

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение « Индустриально-судостроительный  
лицей»**

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Индустриально-судостроительный лицей»**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
СПб ГБПОУ «ИСЛ»

Протокол №\_\_ от «\_\_\_» 2021 года

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор СПб ГБПОУ «ИСЛ»

И.В. Куричкис



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
на 2021-2022 уч.год**

**К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Бокс »**

Форма реализации программы – очная

Год обучения – первый

Срок реализации: 2 года

Объем реализуемой программы: 360 часов

Возрастной диапазон освоения программы: от 14 до 18 лет

Составитель:

Педагог дополнительного образования  
Мурадянц Леонид Артурович

**Санкт-Петербург  
2021**

## Пояснительная записка

Программа «Бокс» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», от 13.01.93 №12-ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95 №233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующим работу спортивных школ.

Программа «Бокс» имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Она оформлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утверждённых на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Мин образования России 03.06.2003 года.

Таким образом, **актуальность** данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

**Цель программы** – овладение основами технико-тактических приемов в боксе. Повышение уровня общей физической подготовки.

**Задачи**, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

1) **Обучающие:**

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

**Оздоровительные:**

- гармоничное физическое развитие школьников;

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

**Воспитательные:**

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

**Отличительной особенностью** данной программы является:

- экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь перчатки, бинты и капу);
- высокая эмоциональность;
- постоянная динамика изменения тактической ситуации;
- высокая эмоциональность участников соревнований;
- зрелищность для болельщиков.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний **в возрасте с 11 до 17 лет.** При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

**Основной формой обучения** является учебно-тренировочное занятие, которое выстраивается по следующему плану:

**-Разминка;**

**-Теоретическая подготовка** – это введение в историю бокса, в основные понятия бокса, правила соревнований по боксу, основы знаний и влияния физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.

**-Общая физическая подготовка** – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

**-Специальная физическая подготовка** – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе. Сдача контрольных

нормативов по специальной физической подготовке.

**-Техническая подготовка** – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование.

*Главными задачами Технической подготовки являются:*

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, повышение их эффективности в соревновательных условиях.

- частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка.

**Главные результаты обучения по Технической подготовке:**

1 год обучения – умение выполнить технику двигательного действия в «грубой» форме

2 год обучения – довести первоначальное «грубое» владение до относительно совершенного

3 год обучения – совершенное владение техникой в соревновательных условиях. Так же включает контрольные нормативы по технической подготовке.

**Тактическая подготовка** юных спортсменов формируется в тесной связи с физической и психологической подготовкой. Тактическая подготовка как способность спортсмена вести борьбу с полной отдачей своих физических сил и психологических возможностей, морально-волевых качеств, которые воспитываются при правильной организации учебно- воспитательного процесса для достижения успехов в соревнованиях.

**Контрольные нормативы**

Учащиеся осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке, спортивной и технической подготовке.

Основные **способы и формы работы** с учащимися индивидуальные и также групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

- Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.

- Поточная – при поточном способе занимающиеся, выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.

- Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.

- Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала.

- «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных спортсменов на занятиях,

обеспечивающих высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

**Ожидаемые результаты обучения:**

К концу **первого** года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;
- должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам

К концу **второго** года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть технико-тактическими знаниями;
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- участвовать в соревнованиях.

К концу **третьего** года обучения, занимающиеся должны:

- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами бокса;
- показывать стабильно высокие оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- показывать высокие результаты в соревнованиях;

**Способами проверки знаний и умений являются:**

- тестирование по теоретическому разделу;
- опрос по основным терминам в боксе;
- сдача контрольных нормативов;
- текущий контроль умений и навыков;
- промежуточный тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений и навыков.

Основными **критериями оценки работы** учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в боксе, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

Организация внутри школьных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня

физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ(группа 1)**

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	1	1	2
2	История возникновения и развития бокса.	2		2
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	1	1	2
4	Школа бокса.	1	2	3
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	1	1	2
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	1	4	5
7	Общая физическая подготовка.	1	72	73
8	Специальная физическая подготовка.		72	72
9	Техническая подготовка.	1	72	73
10	Тактическая подготовка.		4	4
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	1	1	2
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>230</b>	<b>240</b>

### **Учебно-тематический план 1-го года обучения (группа 2)**

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	1	1	2
2	История возникновения и развития бокса.	2		2
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	1	1	2
4	Школа бокса.	2	1	3
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	1	1	2
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	2	4	5
7	Общая физическая подготовка.		34	34
8	Специальная физическая подготовка.		34	34
9	Техническая подготовка.		30	30
10	Тактическая подготовка.		4	4
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	1	1	2
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>110</b>	<b>120</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

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

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

### **2. История возникновения и развития бокса**

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

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

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

### **4. Школа бокса.**

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

Практика: Опрос.

### **5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.**

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

### **6. Основные положения правил соревнований по боксу.**

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

### **7. Общая физическая подготовка**

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

всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

### **8. Специальная физическая подготовка**

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

### **9. Техническая подготовка**

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

### **10. Тактическая подготовка**

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

### **11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования**

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

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

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

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



**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности и. Форма для занятий.	Лекции.	Плакаты, карточки	Беседа, опрос
2	История развития бокса	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги, видео	Беседа, опрос
3	Размеры площадок, требования к инвентарю и правила бокса.	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги Бокс.	Беседа, опрос, выполнение заданий.
4	Школа бокса.	Лекции, практические занятия	видеоматериалы	Беседа, опрос
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	Лекции, практические занятия	Карточки Спортивный инвентарь (перчатки, бинты, капа, лапы, мешки).	Беседа, опрос
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	Лекции, просмотр соревнований.	Видеоматериалы	Беседа, опрос
7	Общая физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь	выполнение нормативов
8	Специальная физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.) Перчатки, бинты, капа, мешки, лапы, гантели, набивные мячи.	выполнение нормативов

9	Техническая подготовка	Лекции, практические занятия	Лапы, перчатки, бинты.	выполнение нормативов
10	Тактическая подготовка	Лекции.	Видео, просмотр соревнований	Опрос
11	Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования.	Сдача нормативов	Оборудованная площадка. Инвентарь.	Анализ итогов и динамики результатов

№	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	лекции	плакаты, карточки	беседа, опрос
2	Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.	лекции	карточки, плакаты, книги, видео	беседа, опрос
3	Термины бокса, техническая оснащенность.	лекции	карточки, плакаты, книги, спортивный инвентарь.	беседа, опрос.
4	Техника выполнения ударов и защитных действий.	лекции, практические занятия	Видеоматериалы	беседа, опрос
5	Тактика в боксе.	лекции, практические занятия	карточки, спортивный инвентарь, работа в парах.	беседа, опрос
6	Гигиена и режим дня при занятиях спортом.	лекция	карточки, книги	беседа, опрос
7	Влияние занятий боксом на организм школьника.	лекция	видеоматериалы	беседа, опрос
8	Правила соревнований по боксу.	лекции, просмотр соревнований	видеоматериалы	беседа, опрос
9	Общая физическая подготовка.	практические занятия	спортивный инвентарь	выполнение нормативов
10	Специальная физическая подготовка.	практические занятия	спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.). Перчатки, лапы, бинты, мешок, лапы.	выполнение нормативов
11	Техническая подготовка	лекции, практические занятия	Перчатки, бинты, лапы.	опрос, выполнение нормативов
12	Тактическая подготовка	лекции, практические занятия	видео, просмотр соревнований	опрос
13	Контрольные испытания и соревнования	сдача нормативов	оборудованная площадка, стадион, необходимый инвентарь	анализ итогов и динамики результатов

### Список литературы для учителя

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., Ф и С, 1991.
3. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
4. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. издание 8 Москва 2011
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
8. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта.- Киев «Олимпийская литература», 1997.
11. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. ВТ. Никитушкина. - М., 1994. -320с.
12. Станкин М И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255с.
14. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-157с.
15. Под общей редакцией ВТ. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М. - 1994.

### Список литературы для обучающихся:

1. Алексеев А.В Себя преодолеть. М., Ф и С, 1985.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 1984. - 144с.

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Бокс»  
на 2021-2022 учебный год**

**3. Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:**

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

**4.Режим работы в период школьных каникул**

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме работы творческих групп, экскурсий.

**Календарно-тематический план 1-го года обучения (группа №1-  
240 ч)**

№	тема	Кол-во часов	теория	практика	Дата проведения
1.	Тема : Гигиена, режим, питание	2	1	1	1.09.21
2.	Тема : Правила безопасности	2	1	1	3.09.
3.	Тема : Спортивная физиология	2	1	1	5.09
4.	Тема :Развитие мышц рук	2		2	8.09
5.	Тема : Тренажер	2		2	10.09
6.	Тема : Бег 500м	2		1	12.09
7.	Тема: Прыжки в длину с места	2		1	15.09
8.	Тема: Метание набивного мяча с места	2		1	17.09
9.	Тема: Многоборье спринтерское	2		1	19.09
10.	Тема: Баскетбол	2		1	22.09
11.	Тема : Развитие мышц туловища	2		1	24.09
12.	Тема : Скоростно-силовые упражнения	2		1	25.09
13.	Тема: Бег с низкого старта 60м	2		1	29.09
14.	Тема: Эстафета с этапами до 40м	2		1	1.10
15.	Тема : Основы спортивной тренировки	2	1	1	3.10
16.	Тема : История развития Бокса в России	2	1	1	6.10
17.	Тема: Метание набивного мяча с места	2		1	8.10
18.	Тема: Игра «Футбол»	2		1	10.10
19.	Тема: Бег с изменениями направления	2		1	13.10
20.	Тема: Развитие силы	2		1	15.10

21.	Тема: Рывки по зрительному сигналу	2		1	17.10
22.	Тема: Рывки с изменением направления	2		1	20.10
23.	Тема : Бег 30м	2		1	22.10
24.	Тема : Прыжки в длину с места	2		1	24.10
25.	Тема : Метание набивного мяча в щит	2		1	27.10
26.	Тема : Прыжковые упражнения	2		1	29.10
27.	Тема : Спортивная физиология	2		2	31.10
28.	Тема : Упражнения с гантелями	2		2	3.11
29.	Тема : Упражнения на перекладине	2		2	5.11
30.	Тема: Эстафета с прыжками	2		2	7.11
31.	Тема : Развитие мышц рук	2		2	10.11
32.	Тема : «Челночный бег»	2		2	12.11
33.	Тема : Упражнения для мышц туловища	2		2	14.11
34.	Тема : Гимнастика	2		2	17.11
35.	Тема : Удары	2		2	19.11
36.	Тема : Имитационные действия в парах	2		2	21.11
37.	Тема : Стойки. Передвижения	2		2	24.11
38.	Тема : Эстафета с бегом	2		2	26.11
39.	Тема : Встречная эстафета с мячом	2		2	28.11
40.	Тема : Тренажер	2		2	1.12
41.	Тема : Статические упражнения	1	1	1	3.12
42.	Тема : Бег «Елочкой»	2		2	5.12
43.	Тема : Футбол	2		2	8.12
44.	Тема : Упражнения на гимнастической стенке	2		2	10.12
45.	Тема : Кувырки назад	2		2	12.12
46.	Тема: Бег 300м	2		2	15.12
47.	Тема: Тренажеры	2		2	17.12
48.	Тема: Дыхательная гимнастика	2		2	19.12
49.	Тема: Бег 1000м	2		2	22.12
50.	Тема: Защиты. Передвижения	2		2	24.12
51.	Тема: Толкание ядра	2		2	26.12
52.	Тема: Бег с набивными мячами	2		2	29.12
53.	Тема: Эстафеты	2		2	31.12
54.	Тема : Прыжки со скакалкой	2		2	9.01.22
55.	Тема : Упражнения с гантелями	2		2	12.01
56.	Тема : Бег с вертикальными препятствиями	2		2	14.01
57.	Тема : Скоростные упражнения	2		2	16.01
58.	Тема : Игра в теннис	2		2	19.01
59.	Тема : Скоростно-силовые упражнения	2		2	21.01
60.	Тема : Упражнения на гимнастических	2		2	23.01

	скамейках				
61.	Тема : Упражнения на гибкость	2		2	26.01
62.	Тема : Защиты	2	1	2	28.01
63.	Тема : Игра «Перестрелка»	2		2	30.01
64.	Тема : Эстафета	2		2	2.02
65.	Тема : Развитие плечевого пояса	2		2	4.02
66.	Тема : Тренажеры	2		2	6.02
67.	Тема : Бег 300м	2		2	9.02
68.	Тема : Прыжки в длину	2		2	11.02
69.	Тема : Бег 1000м	2		2	13.02
70.	Тема : Многоборье прыжковые	2		2	16.02
71.	Тема : Игра «Ручной мяч»	2		2	18.02
72.	Тема : Игра «волейбол»	2		2	20.02
73.	Тема :Упражнение на развитие мышц пресса	2		2	25.02
74.	Тема : Упражнения с гантелями	2		2	27.02
75.	Тема : Стойки, передвижения	2		2	2.03
76.	Тема : Дистанции, имитации	2		2	4.03
77.	Тема : Прыжки в длину с разбега	2		2	6.03
78.	Тема :Общеразвивающие упражнения на месте	2		2	9.03
79.	Тема : Имитации ударов	2		2	11.03
80.	Тема : Передвижения.Удары	2		2	13.03
81.	Тема : Бег с остановками	2		2	16.03
82.	Тема : Упражнения с отягощениями	2		2	18.03
83.	Тема : Приседание и резкое выпрыгивание	2		2	20.03
84.	Тема : Броски набивного мяча	2		2	23.03
85.	Тема : Прыжки на одной ноге	2		2	25.03
86.	Тема : Легко-атлетические упражнения	2		2	27.03
87.	Тема : Эспандер. Иммитации	2		2	30.03
88.	Тема : Имитация с отягощением	2		2	1.04
89.	Тема :Броски набивного мяча над собой	2		2	3.04
90.	Тема :Прыжки на обеих ногах	2		2	6.04
91.	Тема : Бой с тенью	2		2	8.04
92.	Тема : Бег с отягощением	2		2	10.04
93.	Тема : Имитация боксерской техники	2		2	13.04
94.	Тема : Силовые упражнения с отягощениями	2		2	15.04
95.	Тема : Броски набивного мяча в прыжке	2		2	17.04
96.	Тема : Упражнения с набивными мячами	2		2	20.04
97.	Тема: Упражнения с отягощениями	2		2	22.04

98.	Тема: Бой с тенью	2	1	1	24.04
99.	Тема: Упражнения с набивным мячом	2		2	27.04
100.	Тема : Бег с отягощением	2		2	29.04
101.	Тема : Имитация боксерской техники	2		2	1.05
102.	Тема: Развитие специальной выносливости	2		2	6.05
103.	Тема: Удары	2		2	8.05
104.	Тема: Защиты	2		2	11.05
105.	Тема: Передвижения	2		2	13.05
106.	Тема: Развитие специальной гибкости	2		2	15.05
107.	Тема : Защита от удары снизу	2		2	18.05
108.	Тема : Защита нырками	2		2	20.05
109.	Тема : Психо -мышечная тренировка	2		2	22.05
110.	Тема : Статическая имитация	2		2	25.05
111.	Тема : Имитация с отягощением	2		2	27.05
112.	Тема : Упражнения на снарядах	2		2	29.05
113.	Тема : Прыжковые упражнения	2			1.06
114.	Тема : Аутогенная тренировка	2	1	1	3.06
115.	Тема: Упражнения в ударах по боксерским снарядам	2			5.06
116.	Тема: Сложные атаки	2		2	8.06
117.	Тема: Ближний бой	2		2	10.06
118.	Тема: Статические имитационные упражнения	2		2	12.06
119.	Тема: имитация боевых действий	2	1	1	15.06
120.	Тема : Контратаки	2		2	17.06



## Календарно - тематический план 1-го года обучения (группа №2-120ч)

№	тема	Кол-во часов	теория	практика	Дата проведения
1.	Тема : Гигиена, режим, питание	1	1		1.09.21
2.	Тема : Правила безопасности	1	1	1	3.09.
3.	Тема : Спортивная физиология	1	1	1	5.09
4.	Тема : Развитие мышц рук	1		1	8.09
5.	Тема : Тренажер	1		2	10.09
6.	Тема : Бег 500м	1		1	12.09
7.	Тема: Прыжки в длину с места	1		1	15.09
8.	Тема: Метание набивного мяча с места	1		1	17.09
9.	Тема: Многоборье спринтерское	1		1	19.09
10.	Тема: Баскетбол	1		1	22.09
11.	Тема : Развитие мышц туловища	1		1	24.09
12.	Тема : Скоростно-силовые упражнения	1		1	25.09
13.	Тема: Бег с низкого старта 60м	1		1	29.09
14.	Тема: Эстафета с этапами до 40м	1		1	1.10
15.	Тема : Основы спортивной тренировки		1	1	3.10
16.	Тема : История развития Бокса в России		1	1	6.10
17.	Тема: Метание набивного мяча с места	1		1	8.10
18.	Тема: Игра «Футбол»	1		1	10.10
19.	Тема: Бег с изменениями направления	1		1	13.10
20.	Тема: Развитие силы	1		1	15.10
21.	Тема: Рывки по зрительному сигналу	1		1	17.10
22.	Тема: Рывки с изменением направления	1		1	20.10
23.	Тема : Бег 30м	1		1	22.10
24.	Тема : Прыжки в длину с места	1		1	24.10
25.	Тема : Метание набивного мяча в щит	1		1	27.10
26.	Тема : Прыжковые упражнения	1		1	29.10
27.	Тема : Спортивная физиология	1		1	31.10
28.	Тема : Упражнения с гантелями	1		1	3.11
29.	Тема : Упражнения на перекладине	1		1	5.11
30.	Тема: Эстафета с прыжками	1		1	7.11
31.	Тема : Развитие мышц рук	1		1	10.11
32.	Тема : «Челночный бег»	1		1	12.11
33.	Тема : Упражнения для мышц туловища	1		1	14.11
34.	Тема : Гимнастика	1		1	17.11
35.	Тема : Удары	1		1	19.11

36.	Тема : Имитационные действия в парах	1		1	21.11
37.	Тема : Стойки. Передвижения	1		1	24.11
38.	Тема : Эстафета с бегом	1		1	26.11
39.	Тема : Встречная эстафета с мячом	1		1	28.11
40.	Тема : Тренажер	1		1	1.12
41.	Тема : Статические упражнения		1	1	3.12
42.	Тема : Бег «Елочкой»	1		1	5.12
43.	Тема : Футбол	1		1	8.12
44.	Тема : Упражнения на гимнастической стенке	1		1	10.12
45.	Тема : Кувырки назад	1		1	12.12
46.	Тема: Бег 300м	1		1	15.12
47.	Тема: Тренажеры	1		1	17.12
48.	Тема: Дыхательная гимнастика	1		1	19.12
49.	Тема: Бег 1000м	1		1	22.12
50.	Тема: Защиты.Передвижения	1		1	24.12
51.	Тема: Толкание ядра	1		1	26.12
52.	Тема: Бег с набивными мячами	1		1	29.12
53.	Тема: Эстафеты	1		1	31.12
54.	Тема : Прыжки со скакалкой	1		1	9.01.22
55.	Тема : Упражнения с гантелями	1		1	12.01
56.	Тема : Бег с вертикальными препятствиями	1		1	14.01
57.	Тема : Скоростные упражнения	1		1	16.01
58.	Тема : Игра в теннис	1		1	19.01
59.	Тема : Скоростно-силовые упражнения	1		1	21.01
60.	Тема : Упражнения на гимнастических скамейках	1		1	23.01
61.	Тема : Упражнения на гибкость	1		1	26.01
62.	Тема : Защиты	1		1	28.01
63.	Тема : Игра «Перестрелка»	1		1	30.01
64.	Тема : Эстафета	1		1	2.02
65.	Тема : Развитие плечевого пояса	1		1	4.02
66.	Тема : Тренажеры		1	1	6.02
67.	Тема : Бег 300м	1		1	9.02
68.	Тема : Прыжки в длину	1		1	11.02
69.	Тема : Бег 1000м	1		1	13.02
70.	Тема : Многоборье прыжковые	1		1	16.02
71.	Тема : Игра «Ручной мяч»	1		1	18.02
72.	Тема : Игра «волейбол»	1		1	20.02
73.	Тема :Упражнение на развитие мышц пресса	1		1	25.02
74.	Тема : Упражнения с гантелями	1		1	27.02
75.	Тема : Стойки, передвижения	1		1	2.03

76.	Тема : Дистанции, имитации	1		1	4.03
77.	Тема : Прыжки в длину с разбега	1		1	6.03
78.	Тема :Общеразвивающие упражнения на месте	1		1	9.03
79.	Тема : Имитации ударов	1		1	11.03
80.	Тема : Передвижения.Удары	1		1	13.03
81.	Тема : Бег с остановками	1		1	16.03
82.	Тема : Упражнения с отягощениями	1		1	18.03
83.	Тема : Приседание и резкое выпрыгивание	1		1	20.03
84.	Тема : Броски набивного мяча	1		1	23.03
85.	Тема : Прыжки на одной ноге	1		1	25.03
86.	Тема : Легко-атлетические упражнения	1		1	27.03
87.	Тема : Эспандер. Иммитации	1		1	30.03
88.	Тема : Имитация с отягощением	1		1	1.04
89.	Тема :Броски набивного мяча над собой	1		1	3.04
90.	Тема :Прыжки на обеих ногах	1		1	6.04
91.	Тема : Бой с тенью	1		1	8.04
92.	Тема : Бег с отягощением	1		1	10.04
93.	Тема : Имитация боксерской техники	1		1	13.04
94.	Тема : Силовые упражнения с отягощениями	1		1	15.04
95.	Тема : Броски набивного мяча в прыжке	1		1	17.04
96.	Тема : Упражнения с набивными мячами	1		1	20.04
97.	Тема: Упражнения с отягощениями	1		1	22.04
98.	Тема: Бой с тенью		1	1	24.04
99.	Тема: Упражнения с набивным мячом	1		1	27.04
100.	Тема : Бег с отягощением	1		1	29.04
101.	Тема : Имитация боксерской техники	1		1	1.05
102.	Тема: Развитие специальной выносливости	1		1	6.05
103.	Тема: Удары	1		1	8.05
104.	Тема: Защиты	1		1	11.05
105.	Тема: Передвижения	1		1	13.05
106.	Тема: Развитие специальной гибкости	1		1	15.05
107.	Тема : Защита от удары снизу	1		1	18.05
108.	Тема : Защита нырками	1		1	20.05
109.	Тема : Психо -мышечная тренировка	1		1	22.05
110.	Тема : Статическая имитация	1		1	25.05
111.	Тема : Имитация с отягощением	1		1	27.05
112.	Тема : Упражнения на снарядах	1		1	29.05

113.	Тема : Прыжковые упражнения	1			1.06
114.	Тема : Аутогенная тренировка		1	1	3.06
115.	Тема: Упражнения в ударах по боксерским снарядам	1			5.06
116.	Тема: Сложные атаки	1		1	8.06
117.	Тема: Ближний бой	1		1	10.06
118.	Тема: Статические имитационные упражнения	1		1	12.06
119.	Тема: имитация боевых действий		1	1	15.06
120.	Тема : Контакти	1		1	17.06

**1. Объем учебных часов дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы для групп 1года обучения**

**2. Количество групп -2 группы (1года обучения)**

Наименование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы/направленность	1 год Обучения( группа 1)	1 год Обучения( группа 2)
«Бокс» Физкультурно-спортивная направленность	Количество часов по годам обучения	
	240	120
	Режим работы по годам обучения	
	3 раза в неделю по 2 часа	3 раза в неделю по 1 час
	Количество часов в неделю	
	6	3
	Количество учебных дней	
	Продолжительность учебного часа 45 минут	

**3. Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:**

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

**4.Режим работы в период школьных каникул**

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме работы творческих групп, экскурсий.