

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КОЗЬМОДЕМЬЯНСК»
МУНИЦИПАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА Г. КОЗЬМОДЕМЬЯНСКА»

УТВЕРЖДЕНА
Педагогическим советом МОДО
«Дом детского творчества г.
Козьмодемьянска»
Протокол №1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МОДО «Дом детского
творчества г. Козьмодемьянска»
Музурова-Поддубная О.В.
Приказ №73-п от 31.08.2023г.
«31» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БОКС»**

ID программы: 255
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый, углубленный
Категория и возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок освоения программы: 2 года
Объем часов: 432
Разработчики программы: Фомин Д.Ю., Вылегжанин Г.Г.,
педагоги дополнительного образования МОДО «Дом детского творчества г.
Козьмодемьянска»

город Козьмодемьянск
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

Каждый ребёнок - неповторимая личность, он уникален с момента своего рождения, его физические способности генетически заложены. Причём, какими бы феноменальными не были задатки, сами по себе, вне обучения, вне деятельности они развиться не могут. Во все времена и в любом обществе воспитанию подрастающего поколения уделялось особое внимание и забота, так как от этого зависит будущее общества, его процветание.

Направленность программы

Программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Проблема воспитания, развития способностей и интересов, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков всегда находилась в центре внимания всех социальных институтов нашего государства. В условиях гуманизации образования и реформирования нашего общества, эта проблема все более обострилась.

Чтобы дети были здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически, необходимо детей с самого раннего возраста учить ценить, беречь и укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни. Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю. Введение в общеобразовательных учреждениях третьего обязательного часа физкультуры не решает данную проблему в полной мере. Поэтому особое значение придается физкультурно-спортивной работе в системе учреждений дополнительного образования детей.

Актуальность программы «Бокс» состоит в том, что насыщенный двигательный режим в детском объединении физкультурно-спортивной направленности позволяет добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.

Программа «Бокс» выполняет следующие функции:

образовательная функция осуществляется в форме самообразования, расширения знаний, полученных на уроках физкультуры, валеологии, анатомии в школе;

воспитательная функция осуществляется в сфере досуга, когда дети и

подростки более раскрепощены и чувствуют себя более свободно и уверенно в коллективе единомышленников;

физкультурно-оздоровительная функция формирует стойкий интерес к совершенствованию физических качеств и здоровому образу жизни;

спортивная функция осуществляется через выполнение нормативов единой всероссийской спортивной классификации, подготовку и участие обучающихся в соревнованиях различного уровня;

социально-адаптационная функция формирует межличностные отношения, профессиональные навыки.

Отличительные особенности программы

Бокс – благородный и мужественный вид спорта, способствующий универсальному развитию двигательных возможностей, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Боксер на ринге должен уметь находить правильные решения множества тактических задач. Для этого требуется внимание, память, мышление и развитые интеллектуальные способности, воспринимающие, оценивающие и перерабатывающие информацию поединка.

За время своего существования бокс (кулачные бои) из узкоприкладного упражнения системы подготовки воинов превратился в самостоятельное средство всестороннего развития и воспитания человека. Поэтому бокс пользуется широкой популярностью у разных народов, и число его поклонников растет.

Программа «Бокс» разработана на основе программы «Спортивные единоборства. Бокс» Шалютова М.А., педагога Дворца творчества детей и учащейся молодежи г. Ленинск-Кузнецкого.

Отличительной особенностью программы «Бокс» является объединение эффективной системы тренировок, разработанной мастером спорта по боксу, тренером с более чем 20-летним стажем Валерием Щитовым и системы подготовки «мирного воина» мастера владения кулачным боем Андрея Алимova, который значительное внимание уделяет не только совершенствованию боксерских техник, изучению психологических моделей поведения, но и сложившимся из многолетнего опыта традициям, которые формируют систему профессионального роста спортсмена, включающую:

- подготовительную базу - общую и специальную разминку, общую и специальную физическую подготовку, основы дыхания и психологии;
- начальные элементы мастерства, выстроенные циклически в сторону увеличения сложности;
- правильно распланированные тренировочные и соревновательные циклы;
- методики восстановления и реабилитации.

Такая система подготовки юных боксеров позволяет каждому спортсмену получать удовольствие от роста своего мастерства.

Программа включает теоретический и практический материал по общей и специальной физической подготовке, технике и тактике бокса, психологической подготовке, восстановительные и здоровьесберегающие мероприятия.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, развитие гибкости, ловкости, двигательных-координационных способностей. Для этого применяются общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, беговые и прыжковые упражнения. На втором и третьем годах обучения используются занятия другими видами спорта – легкой атлетикой (бег, прыжки), спортивной гимнастикой, футболом. Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств) применяется широкий комплекс упражнений специальной физической подготовки (СФП), направленных на подготовку наиболее важных в боксе мышц туловища, ног, рук.

Техническая и тактическая подготовка направлены на освоение широкого набора технических приемов и тактических вариантов применения отдельных ударов и их комбинаций при ведении боя. При этом основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Успешное выступление в напряженном турнире, где приходится встречаться с разнообразными, порой опасными противниками, требует от боксера наряду с большим технико-тактическим совершенством и физической работоспособностью также и высокого уровня психологической подготовленности.

Психологическая подготовленность боксера определяется, во-первых, степенью развития специализированных восприятий: чувства дистанции и времени удара, ориентировки на ринге, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания и, во-вторых, психологическим состоянием спортсмена. При оптимальной психологической подготовленности у спортсмена наблюдается наивысший уровень развития перечисленных качеств и состояния так называемой психологической готовности. Его характеризуют уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной в бою цели, значительная психическая устойчивость.

Мероприятия по обучению навыкам произвольной релаксации и мобилизации сочетаются с теоретическими занятиями, когда спортсменам поясняют психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений, анализируют ошибки и рассматривают варианты их устранения с помощью средств саморегуляции.

Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только

при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена: Поэтому основными являются психолого-педагогические средства восстановления (оптимальное соотношение нагрузки и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки, оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых). Важны также гигиенические (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность пищи, питьевой режим, закаливание) и медико-биологические средства (витаминоизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, русская парная баня и сауна).

Значительное место в образовательном процессе уделяется развитию и совершенствованию не только физических, но и морально-этических качеств юных боксеров. Этому способствуют воспитательные мероприятия: участие в беседах, встречах с бывшими воспитанниками объединения, со знаменитыми людьми спорта и труда. Важным фактором воспитательного воздействия является личный пример педагога: его дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей 8-18 лет. На программу зачисляются обучающиеся, имеющие первоначальные навыки в данном виде спорта и (или) освоившие программу базового уровня «Школа бокса».

Необходимым условием зачисления на занятия по программе «Бокс» является заключение врача о допуске на занятия боксом.

Численность обучающихся в группе 12 человек.

Срок освоения программы

Срок освоения программы: 2 года.

Форма обучения

Форма обучения - очная.

В случае ухудшения эпидемиологической обстановки, связанной с распространением новой коронавирусной инфекции, при реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии с внесением изменений в учебный план.

Уровень программы

Программа «Бокс» базового и углубленного уровня. Первый год обучения – закрепление базовых навыков, полученных в процессе освоения программы ознакомительного уровня «Школа бокса», второй год – совершенствование спортивных навыков, участие в соревнованиях. Обучающиеся за 2 года обучения получают основные и практические навыки бокса.

Матрица разноуровневой программы

| Уровень | Предметные задачи | Планируемые результаты | Специфика учебной деятельности | Отслеживание результатов программы |
|-------------------------|--|--|--|--|
| Базовый уровень. | <ul style="list-style-type: none"> Способствовать овладению обучающимися технико-тактическими навыками бокса. | <p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> историю бокса; правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке; анатомическое строение человека; значение занятий боксом для здоровья детей; комплексы упражнений по ОФП, СФП; правила соревнований по боксу. <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП; применять тактические варианты в поединках; выполнять технические приемы бокса; пользоваться спортивным инвентарем; соблюдать санитарно-гигиенические требования. | <p>Вводное занятие «Искусство бокса». Бокс и здоровье. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Участие в соревнованиях. Восстановительные мероприятия. Итоговое занятие.</p> | <ul style="list-style-type: none"> предварительный контроль (каковы исходные знания, умения и навыки детей, пришедших в объединение). Отслеживается при приеме обучающихся в объединение по контрольным нормативам по ОФП; текущий контроль (контрольные нормативы по ОФП, СФП). Отслеживается в декабре и мае. Личностное развитие ребенка (отслеживается 1 раз в год в сентябре и мае): организационно-волевые качества (терпение, воля, самоконтроль), ориентационные качества (интерес к занятиям). |

| | | | | |
|------------------------------------|---|---|--|--|
| <p>Углубленный уровень.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Способствовать овладению обучающимися технико-тактическими навыками бокса; • познакомить с правилами судейства соревнований. | <p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплексы упражнений по ОФП, СФП; • основы техники и тактики бокса; • правила пользования спортивным оборудованием, инвентарём; • правила соревнований по боксу; • правила судейства соревнований по боксу. <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП; • применять тактические варианты в поединках; • выполнять технические приемы бокса; • пользоваться спортивным инвентарем; • соблюдать санитарно-гигиенические требования; • принимать участие в соревнованиях по технической и тактической подготовке. | <p>Вводное занятие «Наука побеждать». Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Участие в соревнованиях. Инструкторско-судейская подготовка. Восстановительные мероприятия. Итоговая аттестация. Сдача контрольных нормативов.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • текущий контроль (контрольные нормативы по ОФП, СФП). Отслеживается 2 раза в год в сентябре и декабре; • итоговый контроль (практические навыки участия в соревнованиях, показательные выступления, уровень технико-тактической подготовки). Отслеживается по окончании срока обучения по программе. • Личностное развитие ребенка (отслеживается 1 раз в год в сентябре и мае): организационно-волевые качества (терпение, воля, самоконтроль), ориентационные качества (интерес к занятиям). |
|------------------------------------|---|---|--|--|

Особенности организации образовательного процесса

Форма проведения занятий – аудиторная.

Организационная форма обучения – групповая.

Группы – разновозрастные.

Режим занятий

Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 академического часа с обучающимися 7-11 лет - 35 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 35 минут занятий. С обучающимися 12-18 лет продолжительность 1 академического часа 45 минут. Обязательный перерыв 15 минут после 45 минут занятий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для гармоничного развития обучающихся средствами физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, в частности, бокса.

Задачи:

| | |
|-------------------------------------|---|
| Предметные (базовый уровень) | способствовать овладению обучающимися технико-тактическими навыками бокса. |
| Предметные (углубленный уровень) | способствовать овладению обучающимися технико-тактическими навыками бокса; познакомить с правилами судейства соревнований. |
| Метапредметные | воспитывать у обучающихся морально-этические и волевые качества, формировать культуру здорового и безопасного образа жизни. |
| Личностные | содействовать физическому развитию и удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся на занятиях физической культурой и спортом. |

1.3. Объем программы

432 часа за 2 года. Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

1.4. Содержание программы

1 год обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие «Искусство бокса».

Теория. История развития бокса. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях боксом. Боксерский инвентарь, спортивная одежда боксера.

Физическое здоровье спортсмена. Волевые качества боксера. Психологические модели поведения.

Практика. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей участия обучающихся в соревнованиях по боксу.

Форма контроля: опрос.

2. Бокс и здоровье.

Теория. Любительский и профессиональный бокс в России и мире. Новые успехи российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий боксом для физического развития и здоровья человека. Анатомия человека. Режим дня спортсмена: сон, регулярность питания, значение утренней зарядки. Калорийность пищи, витамины, гигиена одежды, обуви, места занятия, спортивного инвентаря. Закаливание. Врачебный контроль, самоконтроль. Правила оказания первой помощи при травмах. Самостоятельные занятия дома и их значения.

Практика. Разминка. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома. Просмотр видеозаписей соревнований по боксу. Подвижные игры.

Оказание первой помощи при травмах: кровотечениях из носа, ушибах, вывихах.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся. Роль разных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Практика. Упражнения со скакалкой.

Отжимание. Упражнения на пресс: поднимание – опускание туловища, подтягивание, поднимание штанги, нагрузка на ноги

Подвижные игры с мячом и без мяча. Спортивные игры по упрощенным правилам. Легкая атлетика (бег, прыжки).

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых спортсмену – боксеру для достижения высоких результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты.

Использование имитационных упражнений для совершенствования ударов, защиты, передвижений.

Практика. Имитация ударов с гантелями. Толкание тяжелого мяча. Упражнения с амортизаторами (маленькая груша), резиной. Упражнения с использованием простейших тренажеров.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

5. Техническая подготовка.

Теория. Терминология бокса. Технические приемы ведения боя. Приемы защиты: защита с помощью рук (подставки, отбив, накладки), защита передвижением, защита движением туловища (уклон вправо, уклон влево, нырок), защита шагом в сторону (сайкстеп, циркуль). Приемы нападения.

Правильное положение кулака во время удара. Исключение травм при нанесении боковых ударов в голову.

Практика. Боковые удары в голову и защита от них. Боковой удар в голову с шагом, с прыжка, с нырка, с уклоном. Комбинация прямых и боковых ударов в голову.

Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Серии из прямых и боковых ударов в голову и туловище.

Совершенствование технических приемов на снарядах: удары на лапах, удары на мешке.

Отработка приемов защиты и нападения. Формирование чувства дистанции. Технические комбинации в парах. Спарринг.

Условные и тренировочные бои. Ведение боя в атакующей манере – против боксера атакующей манеры. Ведение боя в атакующей манере против боксера, ведущего бой в защитной манере. Ведение боя против боксера, ведущего бой в контратакующей манере. Ведение боя против боксера, ведущего бой на средней и дальней дистанции.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

6. Тактическая подготовка.

Теория. Теоретические основы тактики ведения боя (на дальней и средней дистанции). Акценты атаки. Реакция. Провокация. Боевая хитрость. Обманные действия (финты).

Практика. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии (двойных и тройных) прямых и боковых ударов в голову и туловище. Встречные удары после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову.

Передвижения, удары, финты, защита. Атака из трех разных ударов с повтором, «срезание» на ногах углов в ринге, обманные удары, прижатие ударами противника к канатам ринга, встречные удары на отходах.

Тактика ведения боя в атакующей манере против боксера, ведущего бой в атакующей, защитной и контратакующей манере. Тактика ведения боя на средней и дальней дистанции.

Воображаемый бой с противником (бой с тенью).

Форма контроля: опрос, наблюдение.

7. Психологическая подготовка.

Теория. Формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных боксеров.

Практика. Формирование установки на соревнования. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших боксеров.

Форма контроля: опрос.

8. Участие в соревнованиях.

Теория. Правила соревнований и их проведения. Судейство (рефери, боковые судьи).

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского и регионального уровней.

Форма контроля: соревнование.

9. Восстановительные мероприятия.

Теория. Факторы восстановления работоспособности спортсменов: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха в занятии и тренировочном процессе. Соблюдение режима дня.

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Аутотренинг. Подвижные игры. Спортивные игры. Психомышечная тренировка.

Форма контроля: наблюдение.

10. Итоговое занятие.

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

2 год обучения (углубленный уровень)

1. Вводное занятие «Наука побеждать».

Теория. История развития бокса. Итоги выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях боксом. Роль гигиены, режима дня, врачебного контроля и самоконтроля для роста спортивных результатов. Волевые качества боксера. Психологические модели поведения.

Практика. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях, участия обучающихся в соревнованиях по боксу.

Форма контроля: опрос.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся.

Роль разных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Значение ОФП для создания базовых условий успешной специализации боксеров.

Практика. Комплекс упражнений для развития отдельных групп мышц.

Отжимание. Упражнения на пресс. Подтягивание. Поднимание штанги.

Подвижные игры с мячом и без мяча. Спортивные игры.

Легкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых спортсмену – боксеру для достижения высоких результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты.

Использование имитационных упражнений для совершенствования ударов, защиты, передвижений.

Практика. Повторение упражнений предыдущего года обучения.

Имитация ударов с гантелями, утяжелителями. Упражнения с амортизаторами (маленькая груша), резиной. Упражнения с использованием простейших тренажеров. Передвижения с набиванием теннисным мячом.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

4. Техническая подготовка.

Теория. Терминология бокса. Значение технического совершенствования для роста спортивных результатов.

Технические приемы ведения боя. Элементы боя на ближней дистанции. Вхождение в ближний бой.

Практика. Короткие удары снизу в голову. Соединение их с боковыми ударами. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Подготовительные движения для ближнего боя: уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Удары снизу и сбоку одиночные, повторные, троечки на месте, ближней дистанции.

Совершенствование техники боя на средней и дальней дистанциях в условных и вольных боях.

Совершенствование технических приемов на снарядах: удары на лапах,

удары на мешке.

Технические комбинации в парах. Комбинации ударов прямых, боковых, снизу, с передвижением, с шагами назад и в сторону.

Защита от ударов в голову и корпус – подставка, уклон, отбив. Защита от ударов снизу и сбоку – подставка, нырок, шаг назад.

Контратакующие действия – переход от атаки к защите и наоборот.

Ведение боя против левши, атакующего боксера, контратакующего боксера, темповика, универсала.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

5. Тактическая подготовка.

Теория. Совершенствование тактики ведения боя на дальней и средней дистанции. Теоретические основы тактики ведения ближнего боя. Наступательная позиция ближнего боя.

Практика. Совершенствование тактических вариантов применения серии (двойных и тройных) прямых и боковых ударов в голову и туловище.

Тактика ведения боя против левши, атакующего боксера, контратакующего боксера, темповика, универсала.

6. Психологическая подготовка.

Теория. Средства воздействия на эмоциональную, интеллектуальную, волевую, нравственную сферу.

Практика. Создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.д.) в тренировочных занятиях. Введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени.

Просмотр соревнований, тренировок сильнейших боксеров.

Форма контроля: опрос.

7. Участие в соревнованиях.

Теория. Правила соревнований и их проведения. Судейство (рефери, боковые судьи).

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского, регионального и всероссийского уровней.

Форма контроля: соревнование.

8. Инструкторско-судейская подготовка.

Теория. Терминология бокса, её применение на тренировках, соревнованиях. Основы методики построения тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть). Правила соревнований, взвешивание, проведение жеребьевки, составление графика боев.

Практика. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в роли помощника тренера в младших группах. Наблюдение за выполнением упражнений, выявление ошибок, умение их исправить. Разработка положений о

проведении соревнований, умение составления графика боев, проведение жеребьевки. Организация и проведение спортивных соревнований в качестве инструкторов, рефери, судей.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

9. Восстановительные мероприятия.

Теория. Средства восстановления работоспособности спортсмена: гигиенические (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность пищи, питьевой режим, закаливание), психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых), медико-биологические (витаминация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна).

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Аутотренинг. Подвижные игры. Спортивные игры. Психомышечная тренировка.

Форма контроля: наблюдение.

10. Итоговая аттестация. Сдача контрольных нормативов.

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

1.4. Планируемые результаты

| | |
|--|--|
| <p>Предметные результаты (базовый уровень)</p> | <p>В первого года обучения обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • историю бокса; • правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке; • анатомическое строение человека; • значение занятий боксом для здоровья детей; • комплексы упражнений по ОФП, СФП; • правила соревнований по боксу. <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП; • применять тактические варианты в поединках; • выполнять технические приемы бокса; • пользоваться спортивным инвентарем; • соблюдать санитарно-гигиенические требования. |
| <p>Предметные результаты (углубленный уровень)</p> | <p>В конце второго года обучения обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплексы упражнений по ОФП, СФП; • основы техники и тактики бокса; • правила пользования спортивным оборудованием, |

| | |
|---------------------------|--|
| | <p>инвентарём;</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила соревнований по боксу; • правила судейства соревнований по боксу. <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП; • применять тактические варианты в поединках; • выполнять технические приемы бокса; • пользоваться спортивным инвентарем; • соблюдать санитарно-гигиенические требования; • принимать участие в соревнованиях по технической и тактической подготовке. |
| Метапредметные результаты | <p>У обучающихся будут развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способности к личностному самоопределению; • коммуникативные качества: уверенность в себе, умение работать в команде; • сформированы морально-волевые и нравственные качества; • потребность в ведении здорового образа жизни. |
| Личностные результаты | <p>Занятия по программе будут содействовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • адаптации к условиям детско-взрослой общности; • удовлетворенности ребенком своей деятельностью; • формированию ценностных ориентаций; • развитию жизненных компетенций: автономность (способность делать выбор, контролировать личную и общественную жизнь), ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия), патриотизм и гражданская позиция. |

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

1 год обучения (базовый уровень)

| № | Наименование темы | Кол-во часов | | | Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля |
|---|-------------------|--------------|-----------------------|----------------------|---|
| | | Всего | В том числе | | |
| | | | теоретические занятия | практические занятия | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Опрос |

| | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|------------|-----------|------------|------------------------------|
| | «Искусство бокса» | | | | |
| 2 | Бокс и здоровье | 16 | 4 | 12 | Опрос, наблюдение |
| 3 | Общая физическая подготовка | 20 | 2 | 18 | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 30 | 2 | 28 | Сдача контрольных нормативов |
| 5 | Техническая подготовка | 74 | 2 | 72 | Сдача контрольных нормативов |
| 6 | Тактическая подготовка | 50 | 2 | 48 | Опрос, наблюдение |
| 7 | Психологическая подготовка | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 8 | Участие в соревнованиях | 10 | 1 | 9 | Соревнование |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 8 | 2 | 6 | Наблюдение |
| 10 | Итоговое занятие | 2 | | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| ИТОГО: | | 216 | 18 | 198 | |

2 год обучения (углубленный уровень)

| № | Наименование темы | Кол-во часов | | Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля | |
|---|-----------------------------------|--------------|-----------------------|--|------------------------------|
| | | Всего | В том числе | | |
| | | | теоретические занятия | | практические занятия |
| 1 | Вводное занятие «Наука побеждать» | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 30 | 2 | 28 | Опрос, наблюдение |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 42 | 2 | 40 | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | Техническая подготовка | 54 | 6 | 48 | Сдача |

| | | | | | |
|---------------|---|------------|-----------|------------|------------------------------|
| | | | | | контрольных нормативов |
| 5 | Тактическая подготовка | 38 | 2 | 36 | Сдача контрольных нормативов |
| 6 | Психологическая подготовка | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 7 | Участие в соревнованиях | 28 | 2 | 26 | Соревнование |
| 8 | Инструкторско-судейская подготовка | 6 | 4 | 2 | Опрос, наблюдение |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 10 | 2 | 8 | Наблюдение |
| 10 | Итоговая аттестация. Сдача контрольных нормативов | 2 | | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| ИТОГО: | | 216 | 23 | 193 | |

2.2. Календарный учебный график

Общий календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

| Комплектование | 1 полугодие | ОП | Зимние праздники | 2 полугодие | ОП | Всего в год |
|-----------------------|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------------------|-----------|-------------|
| 01.09.23г.-10.09.23г. | 11.09.23г.-30.12.23г. | 16 недель | 31.12.23г.-07.01.24г. | 08.01.24г.-26.05.24г. | 20 недель | 36 недель |

Группы обучающихся, занимающихся по программе в 2023-2024 учебном году

| Название группы | Год обучения | Количество часов в неделю | Периодичность занятий | Общее количество часов в год |
|--------------------------------|--------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|
| Группа 1 г.о., Вылегжанин Г.Г. | 1 | 6 | 3 раза в неделю по 2 часа | 216 |
| Группа 1 г.о., Фомин Д.Ю. | 1 | 6 | 3 раза в неделю по 2 часа | 216 |
| Группа 2 г.о., Вылегжанин Г.Г. | 2 | 6 | 3 раза в неделю по 2 часа | 216 |
| Группа 2 г.о., Фомин Д.Ю. | 2 | 6 | 3 раза в неделю по 2 часа | 216 |

Календарный учебный график
Группа 1 г.о., Вылегжанин Г.Г. (базовый уровень)

| № | Месяц | Неделя | Тема | Форма занятия | Кол-во часов | Место проведения | Форма контроля | Время проведения занятий |
|----|-------------|-------------|--|---|---------------------|---------------------------|--------------------------------|--|
| 1. | Сентябрь | 11.09-17.09 | Вводное занятие «Искусство бокса» ОФП, СПФ контрольные нормативы (предварительный контроль) | Лекция Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение | Понедельник, среда, пятница 15.00-16.20 |
| 2. | | 18.09-24-09 | Бокс и здоровье СФП Техническая подготовка | Лекция Практическая работа Лекция | 2 2 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение | |
| 3. | | 25.09-01.10 | Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение | |
| 4. | Октябрь | 02.10-08.10 | ОФП Техническая подготовка | Лекция Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Опрос Наблюдение | |
| 5. | | 09.10-15.10 | СФП Техническая подготовка | Лекция Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Опрос Наблюдение | |
| 6. | | 16.10-22.10 | Техническая подготовка | Практическая работа | 6 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение | |
| 7. | | 23.10-29.10 | Техническая подготовка | Практическая работа | 6 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение | |
| 8. | | Ноябрь | 30.10-05.11 | ОФП Техническая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 9. | 06.11-12.11 | | СФП Техническая подготовка | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------|-------------|--|-------------------------------|---------------------|--|-------------------------------------|
| 10. | | 13.11-19.11 | Техническая подготовка | Практическая работа | 6 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 11. | | 20.11-26.11 | ОФП Техническая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 12. | Декабрь | 27.11-03.12 | Бокс и здоровье Тактическая подготовка | Лекция Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение |
| 13. | | 04.12-10.12 | Тактическая подготовка СФП | Лекция Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение |
| 14. | | 11.12-17.12 | Тактическая подготовка | Практическая работа | 6 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение |
| 15. | | 18.12-24.12 | Тактическая подготовка Психологическая подготовка | Практическая работа Лекция | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение устный опрос |
| 16. | | 25.12-30.12 | Бокс и здоровье ОФП,СФП: контрольные нормативы, личностный контроль | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение Контрольные нормативы |
| 17. | | Январь | 08.01-14.01 | ОФП Техническая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 |
| 18. | 15.01-21.01 | | Участие в соревнованиях Техническая подготовка | Беседа Практическая работа | 4 2 | Выезд на соревнования ДДТ (спортзал) каб 115 | Опрос Наблюдение Соревнование |
| 19. | 22.01-28.01 | | Техническая подготовка | Практическая работа | 6 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 20. | Февраль | | 29.01-04.02 | ОФП Техническая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 |
| 21. | | 05.02-11.02 | СФП Бокс и здоровье | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 22. | | 12.02- | Техническая подготовка | Практическая работа | 6 | ДДТ (спортзал) | Наблюдение |

| | | | | | | | |
|-----|--------|-------------|---|---|-------------|---------------------------|----------------------------|
| | | 18.02 | | работа | | каб 115 | |
| 23. | | 19.02-25.02 | Тактическая подготовка | Лекция Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение |
| 24. | Март | 25.02-03.03 | ОФП Тактическая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 25. | | 04.03-10.03 | Тактическая подготовка СФП | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 26. | | 11.03-17.03 | Бокс и здоровье Тактическая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 27. | | 18.03-24.03 | Тактическая подготовка Психологическая подготовка | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение беседа |
| 28. | | 25.03-31.03 | Бокс и здоровье Техническая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 29. | Апрель | 01.04-07.04 | Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 30. | | 08.04-14.04 | Тактическая подготовка Восстановительные мероприятия | Лекция Лекция Практическая работа | 2 2 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение |
| 31. | | 15.04-21.04 | Бокс и здоровье Восстановительные мероприятия | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 32. | | 22.04-28.04 | Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 33. | Май | 29.04-05.05 | Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 34. | | 06.05-12.05 | Участие в соревнованиях | Практическая работа | 6 | Выезд на соревнования | Соревнование |
| 35. | | 13.05-19.05 | ОФП Бокс и здоровье | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 36. | | 20.05- | СФП | Практическая работа | 4 | ДДТ (спортзал) | Контрольные |

| | | | | | | | | |
|--|--|-------|--|--------|---|---------|-----------|--|
| | | 26.05 | Итоговое занятие. Контрольные нормативы | работа | 2 | каб 115 | нормативы | |
|--|--|-------|--|--------|---|---------|-----------|--|

Группа 1 г.о., Фомин Д.Ю. (базовый уровень)

| № | Месяц | Неделя | Тема | Форма занятия | Кол-во часов | Место проведения | Форма контроля | Время проведения занятий |
|-----|----------|-------------|--|---|--------------|---------------------------|--------------------------------|--|
| 1. | Сентябрь | 11.09-17.09 | Вводное занятие «Искусство бокса» ОФП, СПФ контрольные нормативы (предварительный контроль) | Лекция Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение | Вторник, четверг, воскресенье 17.00-18.45 |
| 2. | | 18.09-24-09 | Бокс и здоровье СФП Техническая подготовка | Лекция Практическая работа Лекция | 2 2 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение | |
| 3. | | 25.09-01.10 | Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение | |
| 4. | Октябрь | 02.10-08.10 | ОФП Техническая подготовка | Лекция Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Опрос Наблюдение | |
| 5. | | 09.10-15.10 | СФП Техническая подготовка | Лекция Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Опрос Наблюдение | |
| 6. | | 16.10-22.10 | Техническая подготовка | Практическая работа | 6 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение | |
| 7. | | 23.10-29.10 | Техническая подготовка | Практическая работа | 6 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение | |
| 8. | Ноябрь | 30.10-05.11 | ОФП Техническая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение | |
| 9. | | 06.11-12.11 | СФП Техническая подготовка | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение | |
| 10. | | 13.11- | Техническая подготовка | Практическая | 6 | ДДТ (спортзал) | Наблюдение | |

| | | | | | | | |
|-----|---------|-------------|--|----------------------------------|--------|---|--|
| | | 19.11 | | работа | | каб 115 | |
| 11. | | 20.11-26.11 | ОФП Техническая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 12. | Декабрь | 27.11-03.12 | Бокс и здоровье Тактическая подготовка | Лекция Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение |
| 13. | | 04.12-10.12 | Тактическая подготовка СФП | Лекция Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение |
| 14. | | 11.12-17.12 | Тактическая подготовка | Практическая работа | 6 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение |
| 15. | | 18.12-24.12 | Тактическая подготовка Психологическая подготовка | Практическая работа Лекция | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение устный опрос |
| 16. | | 25.12-30.12 | Бокс и здоровье ОФП,СФП: контрольные нормативы, личностный контроль | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение Контрольные нормативы |
| 17. | Январь | 08.01-14.01 | ОФП Техническая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 18. | | 15.01-21.01 | Участие в соревнованиях Техническая подготовка | Беседа Практическая работа | 4 2 | Выезд на соревнования ДДТ (спортзал) каб 115 | Опрос Наблюдение Соревнование |
| 19. | | 22.01-28.01 | Техническая подготовка | Практическая работа | 6 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 20. | Февраль | 29.01-04.02 | ОФП Техническая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 21. | | 05.02-11.02 | СФП Бокс и здоровье | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 22. | | 12.02-18.02 | Техническая подготовка | Практическая работа | 6 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |

| | | | | | | | |
|-----|-------------|-------------|---|--|---------------------|---------------------------|----------------------------|
| 23. | | 19.02-25.02 | Тактическая подготовка | Лекция Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение |
| 24. | Март | 25.02-03.03 | ОФП Тактическая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 25. | | 04.03-10.03 | Тактическая подготовка СФП | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 26. | | 11.03-17.03 | Бокс и здоровье Тактическая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 27. | | 18.03-24.03 | Тактическая подготовка Психологическая подготовка | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение беседа |
| 28. | | 25.03-31.03 | Бокс и здоровье Техническая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 29. | | Апрель | 01.04-07.04 | Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 |
| 30. | 08.04-14.04 | | Тактическая подготовка Восстановительные мероприятия | Лекция Лекция Практическая работа | 2 2 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение |
| 31. | 15.04-21.04 | | Бокс и здоровье Восстановительные мероприятия | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 32. | 22.04-28.04 | | Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 33. | Май | | 29.04-05.05 | Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 |
| 34. | | 06.05-12.05 | Участие в соревнованиях | Практическая работа | 6 | Выезд на соревнования | Соревнование |
| 35. | | 13.05-19.05 | ОФП Бокс и здоровье | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 36. | | 20.05-26.05 | СФП Итоговое занятие. | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Контрольные нормативы |

Группа 2 г.о., Вылегжанин Г.Г. (углубленный уровень)

| № | Месяц | Неделя | Тема | Форма занятия | Кол-во часов | Место проведения | Форма контроля | Время проведения занятий |
|----|----------|-------------|--|---|--------------|---------------------------|--------------------------------|--|
| 1. | Сентябрь | 11.09-17.09 | Вводное занятие «Искусство бокса» ОФП, СПФ контрольные нормативы (предварительный контроль) | Лекция Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение | Понедельник, среда пятница 17.00-18.45 |
| 2. | | 18.09-24-09 | Бокс и здоровье СФП Техническая подготовка | Лекция Практическая работа Лекция | 2 2 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение | |
| 3. | | 25.09-01.10 | Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение | |
| 4. | Октябрь | 02.10-08.10 | ОФП Техническая подготовка | Лекция Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Опрос Наблюдение | |
| 5. | | 09.10-15.10 | СФП Техническая подготовка | Лекция Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Опрос Наблюдение | |
| 6. | | 16.10-22.10 | Техническая подготовка | Практическая работа | 6 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение | |
| 7. | | 23.10-29.10 | Техническая подготовка | Практическая работа | 6 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение | |
| 8. | Ноябрь | 30.10-05.11 | ОФП Техническая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение | |
| 9. | | 06.11- | СФП | Практическая | 4 | ДДТ (спортзал) | Наблюдение | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------|-------------|--|-------------------------------|---------------------|--|-------------------------------------|
| | | 12.11 | Техническая подготовка | работа | 2 | каб 115 | |
| 10. | | 13.11-19.11 | Техническая подготовка | Практическая работа | 6 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 11. | | 20.11-26.11 | ОФП Техническая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 12. | Декабрь | 27.11-03.12 | Бокс и здоровье Тактическая подготовка | Лекция Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение |
| 13. | | 04.12-10.12 | Тактическая подготовка СФП | Лекция Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение |
| 14. | | 11.12-17.12 | Тактическая подготовка | Практическая работа | 6 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение |
| 15. | | 18.12-24.12 | Тактическая подготовка Психологическая подготовка | Практическая работа Лекция | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение устный опрос |
| 16. | | 25.12-30.12 | Бокс и здоровье ОФП,СФП: контрольные нормативы, личностный контроль | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение Контрольные нормативы |
| 17. | | Январь | 08.01-14.01 | ОФП Техническая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 |
| 18. | 15.01-21.01 | | Участие в соревнованиях Техническая подготовка | Беседа Практическая работа | 4 2 | Выезд на соревнования ДДТ (спортзал) каб 115 | Опрос Наблюдение Соревнование |
| 19. | 22.01-28.01 | | Техническая подготовка | Практическая работа | 6 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 20. | Февраль | 29.01-04.02 | ОФП Техническая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 21. | | 05.02-11.02 | СФП Бокс и здоровье | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |

| | | | | | | | |
|-----|-------------|-------------|---|--|---------------------|---------------------------|----------------------------|
| 22. | | 12.02-18.02 | Техническая подготовка | Практическая работа | 6 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 23. | | 19.02-25.02 | Тактическая подготовка | Лекция Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение |
| 24. | Март | 25.02-03.03 | ОФП Тактическая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 25. | | 04.03-10.03 | Тактическая подготовка СФП | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 26. | | 11.03-17.03 | Бокс и здоровье Тактическая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 27. | | 18.03-24.03 | Тактическая подготовка Психологическая подготовка | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение беседа |
| 28. | | 25.03-31.03 | Бокс и здоровье Техническая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 29. | | Апрель | 01.04-07.04 | Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 |
| 30. | 08.04-14.04 | | Тактическая подготовка Восстановительные мероприятия | Лекция Лекция Практическая работа | 2 2 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение |
| 31. | 15.04-21.04 | | Бокс и здоровье Восстановительные мероприятия | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 32. | 22.04-28.04 | | Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 33. | Май | | 29.04-05.05 | Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 |
| 34. | | 06.05-12.05 | Участие в соревнованиях | Практическая работа | 6 | Выезд на соревнования | Соревнование |
| 35. | | 13.05-19.05 | ОФП Бокс и здоровье | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----------------|---|------------------------|--------|---------------------------|--------------------------|--|
| 36. | | 20.05- 26.05 | СФП Итоговое занятие. Контрольные нормативы | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Контрольные нормативы | |
|-----|--|-----------------|---|------------------------|--------|---------------------------|--------------------------|--|

Группа 2 г.о., Фомин Д.Ю. (углубленный уровень)

| № | Месяц | Неделя | Тема | Форма занятия | Кол-во часов | Место проведения | Форма контроля | Время проведения занятий | |
|----|----------|-----------------|--|--|--------------|---------------------------|--------------------------------|--|----------------------------|
| 1. | Сентябрь | 11.09- 17.09 | Вводное занятие «Искусство бокса» ОФП, СПФ контрольные нормативы (предварительный контроль) | Лекция Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение | Вторник, четверг, воскресенье 15.00- 16.45 | |
| 2. | | 18.09- 24.09 | Бокс и здоровье СФП Техническая подготовка | Лекция Практическая работа Лекция | 2 2 2 | | ДДТ (спортзал) каб 115 | | Устный опрос Наблюдение |
| 3. | | 25.09- 01.10 | Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическая работа | 4 2 | | | | ДДТ (спортзал) каб 115 |
| 4. | Октябрь | 02.10- 08.10 | ОФП Техническая подготовка | Лекция Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Опрос Наблюдение | | |
| 5. | | 09.10- 15.10 | СФП Техническая подготовка | Лекция Практическая работа | 4 2 | | ДДТ (спортзал) каб 115 | Опрос Наблюдение | |
| 6. | | 16.10- 22.10 | Техническая подготовка | Практическая работа | 6 | | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение | |
| 7. | | 23.10- 29.10 | Техническая подготовка | Практическая работа | 6 | | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение | |
| 8. | | 30.10- | ОФП | Практическая | 2 | | ДДТ (спортзал) | Наблюдение | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------|-------------|--|----------------------------------|------------------------|---|--|
| | | 05.11 | Техническая подготовка | работа | 4 | каб 115 | |
| 9. | | 06.11-12.11 | СФП Техническая подготовка | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 10. | | 13.11-19.11 | Техническая подготовка | Практическая работа | 6 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 11. | | 20.11-26.11 | ОФП Техническая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 12. | Декабрь | 27.11-03.12 | Бокс и здоровье Тактическая подготовка | Лекция Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение |
| 13. | | 04.12-10.12 | Тактическая подготовка СФП | Лекция Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение |
| 14. | | 11.12-17.12 | Тактическая подготовка | Практическая работа | 6 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение |
| 15. | | 18.12-24.12 | Тактическая подготовка Психологическая подготовка | Практическая работа Лекция | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение устный опрос |
| 16. | | 25.12-30.12 | Бокс и здоровье ОФП,СФП: контрольные нормативы, личностный контроль | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение Контрольные нормативы |
| 17. | | Январь | 08.01-14.01 | ОФП Техническая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 |
| 18. | 15.01-21.01 | | Участие в соревнованиях Техническая подготовка | Беседа Практическая работа | 4 2 | Выезд на соревнования ДДТ (спортзал) каб 115 | Опрос Наблюдение Соревнование |
| 19. | 22.01-28.01 | | Техническая подготовка | Практическая работа | 6 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 20. | Февраль | 29.01-04.02 | ОФП Техническая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |

| | | | | | | | |
|-----|-------------|-------------|---|--|---------------------|---------------------------|----------------------------|
| 21. | | 05.02-11.02 | СФП Бокс и здоровье | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 22. | | 12.02-18.02 | Техническая подготовка | Практическая работа | 6 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 23. | | 19.02-25.02 | Тактическая подготовка | Лекция Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение |
| 24. | Март | 25.02-03.03 | ОФП Тактическая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 25. | | 04.03-10.03 | Тактическая подготовка СФП | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 26. | | 11.03-17.03 | Бокс и здоровье Тактическая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 27. | | 18.03-24.03 | Тактическая подготовка Психологическая подготовка | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение беседа |
| 28. | | 25.03-31.03 | Бокс и здоровье Техническая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 29. | | Апрель | 01.04-07.04 | Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 |
| 30. | 08.04-14.04 | | Тактическая подготовка Восстановительные мероприятия | Лекция Лекция Практическая работа | 2 2 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Устный опрос Наблюдение |
| 31. | 15.04-21.04 | | Бокс и здоровье Восстановительные мероприятия | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 32. | 22.04-28.04 | | Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение |
| 33. | Май | | 29.04-05.05 | Техническая подготовка Тактическая подготовка | Практическая работа | 2 4 | ДДТ (спортзал) каб 115 |
| 34. | | 06.05-12.05 | Участие в соревнованиях | Практическая работа | 6 | Выезд на соревнования | Соревнование |

| | | | | | | | |
|-----|-----------------|---|------------------------|--------|---------------------------|--------------------------|--|
| 35. | 13.05- 19.05 | ОФП Бокс и здоровье | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Наблюдение | |
| 36. | 20.05- 26.05 | СФП Итоговое занятие. Контрольные нормативы | Практическая работа | 4 2 | ДДТ (спортзал) каб 115 | Контрольные нормативы | |

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин, модулей

Группа 1 г.о., Вылегжанин Г.Г. (базовый уровень)

| № занятия | Месяц | Неделя | Тема | Количество часов | | |
|-----------|----------|-------------|---|------------------|--------|----------|
| | | | | всего | теория | практика |
| 1. | Сентябрь | 11.09-17.09 | Вводное занятие «Искусство бокса» Инструктаж | 2 | 2 | |
| 2. | | | ОФП: контрольные нормативы (предварительный контроль) Учебная стойка | 2 | | 2 |
| 3. | | | СФП: контрольные нормативы (предварительный контроль) | 2 | | 2 |
| 4. | | 18.09-24.09 | Боевая стойка, челнок, боксерский шаг | 2 | 1 | 1 |
| 5. | | | Левой прямой в голову | 2 | | 2 |
| 6. | | | СТП | 2 | 1 | 1 |
| 7. | | 25.09-01.10 | СФП, защита от левого прямого в голову: уклон, подставка, отбив | 2 | | 2 |
| 8. | | | Правой прямой в голову | 2 | | 2 |
| 9. | | | Спорт. игры | 2 | | 2 |
| 10. | Октябрь | 02.10-08.10 | ОФП, защита от правого прямого в голову: уклон, подставка, отбив | 2 | 2 | |
| 11. | | | Левой прямой в корпус | 2 | | 2 |
| 12. | | | ТПП | 2 | | 2 |
| 13. | | 09.10-15.10 | СФП, защита от левого прямого в корпус: защита руками, отход | 2 | 2 | |
| 14. | | | Правой прямой в корпус | 2 | 1 | 1 |
| 15. | | | ССП | 2 | | 2 |
| 16. | | 16.10-22.10 | Защита от правого прямого в корпус: защита руками, отход | 2 | | 2 |
| 17. | | | Левый апперкот | 2 | | 2 |
| 18. | | | Работа с левшой | 2 | | 2 |
| 19. | | 23.10-29.10 | Защита от левого апперкота: накладка, отклон | 2 | | 2 |
| 20. | | | Правый апперкот | 2 | | 2 |
| 21. | СТП | | 2 | | 2 | |
| 22. | Ноябрь | 30.11-05.11 | ОФП, Защита от правого апперкота накладка, отклон | 2 | | 2 |
| 23. | | | Левый боковой в голову | 2 | | 2 |
| 24. | | СТТМ | 2 | | 2 | |
| 25. | | 06.11- | СФП, защита от левого бокового: | 2 | | 2 |

| | | | | | | | |
|-----|---|-------------|--|---------------------------------------|---|---|---|
| | | 12.11 | подставка, нырок | | | | |
| 26. | | | Правый боковой в голову | 2 | | 2 | |
| 27. | | | Спорт. игры | 2 | | 2 | |
| 28. | | 13.11-19.11 | защита от правого бокового: подставка, нырок | 2 | | 2 | |
| 29. | | | Левый в печень | 2 | | 2 | |
| 30. | | | СТТМ | 2 | | 2 | |
| 31. | | 20.11-26.11 | Правый под сердце | 2 | | 2 | |
| 32. | | | ОФП | 2 | | 2 | |
| 33. | | | Левой апперкот правой боковой | 2 | | 2 | |
| 34. | Декабрь | 27.11-03.12 | ОФП. Работа на дальней дистанции | 2 | 2 | | |
| 35. | | | Проваливание соперника | 2 | | 2 | |
| 36. | | | СТТМ | 2 | | 2 | |
| 37. | | 04.12-10.12 | СФП, Работа на средней дистанции | 2 | 2 | | |
| 38. | | | Сайдстеп | 2 | | 2 | |
| 39. | | | Работа на выносливость | 2 | | 2 | |
| 40. | | 11.12-17.12 | Вход в ближний бой | 2 | | 2 | |
| 41. | | | Работа на ближней дистанции | 2 | | 2 | |
| 42. | | | Спорт. игры | 2 | | 2 | |
| 43. | | 18.12-24.12 | Выход из угла ринга | 2 | 1 | 1 | |
| 44. | | | Спортивные игры | 2 | | 2 | |
| | | | СТТМ | 2 | | 2 | |
| 45. | | 25.12-30.12 | Отработка ударов | 2 | | 2 | |
| 46. | | | ОФП, СФП: контрольные нормативы, личностный контроль | 2 | | 2 | |
| 47. | | | Спорт. игры | 2 | | 2 | |
| 48. | | Январь | 08.01-14.01 | ОФП | 2 | | 2 |
| 49. | | | | Двойка: левой, правой прямые в голову | 2 | | 2 |
| 50. | | | | ТТП | 2 | | 2 |
| 51. | | | 15.01-21.01 | Товарищеская встреча по боксу | 2 | 1 | 1 |
| 52. | Товарищеская встреча по боксу | | | 2 | | 2 | |
| 53. | Двойка: левой прямой, правой боковой в голову Дальняя дистанция | | | 2 | | 2 | |
| 54. | 22.01-28.01 | | Работа на отходах с сайдстепами | 2 | | 2 | |
| 55. | | | Двойка: левой прямой, правой апперкот в голову | 2 | | 2 | |
| 56. | | СТТП | 2 | | 2 | | |
| 57. | Февраль | 29.01-04.02 | ОФП, нырки | 2 | | 2 | |
| 58. | | | Двойка: правой, левой прямые в голову | 2 | | 2 | |
| 59. | | | ТТП | 2 | | 2 | |

| | | | | | | |
|-----|--------|--------|---|--|---|---|
| 60. | | 05.02- | СФП, работа на выносливость | 2 | | 2 |
| 61. | | 11.02 | Двойка: правой прямой, левой боковой в голову | 2 | | 2 |
| 62. | | | СТТМ | 2 | | 2 |
| 63. | | 12.02- | Двойка: правой прямой, левой апперкот в голову | 2 | | 2 |
| 64. | | 18.02 | Двойка: левой прямой в голову, правой прямой в корпус | 2 | | 2 |
| 65. | | | Спорт. игры | 2 | | 2 |
| 66. | | 19.02- | Работа с высоким соперником | 2 | 1 | 1 |
| 67. | | 25.02 | Двойка: правой прямой в голову, левой в печень | 2 | | 2 |
| 68. | | | СТТМ | 2 | | 2 |
| 69. | Март | 26.02- | ОФП, ближний бой | 2 | | 2 |
| 70. | | 03.03 | Двойка: правой прямой в голову, левой апперкот | 2 | | 2 |
| 71. | | | Быстрота, ловкость | 2 | | 2 |
| 72. | | 04.03- | СФП, Работа против темповика | 2 | | 2 |
| 73. | | 10.03 | Серия: левой, правой прямые, левой боковой в голову | 2 | | 2 |
| 74. | | | СТТМ | 2 | | 2 |
| 75. | | 11.03- | Работа против игровика | 2 | | 2 |
| 76. | | 17.03 | Серия: левой, правой прямые, левой апперкот | 2 | | 2 |
| 78. | | | ТПП | 2 | | 2 |
| 79. | | 18.03- | Работа против техничного боксера | 2 | | 2 |
| 80. | | 24.03 | Серия: левой, правой прямые, левой в печень | 2 | | 2 |
| 81. | | | СТТМ | 2 | | 2 |
| 82. | | 25.03- | Левой прямой, правой под сердце | 2 | | 2 |
| 83. | | 31.03 | Спортивные эстафеты | 2 | | 2 |
| 84. | | | Отработка защиты | 2 | | 2 |
| 85. | | Апрель | 01.04- | Левой прямой, правой под сердце, левой боковой | 2 | |
| 86. | 07.04 | | ОФП, развитие ловкости | 2 | | 2 |
| 87. | | | ТПП | 2 | | 2 |
| 88. | 08.04- | | СФП, круговая тренировка | 2 | | 2 |
| 89. | 14.04 | | Правой прямой ,уклон, правой прямой | 2 | 1 | 1 |
| 90. | | | Правой прямой, в печень | 2 | 1 | 1 |
| 91. | 15.04- | | Уклоны, нырки, защита | 2 | | 2 |
| 92. | 21.04 | | Спортивная игра | 2 | | 2 |
| 93. | | | ОФП | 2 | | 2 |
| 94. | 22.04- | | Работа на силу удара | 2 | | 2 |
| 95. | 29.04 | | Дальняя дистанция, уклоны | 2 | | 2 |

| | | | | | | | |
|------------------------|-----|-------------|---|-------------|----|-----|---|
| 96. | | | Отработка ударов | 2 | | 2 | |
| 97. | Май | 30.04-05.05 | ОФП, взрывная сила | 2 | | 2 | |
| 98. | | | Ближний бой, нырки | 2 | | 2 | |
| 99. | | | СФП | 2 | | 2 | |
| 100. | | | Отработка ударов | 2 | | 2 | |
| 101. | | 06.05-12.05 | Турнир Криворотова | 2 | | 2 | |
| 102. | | | ТТП | 2 | | 2 | |
| 103. | | | СФП, круговая тренировка | 2 | | 2 | |
| 104. | | 13.05-19.05 | Подвижные игры | 2 | | 2 | |
| 105. | | | ОФП | 2 | | 2 | |
| 106. | | 20.05-26.05 | Круговая тренировка в парах | 2 | | 2 | |
| 107. | | | Итоговое занятие. Контрольные нормативы | 2 | | 2 | |
| 108. | | | | Спорт. игры | 2 | | 2 |
| Общее количество часов | | | | 216 | 18 | 198 | |

Группа 1 г.о., Фомин Д.Ю. (базовый уровень)

| № занятия | Месяц | Неделя | Тема | Количество часов | | | |
|-----------|----------|-------------|---|--|--------|----------|---|
| | | | | всего | теория | практика | |
| 1. | Сентябрь | 11.09-17.09 | Вводное занятие «Искусство бокса» Инструктаж | 2 | 2 | | |
| 2. | | | ОФП: контрольные нормативы (предварительный контроль) Учебная стойка | 2 | | 2 | |
| 3. | | | СФП: контрольные нормативы (предварительный контроль) | 2 | | 2 | |
| 4. | | 18.09-24.09 | Боевая стойка, челнок, боксерский шаг | 2 | 1 | 1 | |
| 5. | | | Левой прямой в голову | 2 | | 2 | |
| 6. | | | СТТП | 2 | 1 | 1 | |
| 7. | | 25.09-01.10 | СФП, защита от левого прямого в голову: уклон, подставка, отбив | 2 | | 2 | |
| 8. | | | Правой прямой в голову | 2 | | 2 | |
| 9. | | | Спорт. игры | 2 | | 2 | |
| 10. | | Октябрь | 02.10-08.10 | ОФП, защита от правого прямого в голову: уклон, подставка, отбив | 2 | 2 | |
| 11. | | | | Левой прямой в корпус | 2 | | 2 |
| 12. | | | | ТТП | 2 | | 2 |
| 13. | | | 09.10-15.10 | СФП, защита от левого прямого в корпус: защита руками, отход | 2 | 2 | |
| 14. | | | | Правой прямой в корпус | 2 | 1 | 1 |
| 15. | | | | ССП | 2 | | 2 |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------|-------------|--|--|-------------------------------|---|---|---|
| 16. | | 16.10-22.10 | Защита от правого прямого в корпус: защита руками, отход | 2 | | 2 | | |
| 17. | | | Левый апперкот | 2 | | 2 | | |
| 18. | | | Работа с левой | 2 | | 2 | | |
| 19. | | 23.10-29.10 | Защита от левого апперкота: накладка, отклон | 2 | | 2 | | |
| 20. | | | Правый апперкот | 2 | | 2 | | |
| 21. | | | СТТП | 2 | | 2 | | |
| 22. | Ноябрь | 30.11-05.11 | ОФП, Защита от правого апперкота накладка, отклон | 2 | | 2 | | |
| 23. | | | | Левый боковой в голову | 2 | | 2 | |
| 24. | | | | СТТМ | 2 | | 2 | |
| 25. | | 06.11-12.11 | СФП, защита от левого бокового: подставка, нырок | Правый боковой в голову | 2 | | 2 | |
| 26. | | | | | Спорт. игры | 2 | | 2 |
| 27. | | | | | | 2 | | 2 |
| 28. | | 13.11-19.11 | защита от правого бокового: подставка, нырок | Левый в печень | 2 | | 2 | |
| 29. | | | | | СТТМ | 2 | | 2 |
| 30. | | | | | | 2 | | 2 |
| 31. | | 20.11-26.11 | Правый под сердце | ОФП | 2 | | 2 | |
| 32. | | | | | Левой апперкот правой боковой | 2 | | 2 |
| 33. | | | | | | 2 | | 2 |
| 34. | | Декабрь | 27.11-03.12 | ОФП. Работа на дальней дистанции | 2 | 2 | | |
| 35. | | | | Проваливание соперника | 2 | | 2 | |
| 36. | | | | СТТМ | 2 | | 2 | |
| 37. | 04.12-10.12 | | СФП, Работа на средней дистанции | Сайдстеп | 2 | 2 | | |
| 38. | | | | | Работа на выносливость | 2 | | 2 |
| 39. | | | | | | 2 | | 2 |
| 40. | 11.12-17.12 | | Вход в ближний бой | Работа на ближней дистанции | 2 | | 2 | |
| 41. | | | | | Спорт. игры | 2 | | 2 |
| 42. | | | | | | 2 | | 2 |
| 43. | 18.12-24.12 | | Выход из угла ринга | Спортивные игры | 2 | 1 | 1 | |
| 44. | | | | | СТТМ | 2 | | 2 |
| 45. | | | | | | 2 | | 2 |
| 46. | 25.12-30.12 | | Отработка ударов | ОФП, СФП: контрольные нормативы, личностный контроль | 2 | | 2 | |
| 47. | | | | Спорт. игры | 2 | | 2 | |
| 48. | | | | | 2 | | 2 | |
| 49. | Январь | 08.01-14.01 | Двойка: левой, правой прямые в голову | 2 | | 2 | | |
| 50. | | | | ТТП | 2 | | 2 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|---------------------------------------|---|---|---|
| 51. | | 15.01- 21.01 | Товарищеская встреча по боксу | 2 | 1 | 1 | |
| 52. | | | Товарищеская встреча по боксу | 2 | | 2 | |
| 53. | | | Двойка: левой прямой, правой боковой в голову Дальняя дистанция | 2 | | 2 | |
| 54. | | 22.01- 28.01 | Работа на отходах с сайдстепами | 2 | | 2 | |
| 55. | | | Двойка: левой прямой, правой апперкот в голову | 2 | | 2 | |
| 56. | | | СТТП | 2 | | 2 | |
| 57. | | Февраль | 29.01- 04.02 | ОФП, нырки | 2 | | 2 |
| 58. | | | | Двойка: правой, левой прямые в голову | 2 | | 2 |
| 59. | | | | ТТП | 2 | | 2 |
| 60. | | | 05.02- 11.02 | СФП, работа на выносливость | 2 | | 2 |
| 61. | Двойка: правой прямой, левой боковой в голову | | | 2 | | 2 | |
| 62. | СТТМ | | | 2 | | 2 | |
| 63. | 12.02- 18.02 | | Двойка: правой прямой, левой апперкот в голову | 2 | | 2 | |
| 64. | | | Двойка: левой прямой в голову, правой прямой в корпус | 2 | | 2 | |
| 65. | | | Спорт. игры | 2 | | 2 | |
| 66. | 19.02- 25.02 | | Работа с высоким соперником | 2 | 1 | 1 | |
| 67. | | Двойка: правой прямой в голову, левой в печень | 2 | | 2 | | |
| 68. | | СТТМ | 2 | | 2 | | |
| 69. | Март | 26.02- 03.03 | ОФП, ближний бой | 2 | | 2 | |
| 70. | | | Двойка: правой прямой в голову, левой апперкот | 2 | | 2 | |
| 71. | | | Быстрота, ловкость | 2 | | 2 | |
| 72. | | 04.03- 10.03 | СФП, Работа против темповика | 2 | | 2 | |
| 73. | | | Серия: левой, правой прямые, левой боковой в голову | 2 | | 2 | |
| 74. | | | СТТМ | 2 | | 2 | |
| 75. | | 11.03- 17.03 | Работа против игровика | 2 | | 2 | |
| 76. | | | Серия: левой, правой прямые, левой апперкот | 2 | | 2 | |
| 78. | | | ТТП | 2 | | 2 | |
| 79. | | 18.03- 24.03 | Работа против техничного боксера | 2 | | 2 | |
| 80. | | | Серия: левой, правой прямые, левой в печень | 2 | | 2 | |
| 81. | | | СТТМ | 2 | | 2 | |
| 82. | | 25.03- 31.03 | Левой прямой, правой под сердце | 2 | | 2 | |
| 83. | | | Спортивные эстафеты | 2 | | 2 | |
| 84. | | | Отработка защиты | 2 | | 2 | |

| | | | | | | | |
|------------------------|-------------|-------------|--|--------------------|----|-----|---|
| 85. | Апрель | 01.04-07.04 | Левой прямой, правой под сердце, левой боковой | 2 | | 2 | |
| 86. | | | ОФП, развитие ловкости | 2 | | 2 | |
| 87. | | | ТТП | 2 | | 2 | |
| 88. | | 08.04-14.04 | СФП, круговая тренировка | 2 | | 2 | |
| 89. | | | Правой прямой ,уклон, правой прямой | 2 | 1 | 1 | |
| 90. | | | Правой прямой, в печень | 2 | 1 | 1 | |
| 91. | | 15.04-21.04 | Уклоны, нырки, защита | 2 | | 2 | |
| 92. | | | Спортивная игра | 2 | | 2 | |
| 93. | | | ОФП | 2 | | 2 | |
| 94. | | 22.04-29.04 | Работа на силу удара | 2 | | 2 | |
| 95. | | | Дальняя дистанция, уклоны | 2 | | 2 | |
| 96. | | | Отработка ударов | 2 | | 2 | |
| 97. | | Май | 30.04-05.05 | ОФП, взрывная сила | 2 | | 2 |
| 98. | | | | Ближний бой, нырки | 2 | | 2 |
| 99. | СФП | | | 2 | | 2 | |
| 100. | 06.05-12.05 | | Отработка ударов | 2 | | 2 | |
| 101. | | | Турнир Криворотова | 2 | | 2 | |
| 102. | | | ТТП | 2 | | 2 | |
| 103. | 13.05-19.05 | | СФП, круговая тренировка | 2 | | 2 | |
| 104. | | | Подвижные игры | 2 | | 2 | |
| 105. | | | ОФП | 2 | | 2 | |
| 106. | 20.05-26.05 | | Круговая тренировка в парах | 2 | | 2 | |
| 107. | | | Итоговое занятие. Контрольные нормативы | 2 | | 2 | |
| 108. | | | Спорт. игры | 2 | | 2 | |
| Общее количество часов | | | | 216 | 18 | 198 | |

Группа 2 г.о., Вылегжанин Г.Г. (углубленный уровень)

| № занятия | Месяц | Неделя | Тема | Количество часов | | |
|-----------|----------|-------------|---|------------------|--------|----------|
| | | | | всего | теория | практика |
| 1. | Сентябрь | 11.09-17.09 | Вводное занятие «Искусство бокса» Инструктаж | 2 | 2 | |
| 2. | | | ОФП: контрольные нормативы (предварительный контроль) Учебная стойка | 2 | | 2 |
| 3. | | | СФП: контрольные нормативы (предварительный контроль) | 2 | | 2 |
| 4. | | 18.09-24.09 | Боевая стойка, челнок, боксерский шаг | 2 | 1 | 1 |
| 5. | | | Левой прямой в голову | 2 | | 2 |

| | | | | | | | |
|-----|-------------|-------------|--|---|---|---|---|
| 6. | | | СТТП | 2 | 1 | 1 | |
| 7. | | 25.09-01.10 | СФП, защита от левого прямого в голову: уклон, подставка, отбив | 2 | | 2 | |
| 8. | | | Правой прямой в голову | 2 | | 2 | |
| 9. | | | Спорт. игры | 2 | | 2 | |
| 10. | Октябрь | 02.10-08.10 | ОФП, защита от правого прямого в голову: уклон, подставка, отбив | 2 | 2 | | |
| 11. | | | Левой прямой в корпус | 2 | | 2 | |
| 12. | | | ТТП | 2 | | 2 | |
| 13. | | 09.10-15.10 | СФП, защита от левого прямого в корпус: защита руками, отход | 2 | 2 | | |
| 14. | | | Правой прямой в корпус | 2 | 1 | 1 | |
| 15. | | | ССП | 2 | | 2 | |
| 16. | | 16.10-22.10 | Защита от правого прямого в корпус: защита руками, отход | 2 | | 2 | |
| 17. | | | Левый апперкот | 2 | | 2 | |
| 18. | | | Работа с левшой | 2 | | 2 | |
| 19. | | 23.10-29.10 | Защита от левого апперкота: накладка, отклон | 2 | | 2 | |
| 20. | | | Правый апперкот | 2 | | 2 | |
| 21. | | | СТТП | 2 | | 2 | |
| 22. | | Ноябрь | 30.11-05.11 | ОФП, Защита от правого апперкота накладка, отклон | 2 | | 2 |
| 23. | | | | Левый боковой в голову | 2 | | 2 |
| 24. | | | СТТМ | 2 | | 2 | |
| 25. | 06.11-12.11 | | СФП, защита от левого бокового: подставка, нырок | 2 | | 2 | |
| 26. | | | Правый боковой в голову | 2 | | 2 | |
| 27. | | | Спорт. игры | 2 | | 2 | |
| 28. | 13.11-19.11 | | защита от правого бокового: подставка, нырок | 2 | | 2 | |
| 29. | | | Левый в печень | 2 | | 2 | |
| 30. | | | СТТМ | 2 | | 2 | |
| 31. | 20.11-26.11 | | Правый под сердце | 2 | | 2 | |
| 32. | | | ОФП | 2 | | 2 | |
| 33. | | | Левой апперкот правой боковой | 2 | | 2 | |
| 34. | Декабрь | | 27.11-03.12 | ОФП. Работа на дальней дистанции | 2 | 2 | |
| 35. | | | | Проваливание соперника | 2 | | 2 |
| 36. | | | СТТМ | 2 | | 2 | |
| 37. | | 04.12-10.12 | СФП, Работа на средней дистанции | 2 | 2 | | |
| 38. | | | Сайдстеп | 2 | | 2 | |
| 39. | | | Работа на выносливость | 2 | | 2 | |
| 40. | | 11.12-17.12 | Вход в ближний бой | 2 | | 2 | |
| 41. | | | Работа на ближней дистанции | 2 | | 2 | |

| | | | | | | |
|-----|--------|---|---|------------|---|---|
| 42. | | | Спорт. игры | 2 | | 2 |
| 43. | | 18.12- | Выход из угла ринга | 2 | 1 | 1 |
| 44. | | 24.12 | Спортивные игры | 2 | | 2 |
| | | | СТТМ | 2 | | 2 |
| 45. | | 25.12- | Отработка ударов | 2 | | 2 |
| 46. | | 30.12 | ОФП, СФП: контрольные нормативы, личностный контроль | 2 | | 2 |
| 47. | | | Спорт. игры | 2 | | 2 |
| 48. | Январь | 08.01- | ОФП | 2 | | 2 |
| 49. | | 14.01 | Двойка: левой, правой прямые в голову | 2 | | 2 |
| 50. | | | ТТП | 2 | | 2 |
| 51. | | 15.01- | Товарищеская встреча по боксу | 2 | 1 | 1 |
| 52. | | 21.01 | Товарищеская встреча по боксу | 2 | | 2 |
| 53. | | | Двойка: левой прямой, правой боковой в голову Дальняя дистанция | 2 | | 2 |
| 54. | | 22.01- | Работа на отходах с сайдстепами | 2 | | 2 |
| 55. | | 28.01 | Двойка: левой прямой, правой апперкот в голову | 2 | | 2 |
| 56. | | | СТТП | 2 | | 2 |
| 57. | | Февраль | 29.01- | ОФП, нырки | 2 | |
| 58. | 04.02 | | Двойка: правой, левой прямые в голову | 2 | | 2 |
| 59. | | | ТТП | 2 | | 2 |
| 60. | 05.02- | | СФП, работа на выносливость | 2 | | 2 |
| 61. | 11.02 | | Двойка: правой прямой, левой боковой в голову | 2 | | 2 |
| 62. | | | СТТМ | 2 | | 2 |
| 63. | 12.02- | | Двойка: правой прямой, левой апперкот в голову | 2 | | 2 |
| 64. | 18.02 | | Двойка: левой прямой в голову, правой прямой в корпус | 2 | | 2 |
| 65. | | | Спорт. игры | 2 | | 2 |
| 66. | 19.02- | | Работа с высоким соперником | 2 | 1 | 1 |
| 67. | 25.02 | Двойка: правой прямой в голову, левой в печень | 2 | | 2 | |
| 68. | | СТТМ | 2 | | 2 | |
| 69. | Март | 26.02- | ОФП, ближний бой | 2 | | 2 |
| 70. | | 03.03 | Двойка: правой прямой в голову, левой апперкот | 2 | | 2 |
| 71. | | | Быстрота, ловкость | 2 | | 2 |
| 72. | | 04.03- | СФП, Работа против темповика | 2 | | 2 |
| 73. | | 10.03 | Серия: левой, правой прямые, левой боковой в голову | 2 | | 2 |
| 74. | | | СТТМ | 2 | | 2 |

| | | | | | | | |
|------------------------|--------|--------|--|--------------------|----|-----|---|
| 75. | | 11.03- | Работа против игровика | 2 | | 2 | |
| 76. | | 17.03 | Серия: левой, правой прямые, левой апперкот | 2 | | 2 | |
| 78. | | | ТТП | 2 | | 2 | |
| 79. | | 18.03- | Работа против техничного боксера | 2 | | 2 | |
| 80. | | 24.03 | Серия: левой, правой прямые, левой в печень | 2 | | 2 | |
| 81. | | | СТТМ | 2 | | 2 | |
| 82. | | 25.03- | Левой прямой, правой под сердце | 2 | | 2 | |
| 83. | | 31.03 | Спортивные эстафеты | 2 | | 2 | |
| 84. | | | Отработка защиты | 2 | | 2 | |
| 85. | Апрель | 01.04- | Левой прямой, правой под сердце, левой боковой | 2 | | 2 | |
| 86. | | 07.04 | ОФП, развитие ловкости | 2 | | 2 | |
| 87. | | | ТТП | 2 | | 2 | |
| 88. | | 08.04- | СФП, круговая тренировка | 2 | | 2 | |
| 89. | | 14.04 | Правой прямой ,уклон, правой прямой | 2 | 1 | 1 | |
| 90. | | | Правой прямой, в печень | 2 | 1 | 1 | |
| 91. | | 15.04- | Уклоны, нырки, защита | 2 | | 2 | |
| 92. | | 21.04 | Спортивная игра | 2 | | 2 | |
| 93. | | | ОФП | 2 | | 2 | |
| 94. | | 22.04- | Работа на силу удара | 2 | | 2 | |
| 95. | | 29.04 | Дальняя дистанция, уклоны | 2 | | 2 | |
| 96. | | | Отработка ударов | 2 | | 2 | |
| 97. | | Май | 30.04- | ОФП, взрывная сила | 2 | | 2 |
| 98. | | | 05.05 | Ближний бой, нырки | 2 | | 2 |
| 99. | | | | СФП | 2 | | 2 |
| 100. | | | 06.05- | Отработка ударов | 2 | | 2 |
| 101. | 12.05 | | Турнир Криворотова | 2 | | 2 | |
| 102. | | | ТТП | 2 | | 2 | |
| 103. | 13.05- | | СФП, круговая тренировка | 2 | | 2 | |
| 104. | 19.05 | | Подвижные игры | 2 | | 2 | |
| 105. | | | ОФП | 2 | | 2 | |
| 106. | 20.05- | | Круговая тренировка в парах | 2 | | 2 | |
| 107. | 26.05 | | Итоговое занятие. Контрольные нормативы | 2 | | 2 | |
| 108. | | | Спорт. игры | 2 | | 2 | |
| Общее количество часов | | | | 216 | 18 | 198 | |

Группа 2 г.о., Фомин Д.Ю. (углубленный уровень)

| № занятия | Месяц | Неделя | Тема | Количество часов | | |
|-----------|-------|--------|------|------------------|--------|----------|
| | | | | всего | теория | практика |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|-------------|--|---|---|---|---|
| я | | | | | | |
| 1. | Сентябрь | 11.09-17.09 | Вводное занятие «Искусство бокса» Инструктаж | 2 | 2 | |
| 2. | | | ОФП: контрольные нормативы (предварительный контроль) Учебная стойка | 2 | | 2 |
| 3. | | | СФП: контрольные нормативы (предварительный контроль) | 2 | | 2 |
| 4. | | 18.09-24.09 | Боевая стойка, челнок, боксерский шаг | 2 | 1 | 1 |
| 5. | | | Левой прямой в голову | 2 | | 2 |
| 6. | | | СТТП | 2 | 1 | 1 |
| 7. | | 25.09-01.10 | СФП, защита от левого прямого в голову: уклон, подставка, отбив | 2 | | 2 |
| 8. | | | Правой прямой в голову | 2 | | 2 |
| 9. | | | Спорт. игры | 2 | | 2 |
| 10. | Октябрь | 02.10-08.10 | ОФП, защита от правого прямого в голову: уклон, подставка, отбив | 2 | 2 | |
| 11. | | | Левой прямой в корпус | 2 | | 2 |
| 12. | | | ТТП | 2 | | 2 |
| 13. | | 09.10-15.10 | СФП, защита от левого прямого в корпус: защита руками, отход | 2 | 2 | |
| 14. | | | Правой прямой в корпус | 2 | 1 | 1 |
| 15. | | | ССП | 2 | | 2 |
| 16. | | 16.10-22.10 | Защита от правого прямого в корпус: защита руками, отход | 2 | | 2 |
| 17. | | | Левый апперкот | 2 | | 2 |
| 18. | | | Работа с левой рукой | 2 | | 2 |
| 19. | 23.10-29.10 | Защита от левого апперкота: накладка, отклон | 2 | | 2 | |
| 20. | | Правый апперкот | 2 | | 2 | |
| 21. | | СТТП | 2 | | 2 | |
| 22. | Ноябрь | 30.11-05.11 | ОФП, Защита от правого апперкота накладка, отклон | 2 | | 2 |
| 23. | | | Левый боковой в голову | 2 | | 2 |
| 24. | | | СТТМ | 2 | | 2 |
| 25. | | 06.11-12.11 | СФП, защита от левого бокового: подставка, нырок | 2 | | 2 |
| 26. | | | Правый боковой в голову | 2 | | 2 |
| 27. | | | Спорт. игры | 2 | | 2 |
| 28. | | 13.11-19.11 | защита от правого бокового: подставка, нырок | 2 | | 2 |
| 29. | | | Левый в печень | 2 | | 2 |
| 30. | | | СТТМ | 2 | | 2 |
| 31. | 20.11- | Правый под сердце | 2 | | 2 | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------|-------------|---|---------------------------------------|---|---|---|
| 32. | | 26.11 | ОФП | 2 | | 2 | |
| 33. | | | Левой апперкот правой боковой | 2 | | 2 | |
| 34. | Декабрь | 27.11-03.12 | ОФП. Работа на дальней дистанции | 2 | 2 | | |
| 35. | | | Проваливание соперника | 2 | | 2 | |
| 36. | | | СТТМ | 2 | | 2 | |
| 37. | | 04.12-10.12 | СФП, Работа на средней дистанции | 2 | 2 | | |
| 38. | | | Сайдстеп | 2 | | 2 | |
| 39. | | | Работа на выносливость | 2 | | 2 | |
| 40. | | 11.12-17.12 | Вход в ближний бой | 2 | | 2 | |
| 41. | | | Работа на ближней дистанции | 2 | | 2 | |
| 42. | | | Спорт. игры | 2 | | 2 | |
| 43. | | 18.12-24.12 | Выход из угла ринга | 2 | 1 | 1 | |
| 44. | | | Спортивные игры | 2 | | 2 | |
| | | | СТТМ | 2 | | 2 | |
| 45. | | 25.12-30.12 | Отработка ударов | 2 | | 2 | |
| 46. | | | ОФП, СФП: контрольные нормативы, личностный контроль | 2 | | 2 | |
| 47. | | | Спорт. игры | 2 | | 2 | |
| 48. | | Январь | 08.01-14.01 | ОФП | 2 | | 2 |
| 49. | | | | Двойка: левой, правой прямые в голову | 2 | | 2 |
| 50. | ТТП | | | 2 | | 2 | |
| 51. | 15.01-21.01 | | Товарищеская встреча по боксу | 2 | 1 | 1 | |
| 52. | | | Товарищеская встреча по боксу | 2 | | 2 | |
| 53. | | | Двойка: левой прямой, правой боковой в голову Дальняя дистанция | 2 | | 2 | |
| 54. | 22.01-28.01 | | Работа на отходах с сайдстепами | 2 | | 2 | |
| 55. | | | Двойка: левой прямой, правой апперкот в голову | 2 | | 2 | |
| 56. | | СТТП | 2 | | 2 | | |
| 57. | Февраль | 29.01-04.02 | ОФП, нырки | 2 | | 2 | |
| 58. | | | Двойка: правой, левой прямые в голову | 2 | | 2 | |
| 59. | | | ТТП | 2 | | 2 | |
| 60. | | 05.02-11.02 | СФП, работа на выносливость | 2 | | 2 | |
| 61. | | | Двойка: правой прямой, левой боковой в голову | 2 | | 2 | |
| 62. | | | СТТМ | 2 | | 2 | |
| 63. | | 12.02-18.02 | Двойка: правой прямой, левой апперкот в голову | 2 | | 2 | |
| 64. | | | Двойка: левой прямой в голову, правой прямой в корпус | 2 | | 2 | |
| 65. | | | Спорт. игры | 2 | | 2 | |

| | | | | | | |
|------|--------|--------|--|---|---|---|
| 66. | | 19.02- | Работа с высоким соперником | 2 | 1 | 1 |
| 67. | | 25.02 | Двойка: правой прямой в голову, левой в печень | 2 | | 2 |
| 68. | | | СТТМ | 2 | | 2 |
| 69. | Март | 26.02- | ОФП, ближний бой | 2 | | 2 |
| 70. | | 03.03 | Двойка: правой прямой в голову, левой апперкот | 2 | | 2 |
| 71. | | | Быстрота, ловкость | 2 | | 2 |
| 72. | | 04.03- | СФП, Работа против темповика | 2 | | 2 |
| 73. | | 10.03 | Серия: левой, правой прямые, левой боковой в голову | 2 | | 2 |
| 74. | | | СТТМ | 2 | | 2 |
| 75. | | 11.03- | Работа против игровика | 2 | | 2 |
| 76. | | 17.03 | Серия: левой, правой прямые, левой апперкот | 2 | | 2 |
| 78. | | | ТТП | 2 | | 2 |
| 79. | | 18.03- | Работа против техничного боксера | 2 | | 2 |
| 80. | | | Серия: левой, правой прямые, левой в печень | 2 | | 2 |
| 81. | | | СТТМ | 2 | | 2 |
| 82. | | 25.03- | Левой прямой, правой под сердце | 2 | | 2 |
| 83. | | 31.03 | Спортивные эстафеты | 2 | | 2 |
| 84. | | | Отработка защиты | 2 | | 2 |
| 85. | | Апрель | 01.04- | Левой прямой, правой под сердце, левой боковой | 2 | |
| 86. | | | ОФП, развитие ловкости | 2 | | 2 |
| 87. | | | ТТП | 2 | | 2 |
| 88. | 08.04- | | СФП, круговая тренировка | 2 | | 2 |
| 89. | 14.04 | | Правой прямой ,уклон, правой прямой | 2 | 1 | 1 |
| 90. | | | Правой прямой, в печень | 2 | 1 | 1 |
| 91. | 15.04- | | Уклоны, нырки, защита | 2 | | 2 |
| 92. | 21.04 | | Спортивная игра | 2 | | 2 |
| 93. | | | ОФП | 2 | | 2 |
| 94. | 22.04- | | Работа на силу удара | 2 | | 2 |
| 95. | 29.04 | | Дальняя дистанция, уклоны | 2 | | 2 |
| 96. | | | Отработка ударов | 2 | | 2 |
| 97. | Май | | 30.04- | ОФП, взрывная сила | 2 | |
| 98. | | 05.05 | Ближний бой, нырки | 2 | | 2 |
| 99. | | | СФП | 2 | | 2 |
| 100. | | 06.05- | Отработка ударов | 2 | | 2 |
| 101. | | 12.05 | Турнир Криворотова | 2 | | 2 |
| 102. | | | ТТП | 2 | | 2 |
| 103. | | 13.05- | СФП, круговая тренировка | 2 | | 2 |

| | | | | | | |
|------------------------|--|--------|---|-----|----|-----|
| 104. | | 19.05 | Подвижные игры | 2 | | 2 |
| 105. | | | ОФП | 2 | | 2 |
| 106. | | 20.05- | Круговая тренировка в парах | 2 | | 2 |
| 107. | | 26.05 | Итоговое занятие. Контрольные нормативы | 2 | | 2 |
| 108 | | | Спорт. игры | 2 | | 2 |
| Общее количество часов | | | | 216 | 18 | 198 |

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал с рингом;
- душевая, раздевалка;
- спортивный инвентарь: боксерские мешки (большие, маленькие), боксерские лапы, секундомер (таймер), скакалки, перчатки, штанга, гантели, теннисные мячи, гимнастические маты, брусья, турники, зеркало, магнитофон, телевизор.

Родителями обучающихся объединения приобретаются для индивидуального пользования: скакалки, снарядные перчатки, бинты (боксерские), капа.

Информационно-методическое обеспечение

Видеозаписи выступлений лучших боксеров, видеозаписи соревнований, в которых обучающиеся принимали участие.

Кадровое обеспечение

| ФИО педагога (ов) реализующего программу | Должность, место работы | Образование |
|--|---|-----------------------|
| Фомин Дмитрий Юрьевич | МОДО «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска», педагог дополнительного образования | Высшее |
| Вылегжанин Геннадий Геннадьевич | МОДО «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска», педагог дополнительного образования | Высшее педагогическое |

2.5. Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Отслеживание результатов реализации программы заключается в проверке и оценке знаний, умений, навыков, обучающихся на этапах:

- предварительном (каковы исходные знания, умения и навыки детей, пришедших в объединение). Отслеживается при приеме обучающихся в объединение по контрольным нормативам по ОФП;
- текущем (контрольные нормативы по ОФП, СФП). Отслеживается 3 раза в год в течение всего срока обучения;
- итоговом (практические навыки участия в соревнованиях, показательные выступления, уровень технико-тактической подготовки). Отслеживается по окончании срока обучения по программе.

Также отслеживается личностное развитие ребенка в процессе занятий по программе.

Формы и методы, используемые для контроля: наблюдение, диагностика, контрольные нормативы технической и тактической подготовки, соревнования.

Отслеживание личностного развития ребенка в процессе освоения им программы

В таблице 2 раскрывается методика отслеживания личностного развития ребенка. Тестовая диагностика личностного роста обучающегося, методика индивидуального диагностического собеседования выделяет разные параметры — ценностные отношения, личностные качества и т.д.

В предлагаемой методике отслеживание динамики нравственного развития обучающихся осуществляется по двум направлениям. Каждому направлению соответствует блок личностных качеств. Состав каждого блока отражен в таблице.

Таблица 2 построена по тому же принципу, что и табл. 1. В качестве критериев используются признаки, отражающие умение обучающихся адекватно оценивать собственные возможности, самостоятельно регулировать свое поведение и т.д.

Из методов диагностики личностных изменений используются такие: наблюдение, анкетирование, диагностические беседы, метод рефлексии, метод незаконченного предложения.

Отслеживаемые показатели (нравственные качества) объединены в 2 группы:

- 1-я группа показателей — организационно-волевые качества.

2-я группа показателей – ориентационные качества.

| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | Возможное кол-во баллов | Методы диагностики |
|--|---|--|-------------------------|--------------------|
| Организационно-волевые качества: 1 Терпение | Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности | - <u>Низкий уровень</u> Терпения хватает только на начало занятия. | 1 | Наблюдение |
| | | - <u>Уровень ниже среднего</u> Терпения хватает меньше чем на ½ занятия. | 2 | |
| | | - <u>Средний уровень</u> Терпения хватает на ½ занятия. | 3 | |
| | | - <u>Уровень выше среднего</u> Терпения хватает больше чем на ½ занятия. | 4 | |
| | | - <u>Высокий уровень</u> Терпения хватает на всё занятие. | 5 | |
| 2. Воля | Способность активно побуждать себя к практическим действиям | - <u>Низкий уровень</u> Волевые усилия ребёнка побуждаются извне. | 1 | Наблюдение |
| | | - <u>Уровень ниже среднего</u> Чаще – извне, чем самим ребёнком. | 2 | |
| | | - <u>Средний уровень</u> Чаще - ребёнком, чем извне. | 3 | |
| | | - <u>Уровень выше среднего</u> часто - самим ребёнком. | 4 | |
| | | - <u>Высокий уровень</u> всегда – самим ребёнком. | 5 | |
| 3. Самоконтроль | Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия) | - <u>Низкий уровень</u> Ребёнок постоянно находится под воздействием контроля извне. | 1 | Наблюдение |
| | | - <u>Уровень ниже среднего</u> часто требуется воздействие контроля извне. | 2 | |
| | | - <u>Средний уровень</u> периодически контролирует | 3 | |

| | | | | |
|--|---|--|-----------------------|--|
| | | себя сам. - <u>Уровень выше среднего</u> часто контролирует себя сам. - <u>Высокий уровень</u> Постоянно контролирует себя сам. | 4 5 | |
| II. Ориентационные качества: 1. Интерес к занятиям в объединении | Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы | - <u>Низкий уровень</u> (интерес к занятиям продиктован ребёнку извне. Посещаемость низкая (более 50% пропусков без уважительных причин)); - <u>Уровень ниже среднего</u> (интерес к занятиям продиктован ребёнку извне. Посещаемость низкая (до 40% пропусков без уважительных причин)); - <u>Средний уровень</u> (интерес периодически поддерживается самим ребенком. Посещаемость средняя (до 20% пропусков без уважительных причин)); - <u>Уровень выше среднего</u> (интерес периодически поддерживается самим ребёнком. Посещаемость хорошая (до 10% пропусков без уважительных причин)); - <u>Высокий уровень</u> (интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно. Посещаемость отличная, нет пропусков без уважительных причин). | 1 2 3 4 5 | Анкетирование Тестирование, анализ посещаемости |

Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Муниципальной организации дополнительного

образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска». Итоговая аттестация по программе «Бокс» проводится в форме сдачи нормативов.

2.5. Оценочные материалы

**Контрольные нормативы обучающихся первого года обучения
(базовый уровень):
по общей физической подготовке**

| № | Наименование упражнений | Уровни | | | | |
|---|--|--------|---------------|---------|---------------|---------|
| | | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | Бег 30 м. с высокого старта (сек.) | 8,7 | 7,7 | 6,7 | 5,7 | 4,7 |
| 2 | Бег 60 м. (сек.) | 13,7 | 12,7 | 11,7 | 10,7 | 9,7 |
| 3 | Подтягивание на перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4 | Бег 1000 м. (мин. сек.) | 4,40 | 4,20 | 4,10 | 3,50 | 3,30 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчок двумя (см.) | 110 | 130 | 150 | 170 | 190 |
| 6 | Пресс. На перекладине из виса ноги до прямого угла (количество раз) | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 |
| 7 | Толкание ядра 4 кг. из боксерской стойки (м.) (для боксеров 48 кг., с ростом весовой категории добавлять по 25 см.) | | | | | |
| | а) правой рукой | 1 | 2 | 3 | 6 | 8 |
| | б) левой рукой | 1 | 3,5 | 4,5 | 5,5 | 6,5 |

по специальной физической подготовке

| № | Наименование упражнений | Уровни | | | | |
|----|---|--------|---------------|---------|---------------|---------|
| | | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1. | Нанесение прямых ударов по снаряду за 10 сек. (количество раз) | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 2. | Нанесение боковых ударов по снаряду за 30 сек. (количество раз) | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 3. | Прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз) | 70 | 90 | 110 | 130 | 150 |
| 4. | Удары теннисным мячом в пол за 1 мин. (количество раз): левой, правой, попеременно | 50 | 70 | 90 | 110 | 130 |
| 5. | Броски теннисного мяча в стенку с расстояния 1 м. за 1 мин. левой, правой, попеременно (количество раз) | 15 | 25 | 35 | 45 | 55 |
| 6. | Выбрасывание грифа от штанги вверх за 30 сек. (количество раз). Вес грифа составляет 15-20% от веса учащегося | 10 | 15 | 30 | 55 | 70 |

Контрольные нормативы обучающихся второго года обучения (углубленный уровень):

по общей физической подготовке

| № | Наименование упражнений | Уровни | | | | |
|---|------------------------------------|--------|---------------|---------|---------------|---------|
| | | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | Бег 30 м. с высокого старта (сек.) | 8,5 | 7,5 | 6,5 | 5,5 | 4,5 |
| 2 | Бег 60 м. (сек.) | 13,5 | 12,5 | 11,5 | 10,5 | 9,5 |

| | | | | | | |
|---|---|--------|--------|--------|--------|---------|
| 3 | Подтягивание на перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 4 | Бег 1000 м. (мин. сек.) | 5,15 | 4,50 | 4,25 | 3,50 | 3,25 |
| 5 | Прыжок в длину с места, толчок двумя ногами (см.) | 120 | 140 | 160 | 180 | 200 |
| 6 | Пресс. На перекладине из виса, ноги до прямого угла. (количество раз) | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 7 | Толкание ядра 4 кг. из боксерской стойки (м.) (для боксеров 48 кг., с ростом весовой категории добавлять по 25 см.) | | | | | |
| | а) правой рукой б) левой рукой | 2 1 | 4 2 | 6 4 | 8 6 | 10 8 |

по специальной физической подготовке

| № | Наименование упражнений | Уровень | | | | |
|----|---|---------|---------------|---------|---------------|---------|
| | | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1. | Нанесение прямых ударов по снаряду за 10 сек. (количество раз) | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 |
| 2. | Нанесение боковых ударов по снаряду за 30 сек. (количество раз) | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 |
| 3. | Прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз) | 70 | 90 | 100 | 140 | 160 |
| 4. | Удары теннисным мячом в пол за 1 | 70 | 90 | 110 | 130 | 150 |

| | | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|----|
| | мин. (количество раз): левой, правой, попеременно | | | | | |
| 5. | Броски теннисного мяча в стенку с расстояния 1 м. за 1 мин. левой, правой, попеременно (количество раз) | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 6. | Выбрасывание грифа от штанги вверх за 20 сек. (количество раз). Вес грифа составляет 15-20% от веса учащегося | 30 | 50 | 60 | 80 | 90 |

2.7. Методические материалы

Методы обучения

Методы и приемы, используемые на занятиях: словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы); практические (индивидуальная самостоятельная работа), соревновательные, метод круговой тренировки.

Преобладают наглядные и практические методы, которые предусматривают самостоятельную деятельность детей. В процессе работы дети учатся самостоятельно оценивать достоинства и находить недостатки, анализировать технику и качество выполнения упражнений.

Тип занятий

Комбинированный, теоретический, практический, тренировочный.

Формы проведения занятий

Основными формами организации образовательного процесса являются: теоретические и практические занятия, спарринги, соревнования, судейская практика, тренировочные занятия, профилактические, оздоровительные и воспитательные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме кратких популярных бесед, демонстрации наглядных пособий, видеопросмотров соревнований – боев.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применению

восстановительных средств и психологической подготовки проводятся с привлечением специалистов (врача, педагога - психолога)

На протяжении всего курса обучения система практической спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Спортивная тренировка детей проводится с учётом особенностей возрастного и полового развития детей.

Обучающихся первого года обучения интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому на занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность. Подвижные игры должны быть с обязательным подведением результатов, эстафеты – с четким определением победителей. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому программой предусмотрено развитие быстроты и ловкости движений, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах. Занятия проводятся в игровой форме с положительным эмоциональным фоном и поддержанием интереса к тренировке на всем ее протяжении. Для обучающихся первого года обучения обязательны домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, как выполнять и сколько раз.

С целью предупреждения перенапряжения в процесс тренировки необходимо включать восстановительные упражнения.

На протяжении всего периода обучения одним из важных моментов организации занятий является четкое знание и соблюдение техники безопасности.

Структура проведения тренировочного занятия

| Блок | Содержание деятельности | Кол-во мин. |
|------------------|--|-------------|
| Подготовительный | Задача: Подготовка детей к работе на занятии. Подготовка организма к предстоящей нагрузке (разминка). Содержание: Построение и краткое объяснение задач занятия. Ходьба простая, ускоренная, бег, упражнения во время ходьбы, "бой с тенью". | 20-30 |
| Основной | Задачи: 1)Общее физическое развитие; 2)Изучение элементов техники бокса и выработка навыков; 3)Тренировка (закрепление изученных элементов техники, совершенствование физических и морально-волевых качеств). Содержание: Изучение элементов техники бокса, условные и тренировочные бои, упражнения на различных боксерских снарядах, "бой с тенью", упражнения на боксерских лапах, со скакалкой. Гимнастика лежа, сидя, стоя. | 55-80 |

| | | |
|----------|--|------|
| Итоговый | <p>Задачи: 1)Приведение организма в относительно спокойное состояние; 2)Подведение итогов занятия. Рефлексия.</p> <p>Содержание: Медленная ходьба, глубокое дыхание, расслабление мышц. Совместное подведение итогов занятия. Самооценка детьми своей работы на занятии.</p> | 5-10 |
|----------|--|------|

Последовательность изучения техники:

- назвать удар, защиту или упражнение;
- показать упражнение (удар, защиту) в целом, сопровождая кратким пояснением техники выполнения и тактических особенностей его;
- опробовать упражнение (удар, защиту) в целом;
- показать упражнение (удар, защиту) по элементам, если оно сложное;
- изучить упражнение (удар, защиту) по элементам;
- изучить упражнение (удар, защиту) в целом;
- тренироваться в выполнении упражнения (удара, защиты).

Техника бокса изучается в такой последовательности:

- боевая стойка;
- передвижения - прямые удары, защиты от них, контрудары;
- боковые удары, защиты от них, контрудары;
- удары снизу, защиты от них, контрудары;
- ближний бой;
- бой на средней дистанции;
- серии ударов.

Удар следует первоначально изучать без перчаток, в одной шеренге, нанося удары по воздуху. Затем обучающиеся разбиваются на пары и без перчаток изучают попеременно удар и защиту от него.

Изучение ударов и защиты с партнерами без перчаток необходимо для того, чтобы обучающиеся хорошо усвоили и осознали технику нанесения ударов и применение защиты. Изучению защиты необходимо уделять больше внимания и времени, чем ударам, так как на каждый удар имеется несколько приемов защиты, которые труднее усваиваются, чем удары.

Обычно обучающиеся все свое внимание отдают удару, стараются скорее его освоить, полагая, что мастерство бокса заключается в нанесении ударов. На самом деле мастерство заключается в сочетании удара и защиты. Вот почему приемы защиты должны быть изучены так же хорошо, как и удары.

Изучив удары и защиты без перчаток, переходят к закреплению изученного в перчатках. При этом обучающиеся должны будут применять более быстрые и сильные удары, что в известной мере приближает их к боевым условиям и способствует выработке необходимых навыков. Изучение ударов и защит строится таким образом, что один из боксеров наносит удар, а другой защищается, применяя по очереди все защиты. Затем они меняются.

После этого удары и защиты закрепляются в так называемом условном бою. Условным боем называется бой с применением только тех ударов и других действий, которые разрешил педагог.

В дальнейшем удары, защиты и другие действия совершенствуются при выполнении упражнений на боксерских снарядах и лапах. Так, по мере усвоения техники и тактики бокса обучающийся будет постепенно обогащаться все новыми и новыми элементами техники бокса. Условные бои будут разрешены педагогом с применением почти всего основного арсенала боевых средств боксера и постепенно перейдут в тренировочные бои.

Тактика бокса изучается одновременно с изучением техники. При изучении удара или защиты педагог должен разъяснять и показывать различное их применение и видоизменение в зависимости от тактических задач, действий противника, характера складывающегося боя.

На протяжении всего периода обучения одним из важных моментов организации занятий является четкое знание и соблюдение техники безопасности.

2.8. Список литературы и электронных источников

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06 июля 2021 г. №656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл».

10. Устав МОДО «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» (утвержден постановлением администрации МО «Городской округ «Город Козьмодемьянск» от 30.06.2017г. №413).

11. Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» № 82-п от «30» августа 2021г., (в редакции от 01.03.2023г., приказ от 01.03.2023г. №26-п)).

12. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» № 81-п от «30» августа 2021г. (в редакции от 01.03.2023г., приказ от 01.03.2023г. №26-п)).

13. Положение о режиме занятий обучающихся муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» № 15-п от «24» февраля 2015г. (в редакции от 04.06.2021г., приказ от 04.06.2021г. №61)).

14. Положение о внутренней системе оценки качества образования муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» № 15-п от «24» февраля 2015г.).

15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» № 15-п от «24» февраля 2015г.).

16. Положение об индивидуальном учете результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ обучающимися муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска», а также хранения в архивах информации об этих результатах на бумажных и (или) электронных носителях (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» № 15-п от «24» февраля 2015г.).

17. Положение о реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» № 14-п от «07» февраля 2022г.).

Литература для педагога

1. Алимов А. Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина: учебное пособие / А. Алимов. – Ростов-н/Д: Феникс; Краснодар : Неоглорн, 2008. 188 с.

2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере бокса): автореф. диссертации / канд.пед.наук. С. А. Астахов. – М., 2003. - 25 с.

3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учебное пособие / В.А. Булкин. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.

5. Дергунов Н.И. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса): учебно-методическое пособие / Н.И. Дергунов, О.В. Ендропов., А.А. Калайджян. – Новосибирск: НГПУ, 2001. – 250 с.

6. Камелитдинов Р.Р. Его Превосходительство Удар: учебное пособие для начинающих тренеров и боксеров – разрядников / Р.Р. Камелитдинов. – М.: А и Б, 1998. – 64 с.

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.

8. Шалютов М.А. Спортивные единоборства. Бокс: программа

дополнительного образования детей среднего и старшего школьного возраста, 2008 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/25/sportivnye-edinoborstva-boks>

9. Щитов В.К. Бокс: эффективная система тренировок / В.К. Щитов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. 472 с.

10. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств / О.П. Юшков. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

Литература для обучающихся

1. Бокс: ежегодник / сост. Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 170 с.

2. Григорен Л. Г. И снова гонг! / Л.Г. Григорен, С. В. Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 112 с.

3. Никифоров Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 163 с.

4. Оспинцев В. М. Бокс / В.М. Оспинцев. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 160 с.: ил.

5. Физическая культура и спорт: малая энциклопедия. – М.: Радуга, 1982. 296 с.

Календарный план воспитательной работы объединения «Школа бокса» на 2023-2024г

СЕНТЯБРЬ

| Направление воспитательной работы | Название мероприятия | Статус | Сроки проведения | Участники | Ответственный |
|--|---|----------------|------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБЪЕДИНЕНИИ | | | | | |
| Социально-гуманитарное | Правила личной безопасности и алгоритм действий при угрозе террористического акта | Учрежденческий | 16 сентября | Обучающиеся объединения «Школа бокса» | Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г. |

ОКТЯБРЬ

| Направление воспитательной работы | Название мероприятия | Статус | Сроки проведения | Участники | Ответственный |
|--|--|-----------------|------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБЪЕДИНЕНИИ | | | | | |
| Социально-гуманитарное | Правила личной безопасности и алгоритм действий при угрозе террористического акта уходя на каникулы | Учрежденческий | 25 октябрь | Обучающиеся объединения «Школа бокса» | Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г. |
| УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ | | | | | |
| Физкультурно-спортивное | Открытое Первенство Оршанского района | Республиканский | 30-2 октября | Обучающиеся объединения «Школа бокса» | Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г. |
| Физкультурно-спортивное | Открытые соревнования Медведевского района по боксу, посвященные памяти Мастера спорта СССР Л.Д. Павлова | Республиканский | 15-16 октября | Обучающиеся объединения «Школа бокса» | Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г. |
| Физкультурно-спортивное | XII Традиционный турнир по боксу класса «Б» памяти ЗТ РМЭ | Всероссийский | 26-29 октября | Обучающиеся объединения | Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г. |

| | | | | | |
|--|--|-----------------|-------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| | Г.З Мухамедзянова | | | «Школа бокса» | |
| НОЯБРЬ | | | | | |
| Направление воспитательной работы | Название мероприятия | Статус | Сроки проведения | Участники | Ответственный |
| УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ | | | | | |
| Физкультурно-спортивное | 27 турнир памяти МС СССР П.Г. Зинькова по боксу | Республиканский | 4-5 ноября | Обучающиеся объединения «Школа бокса» | Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г. |
| Физкультурно-спортивное | Товарищеская встреча по боксу в рамках 27 турнира памяти основоположника бокса в г.Козьмодемьянске Лаврова В.Е. | Региональный | 11-12 ноября | Обучающиеся объединения «Школа бокса» | Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г. |
| Физкультурно-спортивное | VI турнир по боксу памяти Героя России гвардии подполковника М.Н. Евтюхина, подвигу воинов 6 роты Псковских десантников посвящается... | Республиканский | 23-25 ноября | Обучающиеся объединения «Школа бокса» | Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г. |
| ДЕКАБРЬ | | | | | |
| Направление воспитательной работы | Название мероприятия | Статус | Сроки проведения | Участники | Ответственный |
| ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБЪЕДИНЕНИИ | | | | | |
| Социально-гуманитарное | Правила личной безопасности и алгоритм действий при угрозе террористического акта уходя на каникулы | Учрежденческий | 21 декабря | Обучающиеся объединения «Школа бокса» | Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г. |
| Социально- | Информационно-познавательное | Учрежденческий | 22 декабря | Обучающиеся | Фомин Д.Ю. |

| | | | | | |
|--|--|-----------------|-------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| гуманитарное | мероприятие «Бенгальские огни и петарды могут быть опасны для здоровья» | | | объединения «Школа бокса» | Вылегжанин Г.Г. |
| УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ | | | | | |
| Физкультурно-спортивное | Межрегиональный турнир по боксу на призы мастера спорта СССР Эрика Якаева | Межрегиональный | 23-25 декабря | Обучающиеся объединения «Школа бокса» | Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г. |
| ЯНВАРЬ | | | | | |
| Направление воспитательной работы | Название мероприятия | Статус | Сроки проведения | Участники | Ответственный |
| ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБЪЕДИНЕНИИ | | | | | |
| Социально-гуманитарное | Информационно-познавательное мероприятие «Морозы и безопасность» | Учрежденческий | 10 января | Обучающиеся объединения «Школа бокса» | Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г. |
| УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ | | | | | |
| Физкультурно-спортивное | Товарищеская встреча по боксу на призы выпускников «Школы бокса» г.Козьмодемьянска | Муниципальный | 27 января | Обучающиеся объединения «Школа бокса» | Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г. |
| ФЕВРАЛЬ | | | | | |
| Направление воспитательной работы | Название мероприятия | Статус | Сроки проведения | Участники | Ответственный |
| УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ | | | | | |
| Физкультурно-спортивное | Турнир по боксу на призы «Далекий Афганистан. Донбасс сегодня» | Межрегиональный | 10-12 февраля | Обучающиеся объединения «Школа бокса» | Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г. |
| Физкультурно-спортивное | XI республиканский турнир по боксу памяти воинов-интернационалистов, посвященный выводу Советских войск из Афганистана, на кубок | Республиканский | 15-17 февраля | Обучающиеся объединения «Школа бокса» | Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г. |

| | | | | | |
|--|---|-----------------|-------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| | Главы Моргаушского муниципального округа Чувашской республики | | | | |
| Физкультурно-спортивное | Открытое первенство ПРОФСПОРТТУР Чувашии и ФСОП «Россия» по ЧР | Республиканский | 19-22 февраля | Обучающиеся объединения «Школа бокса» | Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г. |
| МАРТ | | | | | |
| Направление воспитательной работы | Название мероприятия | Статус | Сроки проведения | Участники | Ответственный |
| ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБЪЕДИНЕНИИ | | | | | |
| Социально-гуманитарное | Информационно-познавательное мероприятие «Уходя на каникулы помни» | Учрежденческий | 15 марта | Обучающиеся объединения «Школа бокса» | Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г. |
| УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ | | | | | |
| Физкультурно-спортивное | X Республиканский турнир по боксу, посвященный памяти лейтенанта СОБР Башкирова И.В., погибшего при исполнении служебного долга на Северном Кавказе | Республиканский | 3-5 марта | Обучающиеся объединения «Школа бокса» | Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г. |
| АПРЕЛЬ | | | | | |
| Направление воспитательной работы | Название мероприятия | Статус | Сроки проведения | Участники | Ответственный |
| УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ | | | | | |
| Физкультурно-спортивное | Чемпионат Республики Марий Эл по боксу. г.Волжск | Республиканский | 13-15 апреля | Обучающиеся объединения «Школа бокса» | Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г. |
| Физкультурно-спортивное | Турнир по боксу на призы Главы администрации Аликовского района | Республиканский | 27-29 апреля | Обучающиеся объединения «Школа бокса» | Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г. |

МАЙ

| Направление воспитательной работы | Название мероприятия | Статус | Сроки проведения | Участники | Ответственный |
|--|---|-----------------|-------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ | | | | | |
| Физкультурно-спортивное | Межмуниципальные соревнования по боксу, посвященные памяти героев ВОВ Медведевского района | Республиканский | 5-6 мая | Обучающиеся объединения «Школа бокса» | Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г. |
| Физкультурно-спортивное | Товарищеская встреча по боксу в рамках 34 турнира памяти Героя Советского Союза Криворотова В.Ф. и 77-ой годовщины Победы в Великой Отечественной войне | Межрегиональный | 12-14 мая | Обучающиеся объединения «Школа бокса» | Фомин Д.Ю. Вылегжанин Г.Г. |

Рабочая программа воспитания

1. Характеристика объединения «Школа бокса»

Деятельность объединения «Школа бокса», в котором реализуется программа «Бокс», имеет физкультурно-спортивную направленность.

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 8 до 17 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания

Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания

способствовать развитию личности обучающегося с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции, создания условий для самореализации и самоопределения.

– развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

– развивать творческий, культурный, коммуникативный потенциал обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;

– воспитывать духовно-нравственные, гражданские и мировоззренческие качества личности, которые проявляются в любви к Родине, своему народу, краю, семье;

– воспитывать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.

Планируемые результаты воспитательной работы

Реализация программы позволит заложить основы развития личности обучающегося с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развивать его субъективную позицию, создавать условия для самореализации и самоопределения.

Развитие воспитательного потенциала позволит создать условия, способствующие формированию у обучающихся жизненно необходимых компетенций: гражданственности, ответственности, умения работать в команде, целенаправленности.

В ходе реализации программы ожидается, что воспитательная система в объединении «Школа бокса» будет способствовать:

развитию микрокультуры коллектива, создание нравственной и духовно-образовательной среды, в которой ребенок может свободно развиваться и самосовершенствоваться как личность (публичные выступления, концерты и т.д.);

развитию творческого, культурного и коммуникативного потенциала обучающихся через участие в конкурсных мероприятиях и соревнованиях различного уровня и направленностей;

развитию интереса к истории и культуре, формированию гражданско-патриотических чувств и убеждений, утверждению значимости таких ценностей, как бережное отношение к плодам труда, опыту предшествующих поколений, приумножению исторического наследия и т.д.

формированию у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни, ответственного, бережного отношения к своему здоровью, а также развитию лидерских качеств и умений самостоятельно работать со сверстниками по продвижению ЗОЖ.

Способы отслеживания результатов

С целью проведения самооценки и отслеживания эффективности деятельности объединения «Школа бокса» по результатам воспитательной работы ведется мониторинг личностного развития обучающихся. Основу мониторинга составляют количественные показатели, которые могут быть дополнены и качественной характеристикой работы по каждому направлению.

Отслеживается динамика участия обучающихся в мероприятиях разного уровня и достижения обучающихся по разным направлениям деятельности.

Проводится анализ реализации плана воспитательной работы.

3. Приоритетные направления в организации воспитательной работы

Для формирования и развития детского коллектива в объединении «Школа бокса» педагог создает доброжелательную и комфортную атмосферу, в которой каждый ребенок может ощутить себя необходимым и значимым, а также способствует развитию «ситуации успеха» для каждого обучающегося, чтобы научить самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом, использует разнообразные формы массовой воспитательной работы, в которых

каждый обучающийся может приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях.

Воспитательная система в МОДО «Дом детского творчества г.Козьмодемьянска» строится по направленностям деятельности:

- художественное;
- техническое;
- естественнонаучное;
- социально-педагогическое;
- физкультурно-спортивное;
- туристско-краеведческое.

Для организации воспитательной работы в объединении «Школа бокса» разработан календарный план, который включает мероприятия, соответствующие профилю образовательной деятельности.