикин, М.Л. Внушение и мы / М.Л. Линеикин.- М.; Знание, 1983.

8. Параносич, В. Психодинамика спортивной группы (советы тренеру) / В. Параносич, Л. Лазаревич. - М.; Физкультура и спорт, 1977.
9. Романов, А.О. Учебник спортсмена / А.О. Романов. - М.; Физкультура и спорт, 1964.
10. Рудик, П.А. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. / П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, Н.А. Худадов. - М.; Физкультура и спорт, 1968.
11. Рудик, П.А. Психология спорта / П.А. Рудник. - М.; Физкультура и спорт, 1968.
12. Суслов, Ф.П. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.; СпортАкадемПресс, 2001.
13. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. - М.; Физкультура и спорт, 1980.

для учащихся

1. Блеер, А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер. - М.: «Академия», 2010. - 464 с.
2. Брайент, Д. Психология в современном спорте / Д. Брайент, Ж. Кретти. - М.; Физкультура и спорт, 1978.
3. Былеева, Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева. - М.; ТВТ Дивизион, 2005.

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Бокс» на 2022-2023 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2022г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2023г.

3. Продолжительность учебных занятий: 3 раза в неделю по 2 занятия, 1 занятие продолжительностью 45 минут, перемена между занятиями 5 -10 минут.

4. Продолжительность учебного года

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

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	День недели	Время
1.	Богуславский А.В. группа № 1	Понедельник Среда Пятница	19.20 -20.55
2.	Богуславский А.В. группа № 2	Понедельник Среда Пятница	17.40 -19.15
3.	Богуславский А.В. группа № 3	Понедельник Среда Пятница	16.00 – 17.35

6. Проведение вводного и текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации:

вводный контроль – сентябрь 2022 г.

промежуточная аттестация за 1 полугодие – декабрь 2022 г.

промежуточная аттестация за 2 полугодие – май 2023г.

7. Каникулы

Зимние: 01.01.2022 - 08.01.20223

8. Праздничные дни в 2022 – 2023 учебном году:

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

9. Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов

Богуславский А.В. группа № 1, группа № 2 (базовый уровень 2 год обучения) «Бокс»				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1	02.09.2022		Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль опрос , общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				60
2	05.09.2022		Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Терминология. Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале и на ринге. ОРУ.	2
3	07.09.2022		ОРУ и гимнастические упражнения.	2
4	09.09.2022		Беседа: «Бокс любительский и профессиональный бокс. Специфика боксёрских поединков». ОРУ и гимнастические упражнения.	2
5	12.09.2022		ОРУ и гимнастические упражнения.	2
6	14.09.2022		ОРУ и гимнастические упражнения.	2
7	16.09.2022		ОРУ и гимнастические упражнения.	2
8	19.09.2022		Ходьба, бег, прыжки.	2
9	21.09.2022		Упражнения с отягощениями.	2
10	23.09.2022		Упражнения с отягощениями.	2
11	26.09.2022		Ходьба, бег, прыжки.	2

12	28.09.2022		Упражнения на гимнастических снарядах.	2
13	30.09.2022		Упражнения на гимнастических снарядах.	2
14	03.10.2022		Упражнения с отягощениями.	2
15	05.10.2022		Ходьба, бег, прыжки.	2
16	07.10.2022		Упражнения на гимнастических снарядах.	2
17	10.10.2022		Спортивные и подвижные игры.	2
18	12.10.2022		Упражнения на гимнастических снарядах.	2
19	14.10.2022		Упражнения с отягощениями.	2
20	17.10.2022		Спортивные и подвижные игры.	2
21	19.10.2022		Ходьба, бег, прыжки.	2
22	21.10.2022		Спортивные и подвижные игры.	2
23	24.10.2022		Упражнения на гимнастических снарядах.	2
24	26.10.2022		Упражнения с отягощениями. Текущий контроль – комплекс ОРУ.	2
25	28.10.2022		Упражнения на гимнастических снарядах.	2
26	31.10.2022		Спортивные и подвижные игры.	2
27	02.11.2022		Упражнения на гимнастических снарядах.	2
28	04.11.2022		Спортивные и подвижные игры.	2
29	07.11.2022		Упражнения на гимнастических снарядах.	2
30	09.11.2022		Упражнения с отягощениями.	2
31	11.11.2022		Спортивные и подвижные игры.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				102
32	14.11.2022		Методические указания. Упражнения с «мешком».	2
33	16.11.2022		Упражнения с «мешком».	2
34	18.11.2022		Упражнения с «мешком».	2
35	21.11.2022		Методические указания. Упражнения с грушей.	2
36	23.11.2022		Упражнения с грушей.	2
37	25.11.2022		Упражнения с грушей.	2

38	28.11.2022		Упражнения с грушей.	2
39	30.11.2022		Упражнения с грушей.	2
40	02.12.2022		Упражнения с грушей.	2
41	05.12.2022		Упражнения с грушей.	2
42	07.12.2022		Упражнения с грушей.	2
43	09.12.2022		Методические указания. Упражнения с «пневматической грушей».	2
44	12.12.2022		Упражнения с «пневматической грушей».	2
45	14.12.2022		Упражнения с «пневматической грушей».	2
46	16.12.2022		Упражнения с «пневматической грушей».	2
47	19.12.2022		Упражнения с «пневматической грушей».	2
48	21.12.2022		Упражнения с «пневматической грушей».	2
49	23.12.2022		Упражнения с «пневматической грушей». Промежуточная аттестация – круговая тренировка.	2
50	26.12.2022		Упражнения с «пневматической грушей». Инструктаж по Т.Б.	2
51	28.12.2022		Упражнения с «пневматической грушей».	2
52	30.12.2022		Упражнения со скакалкой.	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
53	02.01.2023		Упражнения со скакалкой.	2
54	04.01.2023		Упражнения со скакалкой.	2
55	06.01.2023		Методические указания. Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
56	09.01.2023		Методические указания. Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
57	11.01.2023		Упражнения с боксёрскими «лапами», упражнения со скакалкой.	2
58	13.01.2023		Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
59	16.01.2023		Упражнения с боксёрскими «лапами». Упражнения со скакалкой.	2

60	18.01.2023		Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
61	20.01.2023		Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
62	23.01.2023		Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
63	25.01.2023		Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
64	27.01.2023		Упражнения с боксёрскими «лапами». Упражнения со скакалкой.	2
65	30.01.2023		Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
66	01.02.2023		Положение кулака, боевая стойка.	2
67	03.02.2023		Передвижения.	2
68	06.02.2023		Передвижения.	2
69	08.02.2023		Передвижения.	2
70	10.02.2023		Передвижения в боевой стойке.	2
71	13.02.2023		Передвижения в боевой стойке.	2
72	15.02.2023		Передвижения в боевой стойке.	2
73	17.02.2023		Передвижения в боевой стойке.	2
74	20.02.2023		Передвижения в боевой стойке.	2
75	22.02.2023		Передвижения в боевой стойке.	2
76	24.02.2023		Упражнения с грушей.	2
77	27.02.2023		Упражнения с грушей.	2
78	01.03.2023		Упражнения с грушей.	2
79	03.03.2023		Упражнения с грушей.	2
80	06.03.2023		Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
81	08.03.2023		Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
82	10.03.2023		Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
4. Тема: Техника – тактическая подготовка				68
83	13.03.2023		Удары и защиты от них. Упражнения.	2
84	15.03.2023		Удары и защиты от них. Упражнения.	2
85	17.03.2023		Удары и защиты от них. Упражнения.	2
86	20.03.2023		Удары и защиты от них. Упражнения.	2

87	22.03.2023		Одиночные удары.	2
88	24.03.2023		Одиночные удары.	2
89	27.03.2023		Одиночные удары.	2
90	29.03.2023		Одиночные удары.	2
91	31.03.2023		Одиночные удары.	2
92	03.04.2023		Сочетание различных ударов.	2
93	05.04.2023		Сочетание различных ударов.	2
94	07.04.2023		Сочетание различных ударов.	2
95	10.04.2023		Сочетание различных ударов.	2
96	12.04.2023		Сочетание различных ударов.	2
97	14.04.2023		Сочетание различных ударов.	2
98	17.04.2023		Сочетания приёмов защит с ударами.	2
99	19.04.2023		Сочетания приёмов защит с ударами.	2
100	21.04.2023		Сочетания приёмов защит с ударами.	2
101	24.04.2023		Сочетания приёмов защит с ударами.	2
102	26.04.2023		Атака.	2
103	28.04.2023		Атака.	2
104	01.05.2023		Атака.	2
105	03.05.2023		Контратака.	2
106	05.05.2023		Контратака.	2
107	08.05.2023		Контратака.	2
108	10.05.2023		Контратака.	2
109	12.05.2023		Тактические действия.	2
110	15.05.2023		Тактические действия.	2
111	17.05.2023		Тактические действия.	2
112	19.05.2023		Тактические действия.	2
113	22.05.2023		Тактические действия.	2
114	24.05.2023		Тактические действия.	2

115	26.05.2023		Тактические действия.	2
116	29.05.2023		Тактические действия.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117	31.05.2023		Промежуточная аттестация открытое занятие.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Богуславский А.В. группа № 3 (стартовый уровень 1 год обучения) «Бокс»				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1	02.09.2022		Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль опрос , общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				50
2	05.09.2022		Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Терминология. Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале и на ринге. ОРУ.	2
3	07.09.2022		ОРУ и гимнастические упражнения.	2
4	09.09.2022		Беседа: «Бокс любительский и профессиональный бокс. Специфика боксёрских поединков». ОРУ и гимнастические упражнения.	2
5	12.09.2022		ОРУ и гимнастические упражнения.	2
6	14.09.2022		ОРУ и гимнастические упражнения.	2
7	16.09.2022		ОРУ и гимнастические упражнения.	2
8	19.09.2022		Ходьба, бег, прыжки.	2

9	21.09.2022		Упражнения с отягощениями.	2
10	23.09.2022		Упражнения с отягощениями.	2
11	26.09.2022		Ходьба, бег, прыжки.	2
12	28.09.2022		Упражнения на гимнастических снарядах.	2
13	30.09.2022		Упражнения на гимнастических снарядах.	2
14	03.10.2022		Упражнения с отягощениями.	2
15	05.10.2022		Ходьба, бег, прыжки.	2
16	07.10.2022		Упражнения на гимнастических снарядах.	2
17	10.10.2022		Спортивные и подвижные игры.	2
18	12.10.2022		Упражнения на гимнастических снарядах.	2
19	14.10.2022		Упражнения с отягощениями.	2
20	17.10.2022		Спортивные и подвижные игры.	2
21	19.10.2022		Ходьба, бег, прыжки.	2
22	21.10.2022		Спортивные и подвижные игры.	2
23	24.10.2022		Упражнения на гимнастических снарядах.	2
24	26.10.2022		Упражнения с отягощениями. Текущий контроль – комплекс ОРУ.	2
25	28.10.2022		Упражнения на гимнастических снарядах.	2
26	31.10.2022		Спортивные и подвижные игры.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				78
27	02.11.2022		Методические указания. Упражнения со скакалкой.	2
28	04.11.2022		Методические указания. Упражнения с «мешком».	2
29	07.11.2022		Упражнения с «мешком».	2
30	09.11.2022		Упражнения с «мешком».	2
31	11.11.2022		Упражнения с «мешком».	2
32	14.11.2022		Упражнения с «мешком».	2
33	16.11.2022		Упражнения с «мешком».	2
34	18.11.2022		Упражнения с «мешком».	2

35	21.11.2022		Методические указания. Упражнения с грушей.	2
36	23.11.2022		Упражнения с грушей.	2
37	25.11.2022		Упражнения с грушей.	2
38	28.11.2022		Упражнения с грушей.	2
39	30.11.2022		Упражнения с грушей.	2
40	02.12.2022		Упражнения с грушей.	2
41	05.12.2022		Упражнения с грушей.	2
42	07.12.2022		Упражнения с грушей.	2
43	09.12.2022		Методические указания. Упражнения с «пневматической грушей».	2
44	12.12.2022		Упражнения с «пневматической грушей».	2
45	14.12.2022		Упражнения с «пневматической грушей».	2
46	16.12.2022		Упражнения с «пневматической грушей».	2
47	19.12.2022		Упражнения с «пневматической грушей».	2
48	21.12.2022		Упражнения с «пневматической грушей».	2
49	23.12.2022		Упражнения с «пневматической грушей». Промежуточная аттестация – круговая тренировка.	2
50	26.12.2022		Упражнения с «пневматической грушей». Инструктаж по Т.Б.	2
51	28.12.2022		Упражнения с «пневматической грушей».	2
52	30.12.2022		Упражнения со скакалкой.	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
53	02.01.2023		Упражнения со скакалкой.	2
54	04.01.2023		Упражнения со скакалкой.	2
55	06.01.2023		Методические указания. Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
56	09.01.2023		Методические указания. Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
57	11.01.2023		Упражнения с боксёрскими «лапами»,	2

			упражнения со скакалкой.	
58	13.01.2023		Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
59	16.01.2023		Упражнения с боксёрскими «лапами». Упражнения со скакалкой.	2
60	18.01.2023		Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
61	20.01.2023		Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
62	23.01.2023		Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
63	25.01.2023		Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
64	27.01.2023		Упражнения с боксёрскими «лапами». Упражнения со скакалкой.	2
65	30.01.2023		Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
4. Тема: Техника – тактическая подготовка				68
66	01.02.2023		Положение кулака, боевая стойка.	2
67	03.02.2023		Передвижения.	2
68	06.02.2023		Передвижения.	2
69	08.02.2023		Передвижения.	2
70	10.02.2023		Передвижения в боевой стойке.	2
71	13.02.2023		Передвижения в боевой стойке.	2
72	15.02.2023		Передвижения в боевой стойке.	2
73	17.02.2023		Передвижения в боевой стойке.	2
74	20.02.2023		Передвижения в боевой стойке.	2
75	22.02.2023		Передвижения в боевой стойке.	2
76	24.02.2023		Удары и защиты от них. Упражнения.	2
77	27.02.2023		Удары и защиты от них. Упражнения.	2
78	01.03.2023		Удары и защиты от них. Упражнения.	2
79	03.03.2023		Удары и защиты от них. Упражнения.	2
80	06.03.2023		Удары и защиты от них. Упражнения.	2
81	08.03.2023		Удары и защиты от них. Упражнения.	2
82	10.03.2023		Удары и защиты от них. Упражнения.	2

83	13.03.2023		Удары и защиты от них. Упражнения.	2
84	15.03.2023		Удары и защиты от них. Упражнения.	2
85	17.03.2023		Удары и защиты от них. Упражнения.	2
86	20.03.2023		Удары и защиты от них. Упражнения.	2
87	22.03.2023		Удары и защиты от них. Упражнения.	2
88	24.03.2023		Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
89	27.03.2023		Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
90	29.03.2023		Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
91	31.03.2023		Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
92	03.04.2023		Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
93	05.04.2023		Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
94	07.04.2023		Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
95	10.04.2023		Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
96	12.04.2023		Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
97	14.04.2023		Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
98	17.04.2023		Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
99	19.04.2023		Сочетание различных ударов.	2
100	21.04.2023		Сочетание различных ударов.	2
101	24.04.2023		Сочетание различных ударов.	2
102	26.04.2023		Сочетание различных ударов.	2
103	28.04.2023		Сочетание различных ударов.	2
104	01.05.2023		Сочетание различных ударов.	2
105	03.05.2023		Сочетание различных ударов.	2
106	05.05.2023		Сочетание различных ударов.	2
107	08.05.2023		Сочетание различных ударов.	2
108	10.05.2023		Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
109	12.05.2023		Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
110	15.05.2023		Сочетание приёмов защиты с ударами.	2

111	17.05.2023		Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
112	19.05.2023		Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
113	22.05.2023		Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
114	24.05.2023		Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
115	26.05.2023		Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
116	29.05.2023		Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117	31.05.2023		Промежуточная аттестация открытое занятие.	2
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				234