Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
дом пионеров и школьник с.Кандры
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО ДПиШ с. Кандры
_____ (А.А.Сафиуллина)
«01» 09 2022 г.

Принята на заседании педагогического совета
от «01» 09 2022 г.

Протокол № 1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Габдуллин Ниль Рашитович
педагог дополнительного образования

Кандры – 2022

Содержание

1. Пояснительная записка…….....3
2. Учебно-тематический план……..6
3. Содержание программы……...…..…..7
4. Список литературы для педагога ……..……..9
5. Список литературы для родителей детей……10

Приложение

Календарно-тематический план

Пояснительная записка

Предлагаемый курс предназначен для детей 7 – 18 лет, рассчитан на 4 часа в неделю – 128 часов. Программа развивает содержание базисного курса, углубляет и расширяет знания учащихся по ФК и ОБЖ. В программе умело сочетаются различные формы работы с опорой на практическую деятельность учащихся: развитие общей физической подготовки, изучение базовой техники и тактики бокса, соревновательного опыта. Эта программа поможет выстроить траекторию развития учащихся в соответствии с их физическим развитием. Занятия в секции проводятся согласно расписанию. Кроме занятий по расписанию проводится индивидуальные занятия для самостоятельного, более детального, совершенствования отдельных приемов техники бокса, повышения физической подготовленности, укрепления здоровья и закаливания организма. Во время организации и проведения занятий следует принимать меры по предупреждению травм и соблюдению санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию, инвентарю и снаряжению занимающихся.

Актуальность разработки настоящей программы обусловлена также тем, что вопросы укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности школьников на основе принципа гармонического развития личности всегда были и будут главной заботой государства.

Формирование у подрастающего поколения основ здорового образа жизни признано направлением государственной политики в области образования. Это обусловлено тем, что здоровье населения стало рассматриваться как основа национальной безопасности страны, условие устойчивого развития государства.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Новизна. В основу программы положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных боксеров, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Педагогическая целесообразность. В последнее время социум оказывает все большее влияние на спектр оказываемых образовательных услуг – люди интересуются вопросами организации отдыха, физкультуры, спорта, досуга и культуры. Таким образом, учреждение дополнительного образования должно быть готово к удовлетворению разнообразных индивидуальных образовательных и социальных потребностей населения всех возрастов, быть доступным для всех слоев населения.

Основной целью программы является утверждение в выборе спортивной специализации бокса и овладение основами техники бокса.

Задачи:

Обучающие

- укрепить здоровье, закаливать учащихся, содействовать их правильному физическому развитию и поддержанию высокого уровня умственной работоспособности;
- повысить соревновательный опыт;
- привить интерес к боксу и воспитать спортивную трудолюбию;

Развивающие

- развивать качества, необходимые боксеру,— быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- развивать основу техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделить формированию правильной техники).

Воспитательные

- воспитывать спортивную этику, дисциплину, любовь и преданность своему коллективу
- прививать учащимся навыки спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- воспитывать стремление к систематическому участию в спортивных соревнованиях

Отличительные особенности программы

- практическая направленность;
- развивающий характер;
- профессиональная направленность;
- учет возрастных особенностей школьников;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- возможность практического применения знаний, умений и навыков.

Основные средства занятий:

- общеразвивающие упражнения
-комплексы специально подготовленных упражнений
- прыжковые упражнения
-комплексы спец.упражнений из арсенала бокса
-упражнения со штангой и гантелями

Планируемые результаты
К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

-правила соревнований по боксу
-спортивные снаряды и их назначение
-оборудование и инвентарь для занятий боксом;
-разбор проведенных боев.

К концу первого года обучения учащиеся должны уметь:
- передвижение по рингу и стойке боксера;
-нанесение прямых ударов в туловище и защита от них;
-ведение боя на дальней и средней дистанции прямыми ударами в голову и защита от них;
-боковые удары в голову и защита от них;
-участие в соревнованиях.

При подведении итогов работы за учебный период большое внимание уделяется данным врачебно-педагогического контроля, и результатам соревнований.
Основной формой подведения итогов образовательной деятельности и проверки результатов являются сдача контрольных нормативов, а также соревнования.

В соответствии с тематикой предусматривается использование следующих методов и форм занятий:

- беседа, инструктаж;
- участие в соревнованиях;
- сообщения учащихся (о великих спортсменах);
- различные творческие работы учащихся;
- встречи со спортсменами
- наблюдение (врачебный контроль);
- проведение мониторинга;
- ресурсы Интернет;

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- участие в различных соревнованиях;

- увеличение количества учащихся в секции по боксу;
- развитие качеств, необходимых боксеру -_быстроты,силы, выносливости, ловкости; изучение основ техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники).

Учебный план

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Теоретическая подготовка	12	6	6
3.	Общая и специальная физическая, технико-тактическая подготовка боксеров	108	27	81
4.	Правила соревнований и методика судейств	2	1	1
5.	Зачеты, контрольные нормативы	4	-	4
6.	Итого	128	36	92

Содержание программы

Вводное занятие:

Исторические аспекты развития бокса в России.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксеров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов.

Теоретическая подготовка:

Научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Общая и специально физическая, технико-тактическая подготовка боксеров:

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

Правила соревнований и методика судейств:

Соревновательная подготовка, спарринги.

Зачеты, контрольные нормативы:

Зачеты, сдачи нормативов.

Требования к техническому оснащению в спорт зале для занятий требуються :

- Капы
- Груши боксерские
- Защита паха
- Лапы боксерские
- Подушки настенные
- Мешки боксерские
- Перчатки боксерские
- Фильмы - спорт, единоборства
- Майки боксерские
- Трусы боксерские
- Шлемы
- Маты гимнастические
- Скакалки
- Гантели
- Штанги
- перекладина

Список литературы для педагога:

1. Астахов СА. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.

3. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.

4.Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003

5.Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.

6.Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. _ М., 2007.- 27 с.

Список литературы для детей и родителей

- Быстрота в боксе (В.М. Клевенко) 2003 г.
- Психологическая подготовка боксёра (Н.А. Худадов) 2004 г.
- Тренировки чемпионов (Бим Бэкман) 2001 г.

Дополнительный список:

1.Ближний бой (Е.И. Огуренков) 2014.

2.Быстрота в боксе (В.М. Клевенко) 2014.

3.Школа бокса в 10 уроках (Атилов А.) 2014.

4.Булычев, М.А. Бокс./ М.А.Булычев М.: ФиС, -2007, - 132 с.

5.Градополов, К.В. Бокс, 4-ое издание, переработанное и дополненное. /К.В.Градополов, - М.: ФиС, - 2005, - 140 с.

Электронные ресурсы

1.Отработка силовой выностивости.[Электронный ресурс].Режим доступа: http://allboxing.ru/ Дата обращения: 05.07.2015

2.О силовой тренировке боксеров. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://boxcluber.ru/traning_boxing/19-o-silovoy-trenirovke-dlya-bokserov.html/ Дата обращения: 01.06.2015

3.Оренбург. Карат школы бокса. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://orenburg.kartasporta.ru/sport/boks/ Дата обращения: 05.08.2015

4.Основные методы обучения и тренировки в боксе. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://cheapleas46.ru/4014783.html/ Дата обращения: 09.08.2015ращения: 03.07.2015

Направление деятельности	Название мероприятия	Место проведения/участники	Сроки реализации	Результат	Недостатки
1.Интеллектуальное	Учебные занятия по программе	ДП и Ш Спортзал Учащиеся, педагог-тренер	В течении года		
2.Валеологическое	Профилактика сезонных заболеваний, профилактика дорожно-транспортного травматизма, летний отдых детей, организация и проведение учебно-тренировочных сборов, выездов на соревнования	Учащиеся, педагог-тренер, родители	В течении года		
3. Нравственное	Беседы по формированию и воспитанию черт характера и убеждения: воля, патриотизм, коллективизм, требовательность к себе и другим, ответственное отношение к порученному делу, учебе, работе, коллективу, семье.	ДП и Ш Спортзал Учащиеся, педагог-тренер	В течении года		
4. Гражданско-патриотическое	«А, ну-ка, парни», -соревнования по н/теннису, посвященные Дню победы -велопробег, посвященный началу войны	Учащиеся, педагог-тренер	Апрель, май, июнь 2023		
5. Экологическое	Экологическая игра-викторина	ДП и Ш Спортзал Учащиеся, педагог-тренер	Апрель 2023		
6. Трудовое	Выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию	Учащиеся, педагог-тренер, родители	В течении года		

	группы (подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и пр.).				
7.Досуговое	Спортивные соревнования по настольному теннису «Семейные пары», «Веселые старты»	ДПиШ Учащиеся, педагог-тренер, родители	В течении года		
8. Работа с родителями	-родительские собрания; -совместные мероприятия; -индивидуальные беседы; -анкетирование; -семейные праздники	ДПиШ Учащиеся, педагог-тренер, родители	В течении года		
Профилактическая работа	«Значение режима в воспитании детей», Здоровый образ жизни семьи – залог полноценного физического и психического здоровья ребенка», «Поговорим о вредных привычках»	ДПиШ Учащиеся, педагог-тренер, родители	В течении года		

Календарный учебный график

№	Дата	Время проведения	Форма занятия	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Место проведения	Форма контроля
1	04.10.22	17:00-20:00	Беседа	Исторические аспекты развития бокса в России	3	3	-	Спортзал	Опрос
2	06.10.22	17:00-19:00	Беседа	Единая всероссийская спортивная классификация.	2	2	-	Спортзал	Опрос
3	13.10.22	17:00-20:00	Беседа	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.	3	3	-	Спортзал	Опрос
4	18.10.22	17:00-19:00	Беседа	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксеров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов	2	2	-	Спортзал	Опрос
5	20.10.22	17:00-20:00	Беседа	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе.	3	3	-	Спортзал	Опрос
6	25.10.22	17:00-19:00	Беседа	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж.	2	2	-	Спортзал	Опрос
7	27.10.22	17:00-20:00	Беседа	Физиологические основы спортивной тренировки	3	3	-	Спортзал	Опрос
8	01.11.22	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, скакалка, упражнения с отягощением, у\с., техника передвижения.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
9	03.11.22	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, регби. Теннисные мячи, «боксерская борьба», у\с, техника защиты уклонами.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
10	08.11.22	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, набивные мячи, скакалка, у\с, техника правил прямого удара в живот.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
11	10.11.22	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, эстафета, «пятнашки ногами», «боксерская борьба», у\с, техника передвижения.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
12	15.11.22	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, теннисные мячи, гантели, техника защиты.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
13	17.11.22	17:00-20:00	Тренировка	Кросс, работа с тяжестью, б\с. передвижения в боксе.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
14	22.11.22	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, скакалка, набивные мячи, учебная стойка.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
15	24.11.22	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, пятнашки, толчки, , техника л\п. удара в голову.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
16	29.11.22	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, баскетбол, «пятнашки ногами»,	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет

				боксерская борьба, учебная стойка, техника л\п. удара в голову.					
17	01.12.22	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, пятнашки с мячом, скакалка, упражнения с отягощением, у\с, техника правил прямого удара в живот.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
18	06.12.22	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, набивные мячи, футбол, скакалка, у\с техника прямого удара в живот	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
19	08.12.22	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, эстафета, «пятнашки ногами», «боксерская борьба», у\с, техника передвижения.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
20	13.12.22	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, набивные мячи, скакалка, у\с, техника правил прямого удара в живот.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
21	15.12.22	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, скакалка, упражнения с отягощением, у\с., техника передвижения.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
22	20.12.22	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, регби. Теннисные мячи, «боксерская борьба», у\с, техника защиты уклонами.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
23	22.12.22	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, баскетбол, скакалка, набивные мячи, техника при боевой стойке.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
24	27.12.22	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, пятнашки с футбольным мячом, теннисные мячи, б\с техника л\п ударов в голову.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
25	29.12.22	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, скакалка, набивные мячи, у\с техника прямого удара в голову.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
26	10.01.23	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, гимнастика, работа с тяжестью, б\с техника л\п ударов в голову.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
27	12.01.23	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, спортивные игры, скакалка, теннисный мяч, б\с техника удара л\п в голову.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
28	17.01.23	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, скакалка, набивные мячи, учебная стойка.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
29	19.01.23	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, пятнашки, толчки, техника л\п удара в голову.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
30	24.01.23	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, баскетбол, «пятнашки ногами», боксерская борьба,	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет

				учебная стойка, техника л\п. удара в голову.					
31	26.01.23	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, пятнашки с мячом, скакалка, упражнения с отягощением, у\с, техника правил прямого удара в живот.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
32	31.01.23	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, набивные мячи, скакалка, у\с, техника правил прямого удара в живот.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
33	02.02.23	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, эстафета, «пятнашки ногами», «боксерская борьба», у\с, техника передвижения.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
34	07.02.23	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, набивные мячи, скакалка, у\с, техника правил прямого удара в живот.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
35	09.02.23	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, скакалка, упражнения с отягощением, у\с., техника передвижения.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
36	14.02.23	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, регби. Теннисные мячи, «боксерская борьба», у\с, техника защиты уклонами.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
37	16.02.23	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, баскетбол, скакалка, набивные мячи, техника при боевой стойке.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
38	21.02.23	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, спортивные игры, баскетбольные мячи, пятнашки, передвижения в б\с.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
39	28.02.23	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, спортивные игры, работа на дороге, защиты саистеп.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
40	01.03.23	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, баскетбол, работа с тяжестью (гантели), отработка приемов в атаке.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
41	07.03.23	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, работа с тяжестью, отработка приемов в атаке.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
42	09.03.23	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, спортивные игры, спарринги.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
43	14.03.23	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, баскетбол, «пятнашки ногами», боксерская борьба, у\с, техника л\п. удара в голову.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
44	16.03.23	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, спортивные игры, скакалка, боксерская борьба, у\с, техника л\п ударов в голову.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
45	21.03.23	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, спортивные игры,	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет

				скакалка, отработка приемов на встречу.					
46	23.03.23	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, эстафеты, теннисные и набивные мячи, отработка встречных ударов.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
47	28.03.23	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, скакалка, работа на снарядах, отработка приемов на уходе.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
48	30.03.23	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, спортивные игры, баскетбольные мячи, пятнашки, передвижения в б\с.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
49	04.04.23	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, спортивные игры, работа на дороге, защиты саистеп.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
50	06.04.23	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, баскетбол, работа с тяжестью (гантели), отработка приемов в атаке.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
51	11.04.23	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, работа с тяжестью, б\с, передвижения в боксе.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
52	13.04.23	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, баскетбол, работа с тяжестью , отработка встречных ударов.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
53	18.04.23	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, эстафеты, теннисные мячи, броски и передачи, атакующие действия боксера.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
54	20.04.23	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, спортивные игры, набивной мяч, работа с тяжестью, бой с тенью.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
55	25.04.23	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, баскетбол, набивные мячи, имитация ударов, б\с	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
56	27.04.23	17:00-19:00	Тренировка	Кросс по пересеченной местности, б\с, передвижения в боксе.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
57	02.05.23	17:00-20:00	Тренировка	Эстафеты, скакалка, спортивные игры, работа на снарядах.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
58	04.05.23	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, работа с тяжестью, б\с, передвижения в боксе.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
59	11.05.23	17:00-20:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, баскетбол, работа с тяжестью , отработка встречных ударов.	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
60	16.05.23	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, эстафеты, теннисные мячи, броски и передачи, атакующие действия боксера.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
61	18.05.23	17:00-19:00	Тренировка	Разминка, ОРУ, спортивные игры, набивной мяч, работа с тяжестью, бой с тенью.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет

62	23.05.23	17:00-20:00	Тренировка	Соревновательная подготовка	3	0,5	2,5	Спортзал	Зачет
63	25.05.23	17:00-19:00	Подведение итогов года	Зачет	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
64	30.05.23	17:00-20:00	Подведение итогов года	Итоговое занятие	3	0,5	2,5	Спортзал	
				Итого	**160**	**46,5**	**113,5**		

Календарный учебный график

№	Дата	Время проведения	Форма занятия	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Место проведения	Форма контроля
1	05.10.22	17:00-18:40	Беседа	Исторические аспекты развития бокса в России	2	2	-	Спортзал	Опрос
2	10.10.22	17:00-18:40	Беседа	Единая всероссийская спортивная классификация.	2	2	-	Спортзал	Опрос
3	12.10.22	17:00-18:40	Беседа	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.	2	2	-	Спортзал	Опрос
4	17.10.22	17:00-18:40	Беседа	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксеров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов	2	2	-	Спортзал	Опрос
5	19.10.22	17:00-18:40	Беседа	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе.	2	2	-	Спортзал	Опрос
6	24.10.22	17:00-18:40	Беседа	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж.	2	2	-	Спортзал	Опрос
7	26.10.22	17:00-18:40	Беседа	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	-	Спортзал	Опрос
8	31.10.22	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, скакалка, упражнения с отягощением, у\с., техника передвижения.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
9	02.11.22	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, регби. Теннисные мячи, «боксерская борьба», у\с, техника защиты уклонами.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
10	07.11.22	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, набивные мячи, скакалка, у\с, техника правил прямого удара в живот.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
11	09.11.22	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, эстафета, «пятнашки ногами», «боксерская борьба», у\с, техника передвижения.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет

12	14.11.22	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, теннисные мячи, гантели, техника защиты.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
13	16.11.22	17:00-18:40	Тренировка	Кросс, работа с тяжестью, б\с. передвижения в боксе.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
14	21.11.22	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, скакалка, набивные мячи, учебная стойка.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
15	23.11.22	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, пятнашки, толчки, , техника л\п. удара в голову.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
16	28.11.22	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, баскетбол, «пятнашки ногами», боксерская борьба, учебная стойка, техника л\п. удара в голову.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
17	30.11.22	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, пятнашки с мячом, скакалка, упражнения с отягощением, у\с, техника правил прямого удара в живот.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
18	05.12.22	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, набивные мячи, футбол, скакалка, у\с техника прямого удара в живот	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
19	07.12.22	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, эстафета, «пятнашки ногами», «боксерская борьба», у\с, техника передвижения.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
20	12.12.22	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, набивные мячи, скакалка, у\с, техника правил прямого удара в живот.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
21	14.12.22	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, скакалка, упражнения с отягощением, у\с., техника передвижения.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
22	19.12.22	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, регби. Теннисные мячи, «боксерская борьба», у\с, техника защиты уклонами.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
23	21.12.22	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, баскетбол, скакалка, набивные мячи, техника при боевой стойке.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
24	26.12.22	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, пятнашки с футбольным мячом, теннисные мячи, б\с техника л\п ударов в голову.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
25	28.12.22	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, скакалка, набивные мячи, у\с техника прямого удара в голову.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
26	09.01.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, гимнастика, работа с тяжестью, б\с техника л\п ударов в голову.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
27	11.01.23	17:00-	Тренир	Разминка, ОРУ,	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет

		18:40	овка	спортивные игры, скакалка, теннисный мяч, б\с техника удара л\п в голову.					
28	16.01.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, скакалка, набивные мячи, учебная стойка.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
29	18.01.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, пятнашки, толчки, техника л\п удара в голову.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
30	23.01.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, баскетбол, «пятнашки ногами», боксерская борьба, учебная стойка, техника л\п. удара в голову.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
31	25.01.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, пятнашки с мячом, скакалка, упражнения с отягощением, у\с, техника правил прямого удара в живот.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
32	30.01.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, набивные мячи, скакалка, у\с, техника правил прямого удара в живот.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
33	01.02.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, эстафета, «пятнашки ногами», «боксерская борьба», у\с, техника передвижения.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
34	06.02.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, набивные мячи, скакалка, у\с, техника правил прямого удара в живот.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
35	08.02.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, скакалка, упражнения с отягощением, у\с., техника передвижения.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
36	13.02.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, регби. Теннисные мячи, «боксерская борьба», у\с, техника защиты уклонами.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
37	15.02.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, баскетбол, скакалка, набивные мячи, техника при боевой стойке.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
38	20.02.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, спортивные игры, баскетбольные мячи, пятнашки, передвижения в б\с.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
39	22.02.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, спортивные игры, работа на дороге, защиты саистеп.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
40	27.02.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, баскетбол, работа с тяжестью (гантели), отработка приемов в атаке.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
41	01.03.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, работа с тяжестью, отработка приемов в атаке.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
42	06.03.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, спортивные игры,	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет

				спарринги.					
43	13.03.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, баскетбол, «пятнашки ногами», боксерская борьба, у\с, техника л\п. удара в голову.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
44	15.03.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, спортивные игры, скакалка, боксерская борьба, у\с, техника л\п ударов в голову.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
45	20.03.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, спортивные игры, скакалка, отработка приемов на встречу.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
46	22.03.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, эстафеты, теннисные и набивные мячи, отработка встречных ударов.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
47	27.03.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, футбол, скакалка, работа на снарядах, отработка приемов на уходе.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
48	29.03.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, спортивные игры, баскетбольные мячи, пятнашки, передвижения в б\с.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
49	03.04.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, спортивные игры, работа на дороге, защиты саистеп.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
50	05.04.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, баскетбол, работа с тяжестью (гантели), отработка приемов в атаке.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
51	10.04.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, работа с тяжестью, б\с, передвижения в боксе.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
52	12.04.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, баскетбол, работа с тяжестью , отработка встречных ударов.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
53	17.04.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, эстафеты, теннисные мячи, броски и передачи, атакующие действия боксера.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
54	19.04.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, спортивные игры, набивной мяч, работа с тяжестью, бой с тенью.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
55	24.04.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, баскетбол, набивные мячи, имитация ударов, б\с	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
56	26.04.23	17:00-18:40	Тренировка	Кросс по пересеченной местности, б\с, передвижения в боксе.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
57	03.05.23	17:00-18:40	Тренировка	Эстафеты, скакалка, спортивные игры, работа на снарядах.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
58	10.05.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, работа с тяжестью, б\с, передвижения в боксе.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет

59	15.05.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, баскетбол, работа с тяжестью , отработка встречных ударов.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
60	17.05.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, эстафеты, теннисные мячи, броски и передачи, атакующие действия боксера.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
61	22.05.23	17:00-18:40	Тренировка	Разминка, ОРУ, спортивные игры, набивной мяч, работа с тяжестью, бой с тенью.	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
62	24.05.23	17:00-18:40	Тренировка	Соревновательная подготовка	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
63	29.05.23	17:00-18:40	Подведение итогов года	Зачет	2	0,5	1,5	Спортзал	Зачет
64	31.05.23	17:00-18:40	Подведение итогов года	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	Спортзал	
				Итого	**128**	**42,5**	**85,5**		