

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

Утверждаю
Директор МАОУ 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: 7-18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Ханипов Динар Юрьевич
педагог дополнительного образования

с. Кандры, 2022

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план 1-й год обучения.....	11
3. Содержание.....	12
4. Учебный план 2-й год обучения.....	13
5. Содержание.....	14
6. Учебный план 3-й год обучения.....	15
7. Содержание.....	16
8. Методическое обеспечение.....	17
9. Список литературы	24

Приложение

Календарный учебный график

Пояснительная записка

Физическая культура – это образ жизни человека, в неё должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. По нынешним временам это - необходимость.

Нам не остановить стремительный темп жизни; всевозрастающие требования к глубине и качеству знаний и опыта каждого человека, уменьшение движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будет закономерно сказываться на наших детях. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям.

Воспитывать спортивные наклонности нужно с раннего детства. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка.

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.

Целью программы является развитие личностного потенциала подростков в процессе обучения, раскрытие заложенных в ребенке возможностей средствами бокса.

Задачи:

Обучающие

1. обеспечить всестороннюю физическую подготовку учащихся;
2. совершенствовать технико-тактическую подготовку учащихся;

3. укрепить здоровье, закаливать учащихся, содействовать их правильному физическому развитию и поддержанию высокого уровня умственной работоспособности;

развивающие

4. развивать формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
5. развивать достижение оптимальных спортивных результатов.
- развивать всестороннюю физическую подготовку учащихся и сдаче ими контрольных нормативов; постоянному совершенствованию технической и тактической подготовкой занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;

воспитательные

воспитывать спортивную этику, дисциплину, любовь и преданность своему коллективу

- прививать учащимся навыки спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- укрепить здоровье занимающихся, соблюдению ими требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки и режима спортсмена, а также четкой организации врачебного контроля;
- воспитывать стремление к систематическому участию в спортивных соревнованиях

• **Отличительные особенности программы**

- разновозрастные учебные группы;
- соразмерное развитие физических качеств учащихся (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, прыгучести и т.д.)
- расширение и углубление физической подготовки, полученной в общеобразовательной школе;
- развитие познавательной активности и способности к самообразованию;
- формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и регулярном участии в различных спортивно-массовых мероприятиях;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, порядочности, ответственности, аккуратности, патриотизма, а также навыков культуры поведения и бесконфликтного общения;
- внедрение модели соревнований по боксу, в которой исключаются удары по голове спортсменов, а больше внимания уделяется общефизической подготовке, специальным упражнениям самозащиты на основе бокса.

Контингент. Опыт передовых коллективов физической культуры свидетельствует о том, что при четкой организации работы спортивные секции являются основной базой привлечения к регулярным занятиям избранным видом спорта детей и подростков различных категорий.

Данная программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет. Кроме того, возможно создание подготовительных групп оздоровительной направленности для младших школьников.

Прием новичков проводится ежегодно в сентябре - октябре, в начале подготовительного периода. Это, однако, не исключает приема и в другое время года.

Для проведения занятий создаются учебные группы. Количество занимающихся в группе 12 - 15 человек.

Зачисление учащихся 7-17 лет осуществляются при наличии письменного заявления одного из родителей (лиц заменяющих) и медицинской справки.

Сроки освоения программы. Данная программа рассчитана на 3 года обучения (по 216 ч./год). Продолжительность занятий составляет 90 минут (2 академических часа по 45 мин. с 10 минутным перерывом), что соответствует общей теории физической подготовки. Однако при наличии материально-технической базы и желающих продолжить обучение возможно создание групп спортивного совершенствования, работа с которыми будет строиться по индивидуальному плану.

Формы и режим занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме занятий согласно расписанию, составленному с учетом занятости занимающихся по месту учебы. Кроме занятий по расписанию целесообразно давать индивидуальные занятия для самостоятельного, более детального, совершенствования отдельных приемов техники бокса, повышения физической подготовленности, укрепления здоровья и закаливания организма.

На протяжении всего года в процессе учебно-тренировочных занятий ведется подготовка к сдаче нормативов.

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.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный осмотр, а также перед участием в соревнованиях.

Организация, содержание и методы проведения занятий служат целям воспитания учащихся.

Формы проведения занятий

Для осуществления тренировки используются следующие формы занятий:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;
- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия;
- занятия по боевой практике;
- упражнения утренней гимнастики.

Условия реализации программы

- непрерывность и круглогодичность процесса тренировки;
- четкое определение задач и содержания учебно-тренировочных занятий по отдельным периодам и этапам тренировочного года;
- определение для каждой группы занимающихся средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии с их спортивной квалификацией и задач по росту спортивного мастерства;
- определение содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки занимающихся;
- четкая организация воспитательной работы;
- организация врачебного и педагогического контроля;
- установление уровня тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп занимающихся.

Принципы обучения

Учебно-тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к занимающимся при работе в коллективе).

Планируемые результаты

К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

- историю развития физической культуры и спорта в России и за рубежом;
- известных Российских боксеров;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека

К концу первого года обучения учащиеся должны уметь:

- быть всесторонне физически подготовлены;
- действовать в соответствии с правилами спортивной этики, быть дисциплинированными, преданными своему коллективу;
- выполнять строевые упражнения: колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал и т.д. Ходьба, бег в обход по залу в колонну по одному с выполнением общеразвивающего комплекса. Подвижные игры.

К концу второго года обучения учащиеся должны знать:

- причины и способы профилактики травм;
- понятие о гигиене и санитарии
- правила закаливание организма
- режим дня и его значение для боксера

К концу второго года обучения учащиеся должны уметь:

- владеть практическими навыками техники и тактики одиночных ударов, ведения боя на дальней, средней, ближней дистанции;

- осознанно относиться к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
- самостоятельная работа на снарядах и в парах.

К концу третьего года обучения учащиеся должны знать:

- стили и манеры ведения боя;
- правила соревнований по боксу.
- общеразвивающий комплекс упражнений
- первая медицинская помощь

К концу третьего года обучения учащиеся должны уметь:

- демонстрировать высокий уровень умственной работоспособности;
- стремиться к достижению оптимальных спортивных результатов.
- специальная гимнастика. Выполнение упражнений на снарядах.

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 соревновательном периоде проверяется уровень спортивной формы боксера, эффективность форм и методов подготовки к соревнованию.

Соревнования по боксу являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Они завершают тренировочный период и являются своеобразным отчетом спортсменов, тренера проделанной работы.

Программа отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р, откуда следует, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость.

Поэтому программа предусматривает, три уровня освоения: стартовый, базовый и продвинутый.

Характеристика деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы по уровням

Название Уровня	Стартовый	Базовый	Продвинутый
Способ выполнения деятельности	Репродуктивный	Продуктивный	Творческий
Метод исполнения деятельности	С подсказкой, по образцу	По памяти, по аналогии	Исследовательский
Основные предметные умения и компетенции обучающегося	Выполнение строго регламентированного упр-я, разучивание по частям,вцелом, частично-регламентированного упр-я, соревновательно-игровой метод, который позволяет большинство физически трудных упражнений выполнять легко	Быстрое, активное запоминание учащимися новой информации, которую сообщает педагог или другой учебный источник и перенесение знаний на практическую почву. Восприятие или самостоятельное формулирование задачи, составление плана решения задачи	Прогнозирование процесса поиска и его результатов, формулирование гипотезы
Деятельность учащегося	Воспринимает словесную или наглядную информацию педагога, усваивает и воспроизводит их знания Воспринимают учебную информацию и выполняет двигательное действие по образцу, т.е. воспроизводит способ деятельности	Воспринимает учебную информацию Усваивает важные элементы основы техники изучаемого действия Применяет различные способы для осознания учебной информации, детализирует сущность учебного задания, обоснованные способы решения двигательной задачи Выполняет учебные задания, сосредоточив внимание на трудных для выполнения моментах,	Воспринимает задачу и активизирует учебную деятельность по поиску способов ее решения Воспринимает задачу и активизирует деятельность по поиску способов ее решения Обсуждает возможные варианты решения двигательной задачи Выполняет свой вариант решения двигательной задачи Доказывает рациональность или нерациональность

		анализирует контрольно-коррекционную информацию, применяет усвоенное двигательное действие в комбинациях физических упражнений, подвижных и спортивных играх, спаррингах или с усложнением привычных условий.	способа решения двигательной задачи Делает выводы и обобщения по сути поставленной задачи
Деятельность педагога	Организация репродуктивной деятельности учащихся: сообщает новые знания, связанные с влиянием физических упражнений на морфофункциональное развитие организма учащихся, или по другим вопросам курса программы. Осуществляет вербально-зрительное воздействие, организуя обучение технике двигательного действия, предусмотренного учебной программой	Информирует учащихся о новом знании, новых способах выполнения двигательного действия с применением различных методов и приемов с использованием слов и обеспечением наглядности Объясняет и демонстрирует узловые, важные элементы техники изучаемого двигательного действия Организует осмысливание двигательной задачи и учебной информации о способах ее решения Организует активную учебную деятельность по упрочению правильно усвоенной техники или коррекции искажений в основе техники изучаемого двигательного действия, усиливает контрольно-	Ставит перед учащимися в вводной, основной или заключительной части занятия проблемную задачу. Организует интеллектуально-двигательную деятельность по решению двигательной задачи Предлагает демонстрировать решения поставленной задачи Рекомендует доказать рациональность выбранного способа решения задачи по сравнению с ранее изученным, с учетом конкретных условий Предлагает учащимся определить, в каких конкретных ситуациях целесообразно использовать тот или иной способ решения задачи

		коррекционную работу, организует двигательную деятельность, чтобы закрепить правильную технику исполнения изучаемого материала	
--	--	--	--

Учебный план

1-й год обучения

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Вводное занятие	2	2	0	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	94	24	70	Зачёт
3.	Техника и тактика бокса	112	29,5	82,5	Зачёт Соревнования
4.	Психологическая подготовка	8	8	-	Беседа
5.	Итого	216	63,5	152,5	

Содержание

Тема №1 (2ч.)

Вводное занятие

Основные вопросы: Основы техники безопасности, спортивная дисциплина, гигиена, питание.

Требования к знаниям и умениям: знание основ ТБ, изученных ранее

Самостоятельная работа: освоение при изучении учебной дисциплины, освоении профессионального модуля.

Тематика практической работы: спортивная дисциплина при проведении занятий и при проведении разминки.

Тема №2 (94ч.)

Общая физическая подготовка

Основные вопросы : Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др.

Требования к знаниям и умениям: Знание техники при выполнении подтягиваний, отжиманий, прыжков и передвижений.

Самостоятельная работа: Передвижение боксеров вперед назад, со смещением в сторону.

Тематика практической работы: Движение с ударами в перед назад.

Тема №3 (112ч.)

Техника и тактика бокса

Основные вопросы: Изучение базовых стоек боксёра. Передвижение в стойке боксера. Боевые дистанции. Обучение ударам на месте, в движении.

Требования к знаниям и умениям: Знание базовых стоек боксера.

Самостоятельная работа: Обучение ударам на месте, в движении

Тематика практической работы: Ближняя дистанция, средняя дистанция, дальняя дистанция.

Тема №4 (8ч.)

Психологическая подготовка

Основные вопросы: Беседа со спортсменами

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксёра.

Требования к знаниям и умениям: Знать Российских чемпионов бокса.

Самостоятельная работа: Умение перебороть свою лень.

Тематика практической работы: Разминочный этап перед работой на снарядах.

Учебный план

2-й год обучения

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Вводное занятие	2	2	0	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	86	20	66	Зачёт
3.	Техника и тактика бокса	100	25,5	74,5	Зачёт Соревнования
4.	Психологическая подготовка	8	8	-	Беседа
5.	Соревновательная подготовка	20	4	16	Соревнования
6.	Итого	216	59,5	156,5	

Содержание

Тема №1 (2ч.)

Вводное занятие

Основные вопросы: Основы техники безопасности, спортивная дисциплина, гигиена, питание.

Требования к знаниям и умениям: знание основ ТБ, изученных ранее

Самостоятельная работа: освоение при изучении учебной дисциплины, освоении профессионального модуля.

Тематика практической работы: спортивная дисциплина при проведении занятий и при работе в парах.

Тема №2 (86ч.)

Общая физическая подготовка

Основные вопросы : Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.

Требования к знаниям и умениям: Знание техники челнока, уклона.

Самостоятельная работа: Передвижение боксеров в челноке вперед назад, со смещением в сторону.

Тематика практической работы: Движение с ударами в перед назад в челноке.

Тема №3 (100ч.)

Техника и тактика бокса

Основные вопросы: Изучение базовых стоек боксёра. Передвижение в стойке боксера. Боевые дистанции. Обучение ударам на месте, в движении.

Требования к знаниям и умениям: Знание прямых ударов, защита.

Самостоятельная работа: Обучение ударам в челноке.

Тематика практической работы: Ближняя дистанция, средняя дистанция, дальняя дистанция.

Тема №4 (8ч.)

Психологическая подготовка

Основные вопросы: Беседа со спортсменами

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксёра.

Требования к знаниям и умениям: Знание правил поведения на соревнованиях.

Самостоятельная работа: Умение перебороть себя перед соревнованиями.

Тематика практической работы: Разминочный этап перед боем.

Тема №5 (20ч.) Соревновательная подготовка

Основные вопросы: Вольный бой. Спарринг. Разъяснение ошибок и исправление их. Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.

Требования к знаниям и умениям: Умение вести вольные бои в ринге.

Самостоятельная работа: Разъяснение ошибок и исправление их.

Тематика практической работы: Спарринг.

Учебный план

3-й год обучения

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Вводное занятие	2	2	0	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	84	20	64	Зачёт
3.	Техника и тактика бокса	102	25,5	76,5	Зачёт Соревнования
4.	Психологическая подготовка	8	8	-	Беседа
5.	Соревновательная подготовка	20	4	16	Соревнования
6.	Итого	216	59,5	156,5	

Содержание

Тема №1 (2ч.)

Вводное занятие

Основные вопросы: Основы техники безопасности, спортивная дисциплина, гигиена, питание.

Требования к знаниям и умениям: знание основ ТБ, изученных ранее

Самостоятельная работа: освоение при изучении учебной дисциплины, соревновательной, освоении профессионального модуля.

Тематика практической работы: спортивная дисциплина при проведении занятий и при проведении соревнований.

Тема №2 (84ч.)

Общая физическая подготовка

Основные вопросы : Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.

Требования к знаниям и умениям: Знание техники прямых, боковых, ударов снизу

Самостоятельная работа: Передвижение с ударами вперед назад в сторону.

Тематика практической работы: Работа на лапах.

Тема №3 (102ч.)

Техника и тактика бокса

Основные вопросы: Передвижение в стойке боксера. Боевые дистанции.

Обучение ударам, в движении с защитными действиями.

Требования к знаниям и умениям: Ударов в защите саэстеп, кросс.

Самостоятельная работа: Обучение ударам на отходе.

Тематика практической работы: Ближняя дистанция, средняя дистанция, дальняя дистанция.

Тема №4 (8ч.)

Психологическая подготовка

Основные вопросы: Беседа со спортсменами

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксёра.

Требования к знаниям и умениям: Знание правил поведения на соревнованиях, команды рефери.

Самостоятельная работа: Умение перебороть себя перед соревнованиями.

Тематика практической работы: Разминочный этап перед боем.

Тема №5 (20ч.) Соревновательная подготовка

Основные вопросы: Вольный бой. Спарринг. Разъяснение ошибок и исправление их. Просмотр спортсменов. Выведение недочётов.

Требования к знаниям и умениям: Умение вести вольные бои в ринге.

Самостоятельная работа: Разъяснение ошибок и исправление их.

Тематика практической работы: Спарринг.

Методическое и дидактическое обеспечение

Методы обучения

В процессе обучения реализуются общепедагогические и специфические методы работы с детским коллективом.

К общепедагогическим относятся: объяснительно-иллюстративные (рассказ, лекция, беседа, показ, анализ тренировки, учебного боя и др.), практические (упражнение) методы.

В числе специфических методов используются методы развития силы (метод максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрический метод), методы развития быстроты простой двигательной реакции (повторный, расчленённый и сенсорный методы), развития быстроты одиночного движения и темпа (метод облегчения условий (бег за лидером, бег под уклон) и метод усложнённых условий (бег в гору, метание более тяжёлых снарядов). В развитии выносливости к циклическим упражнениям используются две основные группы методов: методы стандартного упражнения и методы переменного упражнения.

Для развития ЛМВ (локальная мышечная выносливость) применяются упражнения с отягощением, прыжковые упражнения и бег в гору, выполняемые повторно-серийным и интервальным методом.

Контрольный, соревновательный метод состоит в однократном или повторном выполнении тестов для оценки выносливости.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

Материально – техническое обеспечение программы

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МБОУ ДО ДПиШ. Оборудования и инвентарь для развития детей дошкольного и школьного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа. Охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать реализацию различных образовательных программ; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

специализированный спортивный зал включает в себя;

- боксерские перчатки;
- боксерские шлемы;
- лапы;

- гимнастическая скамейка;
- турник;
- фото и видео материал;
- скакалки;
- набивные мячи;
- гантели;
- зеркала;
- боксерские мешки
- скакалки
- тренажеры
- освещение

Воспитательная работа

Воспитательная система объединяет все формы и виды обучения, творчества, досуга, социально полезной деятельности в целостный образовательный процесс, который обеспечивает удовлетворение индивидуальных интересов и потребностей детей, их личностное развитие, социализацию и реализуется в процессе реализации проектов различной направленности. Воспитательная система помогает выбрать обучающимся самостоятельно пути преодоления жизненных препятствий, сохраняя человеческое достоинство, одаривая других своими талантами, идеями и сплачивая коллектив в дружную семью.

Цель воспитательной системы - создание условий для становления здоровой и социально мобильной личности, с устойчивым нравственным поведением, мотивацией к познанию и творчеству, способной к самореализации и самоопределению в социуме.

Задачи:

1. Обеспечить психологический комфорт и помочь адаптироваться обучающимся в условиях дополнительного образования:

- формировать благоприятную среду для личностного развития подростка
- социально поддерживать воспитанников, ориентируя их на преодоление трудностей

2. Создать детский коллектив:

- организовать активную, творческую жизнедеятельность обучающихся
- развить внутреннюю мотивацию подростка

3. Выстроить отношения сотрудничества между всеми субъектами учебно-воспитательного процесса:

- активно использовать возможность ближайшего социума
- формировать ценностно-смысловое равенство ребёнка и взрослого, где взрослый создаёт условия, а решения принимает сам обучающийся.
- пропагандировать коллективный характер деятельности, удовлетворяющий потребность в общении, готовности прийти на помощь другому.

1. Адаптация и психологический комфорт

В кружки дети идут целенаправленно, выбирая тот, в котором хотят заниматься. Поэтому перед педагогом стоит задача построения учебно-воспитательного курса таким образом, чтобы он соответствовал потребностям обучающегося, чтобы кружковец чувствовал себя на занятиях комфортно и уверенно.

2. Создание детского коллектива

Воспитание ребёнка происходит в процессе обучения и общения его с кружковцами и педагогами. Дети занимаются по программам, в которых предусмотрено право выбора индивидуального маршрута кружковца. При этом педагог учитывает индивидуальные возможности и потребности каждого ребёнка. Во всех видах деятельности присутствует атмосфера творчества и созидания.

Так как в объединении занимаются дети из разных школ села, перед педагогом стоит задача объединить их и создать дружный коллектив. Для этого на первом этапе знакомства педагог проводит анкетирование. Постепенно, в процессе обучения в группе выделяется лидер, который является помощником педагога и помогает сплачивать коллектив, организуя самоуправление в кружке. Обучающиеся вместе с педагогом в начале учебного года планируют мероприятия на год, ведут фото летопись кружка, организуют дежурства, а самые активные участвуют в самоуправлении.

3. Сотрудничество между всеми субъектами учебно-воспитательного процесса:

Для решения поставленных задач педагогический коллектив обращается к возможностям социокультурной среды, к семье.

Первые социальные заказчики на образовательные услуги – родители. Поэтому чтобы найти эффективные способы решения проблем в воспитании детей педагог вовлекает в процесс обучения и воспитания родителей, используя различные формы:

- родительские собрания;
- вовлечение родителей в работу Попечительского Совета;
- приглашение родителей на дни открытых дверей, открытие и закрытие кружкового сезона и другие массовые мероприятия;
- привлечение родителей в реализацию проектов.

Учреждение имеет свои традиции сотрудничества с различными организациями, которые строятся на договорной основе. С каждым годом связи расширяются, появляются новые партнёры, благодаря которым решаются новые задачи.

Воспитательная работа в объединении «Бокс» направлена на формирование личности юного спортсмена. *Цель* воспитательной работы: развитие личности, стремящейся к самосовершенствованию, самоактуализации, самоутверждению, самовыражению, ответственной за поведение в обществе и природе. *Задачи:*

– воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело;

-воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от трудолюбия;

-воспитание дружелюбия, взаимоуважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели.

Воспитательные средства, используемые в воспитательной работе:

-личный пример и педагогическое мастерство тренера;

-высокая организация учебно-тренировочного процесса;

-атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;

-дружный коллектив;

-наставничество опытных спортсменов.

Применяются следующие формы в воспитательной работе:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

-обсуждение итогов соревнований с поощрением лучших;

-проведение тематических праздников, бесед;

-совместное празднование дней рождений;

–встречи со знаменитыми спортсменами;

-оформление стендов и газет;

-организация самообслуживания;

-подготовка и ремонт оборудования и инвентаря;

-подготовка и уборка мест тренировочных занятий;

-трудовые сборы и субботники;

-взаимосвязи с общеобразовательной школой.

Критериями эффективности процесса воспитания является ценностное отношение к человеку, познанию, творчеству, нравственности.

Одним из приоритетных направлений воспитательной работы школы является гражданско-патриотическое воспитание обучающихся.

В феврале традиционно проходит месячник героико-патриотической работы. В рамках месячника проводятся мероприятия:

- тематические беседы «Дети и война»;

-соревнования по настольному теннису «Семейные пары», посвященные Дню защитника Отечества.

Для обучающихся традиционно проводятся соревнования «А, ну-ка парни».

В мае организовывается декада, посвященная Великой Победе:

- соревнования по настольному теннису, посвященные Дню победы

- велопробег, посвященный началу войны.

В воспитательной работе постоянно подчеркивается высокая честь выступлений обучающихся в соревнованиях за сборную команду села, города, региона.

Культурно-массовые и спортивно-массовые мероприятия.

Основной составляющей воспитательной работы в спортивных группах ДПиШ, на наш взгляд, является участие детей, по возможности, во всех мероприятиях и соревнованиях согласно годовому плану работы учреждения. Это позволит четко определить место коллектива в общей системе учебно-воспитательного процесса в ДПиШ, что будет способствовать:

- повышению уровня общительности каждого в отдельности
- развитию личных качеств обучающихся, направленных на благо коллектива в целом;
- поможет рассмотрению коллектива как неотъемлемой части дружной и веселой семьи;
- формирование чувства коллективизма и гуманизма обучающегося.

Участие воспитанников в мероприятиях поможет тренеру заполнить досуг ребенка интересными и познавательными, веселыми и развлекательными мероприятиями, тем самым, сведя к минимуму влияние улицы, что особенно важно для детей среднего и старшего возраста.

Развертывание всех форм организации физической культуры и спорта рассматривается как приоритетное направление в создании и реализации воспитательных систем.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учащихся во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств. В процессе занятий физическими упражнениями и спортом, подготовки и участия в спортивных соревнованиях создаются предпосылки и условия, с помощью которых наиболее успешно формируются и воспитываются черты характера и убеждения: воля, патриотизм, коллективизм, требовательность к себе и другим, ответственное отношение к порученному делу, учебе, работе, коллективу, семье.

В ДПиШ проводится большая работа по организации и проведению культурно-массовых и спортивно-массовых мероприятий, с помощью которых решаются следующие задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- улучшение физкультурно-спортивной работы с обучающимися во внеурочное время;
- отвлечение детей от негативных явлений современной жизни;
- выявление талантливых спортсменов.

Отношение к труду является одним из важнейших критериев воспитанности личности. Это отношение к труду характеризуется устойчивостью выполнения требований дисциплины, выполнением заданий, проявлением инициативы в труде, личным вкладом в достижение коллективного труда.

В спортивном объединении трудовое воспитание это: учебный труд, напряженные спортивные тренировочные занятия, соревнования, выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы (подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и пр.).

При построении системы воспитательной работы необходимо помнить о взаимодействии учреждения и семьи, цель которого привлечь родителей к сопровождению ребенка в процессе обучения и воспитания.

Сотрудничество с родителями позволяет повысить эффективность образовательного и воспитательного процесса.

Для решения поставленных задач работа была организована в объединении по следующим направлениям:

- психолого-педагогическое и информационное обеспечение родителей;
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс;

В соответствии с данными направлениями были выбраны разнообразные формы работы:

- родительские собрания;
- совместные мероприятия;
- индивидуальные беседы;
- анкетирование;
- семейные праздники.

Значительное место в системе работы с родителями обучающихся отводилось психолого-педагогическому просвещению и информационному обеспечению. Проводятся родительские собрания на темы: «Значение режима в воспитании детей», Здоровый образ жизни семьи – залог полноценного физического и психического здоровья ребенка», «Поговорим о вредных привычках», а также рассмотрены вопросы: профилактика сезонных заболеваний, профилактика дорожно-транспортного травматизма, летний отдых детей, организация и проведение учебно-тренировочных сборов, выездов на соревнования. В течение всего года тренер проводит групповые и

индивидуальные беседы с родителями о режиме дня, успеваемости, дисциплине, форме одежды.

Проводились совместные спортивные мероприятия с участием детей и их родителей. С большими эмоциями и азартом проходят ежегодные спортивные соревнования по настольному теннису «Семейные пары», «Веселые старты».

Родители непосредственно участвуют в решении хозяйственных вопросов. Их помощь неоценима в ремонте спортзала.

Таким образом, система воспитательной работы – это управление процессом развития личности и строится она исходя из социального состава обучающихся, микросреды, сложившихся традиций и возможностей ДПиШ. Также это динамическая система, изменяющаяся со временем, так как приходится учитывать возрастные изменения детей, изменения, происходящие в жизни группы, ДПиШ, общества.

Литература

Нормативно-правовые документы

1. Закон Республики Башкортостан «Об образовании в Республике Башкортостан» от 1 июля 2013 года №696-з
2. Конвенция ООН « О правах ребенка»
3. Конституция Российской Федерации
4. Концепция развития дополнительного образования детей утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 « Санитарно- эпидемиологические требования к организаций дополнительного образования детей»
Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.

Основной список

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., 2013. - 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, 2013.- 543 с.
- 4.Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2013
- 5.Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2014.
- 6.Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. _ М., 2015.- 27 с.

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.

6. Градополов, К.В. Бокс./ К.В.Градополов.- М.: ФиС, -2006, - 231 с.
- 7.Джераян, Г.О. Совершенствование техники и тактики боксера./Г.О.Джераян, - М.: ФиС, - 2005, - 125 с.
- 8.Джераян, Г.О. Техническая подготовка боксера. /Г.О. Джераян, - М.: ФиС, - 2008, - 133 с.
- 9.Иванов, И.И. Уроки бокса. /И.И.Иванов, - М.: Военное издательство Мин-ва обороны СССР, - 2013, - 227 с.
- 10.Кливленко, В.М. Быстрота в боксе./В.М. Кливленко, - М.: ФиС, -2006, - 267 с.
- 11.Кожевникова, Н.А. Спортивные развлечения и игры. /Н.А.Кожевникова, М.: Учпедгиз, - 2011, - 112 с.
- 12.Лапутин, Н.П. Как стать сильным. /Н.П.Лапутин, - Киев: Здоров'я, - 2006, - 43 с.
- 13.Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. /Ю.Б.Никифоров, - М.: ФиС, -2007, - 329 с.

Электронные ресурсы

- 1.Отработка силовой выносливости.[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: 09.08.2015
- 5.Правила и нормы судейства. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://pvl-boxing.kz/?page_id=24/ Дата обращения: 09.07.2015
- 6.Постановка удара. – [Электронный ресурс].Режим доступа: <http://oxboy.ru/news682.htm/> Дата обращения: 02.07.2015
- 7.Практические методы спортивной тренировки. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://gled.myorel.ru/page/1/155.html/> Дата обращения: 02.08.2015

Календарный учебный график В1

№	Дата	Время проведения	Форма занятия	Наименование темы	Всего часов	Место проведения	Форма контроля
1		10:00-11:40	Беседа	Вводное занятие. Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.	2	Спортзал	Опрос
2		10:00-11:40	Тренировка	Разминка. Строевые упражнения,	2	Спортзал	Зачет
3		10:00-11:40	Тренировка	Разминка,ОРУ,прыжки на скакалке	2	Спортзал	Зачет
4		10:00-11:40	Тренировка	Разминка,ОРУ,Боксерские упражнения	2	Спортзал	Зачет
5		10:00-11:40	Тренировка	Разминка,ОРУ,ОФП	2	Спортзал	Зачет
6		10:00-11:40	Тренировка	Разминка,Обучение фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
7		10:00-11:40	Тренировка	Разминка,передвижения в фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
8		10:00-11:40	Тренировка	Разминка,удары на месте в фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
9		10:00-11:40	Тренировка	Разминка, удары в движении в фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
10		10:00-11:40	Тренировка	Обучение ударам на месте	2	Спортзал	Зачет
11		10:00-11:40	Тренировка	Обучение ударам в движении	2	Спортзал	Зачет
12		10:00-11:40	Тренировка	Обучение приемам защиты на месте	2	Спортзал	Зачет
13		10:00-11:40	Тренировка	Обучение приёмам защиты в движении	2	Спортзал	Зачет
14		10:00-11:40	Тренировка	Обучение ударам рук прямой левой, прямой правой.	2	Спортзал	Зачет
15		10:00-11:40	Тренировка	Прикладные упражнения	2	Спортзал	Зачет
16		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	2	Спортзал	Зачет
17		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения набивным мячом	2	Спортзал	Зачет
18		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины	2	Спортзал	Зачет

				от штанги, вес которых не Более 5 кг.).			
19		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).	2	Спортзал	Зачет
20		10:00-11:40	Тренировка	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	2	Спортзал	Зачет
21		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	2	Спортзал	Зачет
22		10:00-11:40	Спортивные игры	Футбол, регби.	2	Спортзал	Итог игры
23		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
24		10:00-11:40	Тренировка	Организация занимающихся без партнера на месте.	2	Спортзал	Зачет
25		10:00-11:40	Тренировка	Усвоение приема по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
26		10:00-11:40	Тренировка	Организация занимающихся без партнера в движении	2	Спортзал	Зачет
27		10:00-11:40	Тренировка	Условный бой по заданию	2	Спортзал	Зачет
28		10:00-11:40	Тренировка	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка боксера.	2	Спортзал	Зачет
29		10:00-11:40	Тренировка	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо	2	Спортзал	Зачет
30		10:00-11:40	Тренировка	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.	2	Спортзал	Зачет
31		10:00-11:40	Тренировка	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	2	Спортзал	Зачет
32		10:00-11:40	Тренировка	Обучение ударам рук	2	Спортзал	Зачет

			вка	прямой левый, прямой правый.			
33		10:00-11:40	Трениро вка	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.	2	Спортзал	Зачет
34		10:00-11:40	Трениро вка	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	2	Спортзал	Зачет
35		10:00-11:40	Трениро вка	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
36		10:00-11:40	Трениро вка	Обучение ударам удар левой и правой рукой вперёд,назад, махи вперёд, в сторону, назад	2	Спортзал	Зачет
37		10:00-11:40	Трениро вка	Обучение бою с тенью: удары руками , смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	2	Спортзал	Зачет
38		10:00-11:40	Трениро вка	Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	2	Спортзал	Зачет
39		10:00-11:40	Трениро вка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
40		10:00-11:40	Трениро вка	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.	2	Спортзал	Зачет
41		10:00-11:40	Трениро вка	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	2	Спортзал	Зачет

42		10:00-11:40	Беседа	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксёра.	2	Спортзал	Опрос
43		10:00-11:40	Тренировка	Вольный бой	2	Спортзал	Зачет
44		10:00-11:40	Соревнования	Спарринг	2	Спортзал	Итог соревнования
45		10:00-11:40	Тренировка	Прикладные упражнения	2	Спортзал	Зачет
46		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	2	Спортзал	Зачет
47		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения набивным мячом	2	Спортзал	Зачет
48		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	2	Спортзал	Зачет
49		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).	2	Спортзал	Зачет
50		10:00-11:40	Тренировка	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	2	Спортзал	Зачет
51		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	2	Спортзал	Зачет
52		10:00-11:40	Спортивные игры	Футбол, регби.	2	Спортзал	Итог игры
53		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
54		10:00-11:40	Тренировка	Организация занимающихся без партнера на месте	2	Спортзал	Зачет
55		10:00-11:40	Тренировка	Усвоение приема по заданию тренера	2	Спортзал	Зачет
56		10:00-11:40	Тренировка	Организация занимающихся без партнера в движении	2	Спортзал	Зачет
57		10:00-11:40	Тренировка	Условный бой по заданию	2	Спортзал	Зачет
58		10:00-11:40	Тренировка	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с	2	Спортзал	Зачет

				партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка боксера.			
59		10:00-11:40	Тренировка	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо	2	Спортзал	Зачет
60		10:00-11:40	Тренировка	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.	2	Спортзал	Зачет
61		10:00-11:40	Тренировка	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	2	Спортзал	Зачет
62		10:00-11:40	Тренировка	Обучение ударам рук , прямой левый, прямой правый.	2	Спортзал	Зачет
63		10:00-11:40	Тренировка	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.	2	Спортзал	Зачет
64		10:00-11:40	Тренировка	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	2	Спортзал	Зачет
65		10:00-11:40	Тренировка	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
66		10:00-11:40	Тренировка	Обучение ударам рук: прямой левый, прямой правой вперед назад	2	Спортзал	Зачет
67		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
68		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.	2	Спортзал	Зачет
69		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со	2	Спортзал	Зачет

				скакалкой, тренировка на дорогах			
70		10:00-11:40	Беседа	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксёра.	2	Спортзал	Опрос
71		10:00-11:40	Тренировка	Вольный бой	2	Спортзал	Зачет
72		10:00-11:40	Соревнования	Спарринг	2	Спортзал	Итог соревнования
73		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	2	Спортзал	Зачет
74		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
75		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.	2	Спортзал	Зачет
76		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	2	Спортзал	Зачет
77		10:00-11:40	Беседа	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксёра.	2	Спортзал	Зачет
78		10:00-11:40	Тренировка	Вольный бой	2	Спортзал	Зачет
79		10:00-11:40	Соревнования	Спарринг	2	Спортзал	Итог соревнования
80		10:00-11:40	Тренировка	Прикладные упражнения	2	Спортзал	Зачет
81		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	2	Спортзал	Зачет
82		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения набивным мячом	2	Спортзал	Зачет
83		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения с отягощениями (лёгкие	2	Спортзал	Зачет

				гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).			
84		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).	2	Спортзал	Зачет
85		10:00-11:40	Тренировка	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	2	Спортзал	Зачет
86		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	2	Спортзал	Зачет
87		10:00-11:40	Спортивные игры	Футбол, регби.	2	Спортзал	Итог игры
88		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
89		10:00-11:40	Тренировка	Организация занимающихся без партнера на месте	2	Спортзал	Зачет
90		10:00-11:40	Тренировка	Усвоение приема по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
91		10:00-11:40	Тренировка	Организация занимающихся без партнера в движении	2	Спортзал	Зачет
92		10:00-11:40	Тренировка	Условный бой по заданию	2	Спортзал	Зачет
93		10:00-11:40	Тренировка	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка боксера.	2	Спортзал	Зачет
94		10:00-11:40	Тренировка	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка боксера.	2	Спортзал	Зачет
95		10:00-11:40	Тренировка	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	2	Спортзал	Зачет
96		10:00-11:40	Тренировка	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	2	Спортзал	Зачет
97		10:00-11:40	Тренировка	Обучение ударам рук , прямой левый, прямой правый.	2	Спортзал	Зачет

98		10:00-11:40	Тренировка	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.	2	Спортзал	Зачет
99		10:00-11:40	Тренировка	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия	2	Спортзал	Зачет
100		10:00-11:40	Тренировка	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
101		10:00-11:40	Тренировка	Обучение ударам рук: прямой левый, прямой правой вперед назад	2	Спортзал	Зачет
102		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
103		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.	2	Спортзал	Зачет
104		10:00-11:40	Тренировка	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	2	Спортзал	Зачет
105		10:00-11:40	Беседа	Поведение спортсмена. Спортивная часть. Культура и интересы юного боксера.	2	Спортзал	Опрос
106		10:00-11:40	Соревнования	Спарринги	2	Спортзал	Итог соревнования
107		10:00-11:40	Соревнования	Спарринги	2	Спортзал	Итог соревнования
108		10:00-11:40	Подведение итогов года	Итоговое занятие	2	Спортзал	
				Итого	216		

Календарный учебный график В2

№	Дата	Время проведения	Форма занятия	Наименование темы	Всего часов	Место проведения	Форма контроля
1		15:00-16:40	Беседа	Вводное занятие. Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.	2	Спортзал	Опрос
2		15:00-16:40	Тренировка	Разминка. Строевые упражнения,	2	Спортзал	Зачет
3		15:00-16:40	Тренировка	Разминка,ОРУ,прыжки на скакалке	2	Спортзал	Зачет
4		15:00-16:40	Тренировка	Разминка,ОРУ,Боксерские упражнения	2	Спортзал	Зачет
5		15:00-16:40	Тренировка	Разминка,ОРУ,ОФП	2	Спортзал	Зачет
6		15:00-16:40	Тренировка	Разминка,Обучение фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
7		15:00-16:40	Тренировка	Разминка,передвижения в фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
8		15:00-16:40	Тренировка	Разминка,удары на месте в фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
9		15:00-16:40	Тренировка	Разминка, удары в движении в фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
10		15:00-16:40	Тренировка	Обучение ударам на месте	2	Спортзал	Зачет
11		15:00-16:40	Тренировка	Обучение ударам в движении	2	Спортзал	Зачет
12		15:00-16:40	Тренировка	Обучение приемам защиты на месте	2	Спортзал	Зачет
13		15:00-16:40	Тренировка	Обучение приемам защиты в движении	2	Спортзал	Зачет
14		15:00-16:40	Тренировка	Обучение ударам рук прямой левой, прямой правой.	2	Спортзал	Зачет
15		15:00-16:40	Тренировка	Прикладные упражнения	2	Спортзал	Зачет
16		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	2	Спортзал	Зачет
17		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения набивным мячом	2	Спортзал	Зачет
18		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	2	Спортзал	Зачет
19		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения на	2	Спортзал	Зачет

			вка	гимнастических снарядах (турник, брусья).			
20		15:00-16:40	Тренировка	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	2	Спортзал	Зачет
21		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	2	Спортзал	Зачет
22		15:00-16:40	Спортивные игры	Футбол, регби.	2	Спортзал	Итог игры
23		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
24		15:00-16:40	Тренировка	Организация занимающихся без партнера на месте.	2	Спортзал	Зачет
25		15:00-16:40	Тренировка	Усвоение приема по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
26		15:00-16:40	Тренировка	Организация занимающихся без партнера в движении	2	Спортзал	Зачет
27		15:00-16:40	Тренировка	Условный бой по заданию	2	Спортзал	Зачет
28		15:00-16:40	Тренировка	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка боксера.	2	Спортзал	Зачет
29		15:00-16:40	Тренировка	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо	2	Спортзал	Зачет
30		15:00-16:40	Тренировка	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.	2	Спортзал	Зачет
31		15:00-16:40	Тренировка	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	2	Спортзал	Зачет
32		15:00-16:40	Тренировка	Обучение ударам рук прямой левой, прямой правый.	2	Спортзал	Зачет

33		15:00-16:40	Тренировка	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.	2	Спортзал	Зачет
34		15:00-16:40	Тренировка	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	2	Спортзал	Зачет
35		15:00-16:40	Тренировка	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
36		15:00-16:40	Тренировка	Обучение ударам удар левой и правой рукой вперед, назад, махи вперед, в сторону, назад	2	Спортзал	Зачет
37		15:00-16:40	Тренировка	Обучение бою с тенью: удары руками, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	2	Спортзал	Зачет
38		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	2	Спортзал	Зачет
39		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
40		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.	2	Спортзал	Зачет
41		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	2	Спортзал	Зачет
42		15:00-16:40	Беседа	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксера.	2	Спортзал	Опрос

43		15:00-16:40	Тренировка	Вольный бой	2	Спортзал	Зачет
44		15:00-16:40	Соревнования	Спарринг	2	Спортзал	Итог соревнования
45		15:00-16:40	Тренировка	Прикладные упражнения	2	Спортзал	Зачет
46		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	2	Спортзал	Зачет
47		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения набивным мячом	2	Спортзал	Зачет
48		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	2	Спортзал	Зачет
49		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).	2	Спортзал	Зачет
50		15:00-16:40	Тренировка	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	2	Спортзал	Зачет
51		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	2	Спортзал	Зачет
52		15:00-16:40	Спортивные игры	Футбол, регби.	2	Спортзал	Итог игры
53		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
54		15:00-16:40	Тренировка	Организация занимающихся без партнера на месте	2	Спортзал	Зачет
55		15:00-16:40	Тренировка	Усвоение приема по заданию тренера	2	Спортзал	Зачет
56		15:00-16:40	Тренировка	Организация занимающихся без партнера в движении	2	Спортзал	Зачет
57		15:00-16:40	Тренировка	Условный бой по заданию	2	Спортзал	Зачет
58		15:00-16:40	Тренировка	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка боксера.	2	Спортзал	Зачет
59		15:00-16:40	Тренировка	Передвижения: изучить	2	Спортзал	Зачет

			вка	технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо			
60		15:00-16:40	Тренировка	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	2	Спортзал	Зачет
61		15:00-16:40	Тренировка	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	2	Спортзал	Зачет
62		15:00-16:40	Тренировка	Обучение ударам рук, прямой левый, прямой правый.	2	Спортзал	Зачет
63		15:00-16:40	Тренировка	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.	2	Спортзал	Зачет
64		15:00-16:40	Тренировка	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	2	Спортзал	Зачет
65		15:00-16:40	Тренировка	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
66		15:00-16:40	Тренировка	Обучение ударам рук: прямой левый, прямой правой вперед назад	2	Спортзал	Зачет
67		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
68		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.	2	Спортзал	Зачет
69		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	2	Спортзал	Зачет
70		15:00-16:40	Беседа	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксера.	2	Спортзал	Опрос

71		15:00-16:40	Тренировка	Вольный бой	2	Спортзал	Зачет
72		15:00-16:40	Соревнования	Спарринг	2	Спортзал	Итог соревнования
73		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	2	Спортзал	Зачет
74		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
75		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.	2	Спортзал	Зачет
76		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	2	Спортзал	Зачет
77		15:00-16:40	Беседа	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксёра.	2	Спортзал	Зачет
78		15:00-16:40	Тренировка	Вольный бой	2	Спортзал	Зачет
79		15:00-16:40	Соревнования	Спарринг	2	Спортзал	Итог соревнования
80		15:00-16:40	Тренировка	Прикладные упражнения	2	Спортзал	Зачет
81		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	2	Спортзал	Зачет
82		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения набивным мячом	2	Спортзал	Зачет
83		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	2	Спортзал	Зачет

84		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).	2	Спортзал	Зачет
85		15:00-16:40	Тренировка	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	2	Спортзал	Зачет
86		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	2	Спортзал	Зачет
87		15:00-16:40	Спортивные игры	Футбол, регби.	2	Спортзал	Итог игры
88		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
89		15:00-16:40	Тренировка	Организация занимающихся без партнера на месте	2	Спортзал	Зачет
90		15:00-16:40	Тренировка	Усвоение приема по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
91		15:00-16:40	Тренировка	Организация занимающихся без партнера в движении	2	Спортзал	Зачет
92		15:00-16:40	Тренировка	Условный бой по заданию	2	Спортзал	Зачет
93		15:00-16:40	Тренировка	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка боксера.	2	Спортзал	Зачет
94		15:00-16:40	Тренировка	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка боксера.	2	Спортзал	Зачет
95		15:00-16:40	Тренировка	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	2	Спортзал	Зачет
96		15:00-16:40	Тренировка	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	2	Спортзал	Зачет
97		15:00-16:40	Тренировка	Обучение ударам рук , прямой левый, прямой правый.	2	Спортзал	Зачет
98		15:00-16:40	Тренировка	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.	2	Спортзал	Зачет

99		15:00-16:40	Тренировка	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия	2	Спортзал	Зачет
100		15:00-16:40	Тренировка	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
101		15:00-16:40	Тренировка	Обучение ударам рук: прямой левый, прямой правой вперед назад	2	Спортзал	Зачет
102		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
103		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.	2	Спортзал	Зачет
104		15:00-16:40	Тренировка	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	2	Спортзал	Зачет
105		15:00-16:40	Беседа	Поведение спортсмена. Спортивная часть. Культура и интересы юного боксера.	2	Спортзал	Опрос
106		15:00-16:40	Соревнования	Спарринги	2	Спортзал	Итог соревнования
107		15:00-16:40	Соревнования	Спарринги	2	Спортзал	Итог соревнования
108		15:00-16:40	Подведение итогов года	Итоговое занятие	2	Спортзал	
				Итого	216		

Календарный учебный график ВЗ

№	Дата	Время проведения	Форма занятия	Наименование темы	Всего часов	Место проведения	Форма контроля
1		17:00-19:00	Беседа	Вводное занятие. Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.	2	Спортзал	Опрос
2		17:00-19:00	Тренировка	Разминка. Строевые упражнения,	2	Спортзал	Зачет
3		17:00-19:00	Тренировка	Разминка,ОРУ,прыжки на скакалке	2	Спортзал	Зачет
4		17:00-19:00	Тренировка	Разминка,ОРУ,Боксерские упражнения	2	Спортзал	Зачет
5		17:00-19:00	Тренировка	Разминка,ОРУ,ОФП	2	Спортзал	Зачет
6		17:00-19:00	Тренировка	Разминка,Обучение фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
7		17:00-19:00	Тренировка	Разминка,передвижения в фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
8		17:00-19:00	Тренировка	Разминка,удары на месте в фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
9		17:00-19:00	Тренировка	Разминка, удары в движении в фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
10		17:00-19:00	Тренировка	Обучение ударам на месте	2	Спортзал	Зачет
11		17:00-19:00	Тренировка	Обучение ударам в движении	2	Спортзал	Зачет
12		17:00-19:00	Тренировка	Обучение приемам защиты на месте	2	Спортзал	Зачет
13		17:00-19:00	Тренировка	Обучение приемам защиты в движении	2	Спортзал	Зачет
14		17:00-19:00	Тренировка	Обучение ударам рук прямой левой, прямой правый.	2	Спортзал	Зачет
15		17:00-19:00	Тренировка	Прикладные упражнения	2	Спортзал	Зачет
16		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	2	Спортзал	Зачет
17		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения набивным мячом	2	Спортзал	Зачет
18		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	2	Спортзал	Зачет
19		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения на	2	Спортзал	Зачет

			вка	гимнастических снарядах (турник, брусья).			
20		17:00-19:00	Тренировка	Акробатические упражнения. Кувьрки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	2	Спортзал	Зачет
21		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	2	Спортзал	Зачет
22		17:00-19:00	Спортивные игры	Футбол, регби.	2	Спортзал	Итог игры
23		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
24		17:00-19:00	Тренировка	Организация занимающихся без партнера на месте.	2	Спортзал	Зачет
25		17:00-19:00	Тренировка	Усвоение приема по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
26		17:00-19:00	Тренировка	Организация занимающихся без партнера в движении	2	Спортзал	Зачет
27		17:00-19:00	Тренировка	Условный бой по заданию	2	Спортзал	Зачет
28		17:00-19:00	Тренировка	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка боксера.	2	Спортзал	Зачет
29		17:00-19:00	Тренировка	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо	2	Спортзал	Зачет
30		17:00-19:00	Тренировка	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	2	Спортзал	Зачет
31		17:00-19:00	Тренировка	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	2	Спортзал	Зачет
32		17:00-19:00	Тренировка	Обучение ударам рук прямой левой, прямой правый.	2	Спортзал	Зачет

33		17:00-19:00	Тренировка	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.	2	Спортзал	Зачет
34		17:00-19:00	Тренировка	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	2	Спортзал	Зачет
35		17:00-19:00	Тренировка	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
36		17:00-19:00	Тренировка	Обучение ударам удар левой и правой рукой вперед, назад, махи вперед, в сторону, назад	2	Спортзал	Зачет
37		17:00-19:00	Тренировка	Обучение бою с тенью: удары руками, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	2	Спортзал	Зачет
38		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	2	Спортзал	Зачет
39		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
40		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.	2	Спортзал	Зачет
41		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	2	Спортзал	Зачет
42		17:00-19:00	Беседа	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксера.	2	Спортзал	Опрос

43		17:00-19:00	Тренировка	Вольный бой	2	Спортзал	Зачет
44		17:00-19:00	Соревнования	Спарринг	2	Спортзал	Итог соревнования
45		17:00-19:00	Тренировка	Прикладные упражнения	2	Спортзал	Зачет
46		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	2	Спортзал	Зачет
47		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения набивным мячом	2	Спортзал	Зачет
48		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	2	Спортзал	Зачет
49		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).	2	Спортзал	Зачет
50		17:00-19:00	Тренировка	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	2	Спортзал	Зачет
51		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	2	Спортзал	Зачет
52		17:00-19:00	Спортивные игры	Футбол, регби.	2	Спортзал	Итог игры
53		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
54		17:00-19:00	Тренировка	Организация занимающихся без партнера на месте	2	Спортзал	Зачет
55		17:00-19:00	Тренировка	Усвоение приема по заданию тренера	2	Спортзал	Зачет
56		17:00-19:00	Тренировка	Организация занимающихся без партнера в движении	2	Спортзал	Зачет
57		17:00-19:00	Тренировка	Условный бой по заданию	2	Спортзал	Зачет
58		17:00-19:00	Тренировка	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка боксера.	2	Спортзал	Зачет
59		17:00-19:00	Тренировка	Передвижения: изучить	2	Спортзал	Зачет

			вка	технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо			
60		17:00-19:00	Тренировка	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	2	Спортзал	Зачет
61		17:00-19:00	Тренировка	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	2	Спортзал	Зачет
62		17:00-19:00	Тренировка	Обучение ударам рук , прямой левый, прямой правый.	2	Спортзал	Зачет
63		17:00-19:00	Тренировка	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.	2	Спортзал	Зачет
64		17:00-19:00	Тренировка	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	2	Спортзал	Зачет
65		17:00-19:00	Тренировка	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
66		17:00-19:00	Тренировка	Обучение ударам рук: прямой левый, прямой правой вперед назад	2	Спортзал	Зачет
67		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
68		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.	2	Спортзал	Зачет
69		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	2	Спортзал	Зачет
70		17:00-19:00	Беседа	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксера.	2	Спортзал	Опрос

71		17:00-19:00	Тренировка	Вольный бой	2	Спортзал	Зачет
72		17:00-19:00	Соревнования	Спарринг	2	Спортзал	Итог соревнования
73		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	2	Спортзал	Зачет
74		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
75		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.	2	Спортзал	Зачет
76		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	2	Спортзал	Зачет
77		17:00-19:00	Беседа	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксёра.	2	Спортзал	Зачет
78		17:00-19:00	Тренировка	Вольный бой	2	Спортзал	Зачет
79		17:00-19:00	Соревнования	Спарринг	2	Спортзал	Итог соревнования
80		17:00-19:00	Тренировка	Прикладные упражнения	2	Спортзал	Зачет
81		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	2	Спортзал	Зачет
82		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения набивным мячом	2	Спортзал	Зачет
83		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	2	Спортзал	Зачет

84		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).	2	Спортзал	Зачет
85		17:00-19:00	Тренировка	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	2	Спортзал	Зачет
86		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	2	Спортзал	Зачет
87		17:00-19:00	Спортивные игры	Футбол, регби.	2	Спортзал	Итог игры
88		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
89		17:00-19:00	Тренировка	Организация занимающихся без партнера на месте	2	Спортзал	Зачет
90		17:00-19:00	Тренировка	Усвоение приема по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
91		17:00-19:00	Тренировка	Организация занимающихся без партнера в движении	2	Спортзал	Зачет
92		17:00-19:00	Тренировка	Условный бой по заданию	2	Спортзал	Зачет
93		17:00-19:00	Тренировка	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка боксера.	2	Спортзал	Зачет
94		17:00-19:00	Тренировка	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка боксера.	2	Спортзал	Зачет
95		17:00-19:00	Тренировка	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	2	Спортзал	Зачет
96		17:00-19:00	Тренировка	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	2	Спортзал	Зачет
97		17:00-19:00	Тренировка	Обучение ударам рук , прямой левый, прямой правый.	2	Спортзал	Зачет
98		17:00-19:00	Тренировка	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.	2	Спортзал	Зачет

99		17:00-19:00	Тренировка	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия	2	Спортзал	Зачет
100		17:00-19:00	Тренировка	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
101		17:00-19:00	Тренировка	Обучение ударам рук: прямой левый, прямой правой вперед назад	2	Спортзал	Зачет
102		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
103		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.	2	Спортзал	Зачет
104		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	2	Спортзал	Зачет
105		17:00-19:00	Беседа	Поведение спортсмена. Спортивная часть. Культура и интересы юного боксера.	2	Спортзал	Опрос
106		17:00-19:00	Соревнования	Спарринги	2	Спортзал	Итог соревнования
107		17:00-19:00	Соревнования	Спарринги	2	Спортзал	Итог соревнования
108		17:00-19:00	Подведение итогов года	Итоговое занятие	2	Спортзал	
				Итого	216		

Календарный учебный график В4

№	Дата	Время проведения	Форма занятия	Наименование темы	Всего часов	Место проведения	Форма контроля
1		15:00-17:00	Беседа	Вводное занятие. Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.	2	Спортзал	Опрос
2		15:00-17:00	Тренировка	Разминка. Строевые упражнения,	2	Спортзал	Зачет
3		17:00-19:00	Тренировка	Разминка,ОРУ,прыжки на скакалке	2	Спортзал	Зачет
4		15:00-17:00	Тренировка	Разминка,ОРУ,Боксерские упражнения	2	Спортзал	Зачет
5		15:00-17:00	Тренировка	Разминка,ОРУ,ОФП	2	Спортзал	Зачет
6		17:00-19:00	Тренировка	Разминка,Обучение фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
7		15:00-17:00	Тренировка	Разминка,передвижения в фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
8		15:00-17:00	Тренировка	Разминка,удары на месте в фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
9		17:00-19:00	Тренировка	Разминка, удары в движении в фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
10		15:00-17:00	Тренировка	Обучение ударам на месте	2	Спортзал	Зачет
11		15:00-17:00	Тренировка	Обучение ударам в движении	2	Спортзал	Зачет
12		17:00-19:00	Тренировка	Обучение приемам защиты на месте	2	Спортзал	Зачет
13		15:00-17:00	Тренировка	Обучение приемам защиты в движении	2	Спортзал	Зачет
14		15:00-17:00	Тренировка	Обучение ударам рук прямой левой, прямой правой.	2	Спортзал	Зачет
15		17:00-19:00	Тренировка	Прикладные упражнения	2	Спортзал	Зачет
16		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	2	Спортзал	Зачет
17		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения набивным мячом	2	Спортзал	Зачет
18		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	2	Спортзал	Зачет

19		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).	2	Спортзал	Зачет
20		15:00-17:00	Тренировка	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	2	Спортзал	Зачет
21		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	2	Спортзал	Зачет
22		15:00-17:00	Спортивные игры	Футбол, регби.	2	Спортзал	Итог игры
23		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
24		17:00-19:00	Тренировка	Организация занимающихся без партнера на месте.	2	Спортзал	Зачет
25		15:00-17:00	Тренировка	Усвоение приема по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
26		15:00-17:00	Тренировка	Организация занимающихся без партнера в движении	2	Спортзал	Зачет
27		15:00-17:00	Тренировка	Условный бой по заданию	2	Спортзал	Зачет
28		15:00-17:00	Тренировка	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка боксера.	2	Спортзал	Зачет
29		17:00-19:00	Тренировка	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо	2	Спортзал	Зачет
30		15:00-17:00	Тренировка	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.	2	Спортзал	Зачет
31		15:00-17:00	Тренировка	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	2	Спортзал	Зачет
32		17:00-19:00	Тренировка	Обучение ударам рук прямой левой, прямой правой.	2	Спортзал	Зачет

33		15:00-17:00	Тренировка	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.	2	Спортзал	Зачет
34		15:00-17:00	Тренировка	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	2	Спортзал	Зачет
35		17:00-19:00	Тренировка	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
36		15:00-17:00	Тренировка	Обучение ударам удар левой и правой рукой вперед, назад, махи вперед, в сторону, назад	2	Спортзал	Зачет
37		15:00-17:00	Тренировка	Обучение бою с тенью: удары руками, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	2	Спортзал	Зачет
38		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	2	Спортзал	Зачет
39		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
40		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.	2	Спортзал	Зачет
41		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	2	Спортзал	Зачет
42		15:00-17:00	Беседа	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура	2	Спортзал	Опрос

				и интересы юного боксёра.			
43		15:00-17:00	Тренировка	Вольный бой	2	Спортзал	Зачет
44		17:00-19:00	Соревнования	Спарринг	2	Спортзал	Итог соревнования
45		15:00-17:00	Тренировка	Прикладные упражнения	2	Спортзал	Зачет
46		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	2	Спортзал	Зачет
47		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения набивным мячом	2	Спортзал	Зачет
48		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	2	Спортзал	Зачет
49		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).	2	Спортзал	Зачет
50		15:00-17:00	Тренировка	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	2	Спортзал	Зачет
51		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	2	Спортзал	Зачет
52		17:00-19:00	Спортивные игры	Футбол, регби.	2	Спортзал	Итог игры
53		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
54		15:00-17:00	Тренировка	Организация занимающихся без партнера на месте	2	Спортзал	Зачет
55		17:00-19:00	Тренировка	Усвоение приема по заданию тренера	2	Спортзал	Зачет
56		15:00-17:00	Тренировка	Организация занимающихся без партнера в движении	2	Спортзал	Зачет
57		15:00-17:00	Тренировка	Условный бой по заданию	2	Спортзал	Зачет
58		17:00-19:00	Тренировка	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости,	2	Спортзал	Зачет

				чувства дистанции. Боевая стойка боксера.			
59		15:00-17:00	Тренировка	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо	2	Спортзал	Зачет
60		15:00-17:00	Тренировка	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	2	Спортзал	Зачет
61		17:00-19:00	Тренировка	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	2	Спортзал	Зачет
62		15:00-17:00	Тренировка	Обучение ударам рук , прямой левый, прямой правый.	2	Спортзал	Зачет
63		15:00-17:00	Тренировка	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.	2	Спортзал	Зачет
64		17:00-19:00	Тренировка	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	2	Спортзал	Зачет
65		15:00-17:00	Тренировка	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
66		15:00-17:00	Тренировка	Обучение ударам рук: прямой левый, прямой правой вперед назад	2	Спортзал	Зачет
67		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
68		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.	2	Спортзал	Зачет
69		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	2	Спортзал	Зачет

70		15:00-17:00	Беседа	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксёра.	2	Спортзал	Опрос
71		15:00-17:00	Тренировка	Вольный бой	2	Спортзал	Зачет
72		17:00-19:00	Соревнования	Спарринг	2	Спортзал	Итог соревнования
73		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	2	Спортзал	Зачет
74		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
75		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.	2	Спортзал	Зачет
76		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	2	Спортзал	Зачет
77		15:00-17:00	Беседа	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксёра.	2	Спортзал	Зачет
78		17:00-19:00	Тренировка	Вольный бой	2	Спортзал	Зачет
79		15:00-17:00	Соревнования	Спарринг	2	Спортзал	Итог соревнования
80		15:00-17:00	Тренировка	Прикладные упражнения	2	Спортзал	Зачет
81		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	2	Спортзал	Зачет
82		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения набивным мячом	2	Спортзал	Зачет
83		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не	2	Спортзал	Зачет

				более 5 кг.).			
84		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).	2	Спортзал	Зачет
85		15:00-17:00	Тренировка	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	2	Спортзал	Зачет
86		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	2	Спортзал	Зачет
87		17:00-19:00	Спортивные игры	Футбол, регби.	2	Спортзал	Итог игры
88		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
89		15:00-17:00	Тренировка	Организация занимающихся без партнера на месте	2	Спортзал	Зачет
90		17:00-19:00	Тренировка	Усвоение приема по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
91		15:00-17:00	Тренировка	Организация занимающихся без партнера в движении	2	Спортзал	Зачет
92		15:00-17:00	Тренировка	Условный бой по заданию	2	Спортзал	Зачет
93		17:00-19:00	Тренировка	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка боксера.	2	Спортзал	Зачет
94		15:00-17:00	Тренировка	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка боксера.	2	Спортзал	Зачет
95		15:00-17:00	Тренировка	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	2	Спортзал	Зачет
96		17:00-19:00	Тренировка	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	2	Спортзал	Зачет
97		15:00-17:00	Тренировка	Обучение ударам рук , прямой левый, прямой правый.	2	Спортзал	Зачет
98		15:00-17:00	Тренировка	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым	2	Спортзал	Зачет

				атакам. Движение вперёд.			
99		17:00-19:00	Тренировка	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия	2	Спортзал	Зачет
100		15:00-17:00	Тренировка	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
101		15:00-17:00	Тренировка	Обучение ударам рук: прямой левый, прямой правой вперед назад	2	Спортзал	Зачет
102		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
103		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.	2	Спортзал	Зачет
104		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	2	Спортзал	Зачет
105		15:00-17:00	Беседа	Поведение спортсмена. Спортивная часть. Культура и интересы юного боксёра.	2	Спортзал	Опрос
106		15:00-17:00	Соревнования	Спарринги	2	Спортзал	Итог соревнования
107		17:00-19:00	Соревнования	Спарринги	2	Спортзал	Итог соревнования
108		15:00-17:00	Подведение итогов года	Итоговое занятие	2	Спортзал	
				Итого	216		

Календарный учебный график В5

№	Дата	Время проведения	Форма занятия	Наименование темы	Всего часов	Место проведения	Форма контроля
1		10:00-12:00	Беседа	Вводное занятие. Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.	2	Спортзал	Опрос
2		17:00-19:00	Тренировка	Разминка. Строевые упражнения,	2	Спортзал	Зачет
3		10:00-12:00	Тренировка	Разминка,ОРУ,прыжки на скакалке	2	Спортзал	Зачет
4		10:00-12:00	Тренировка	Разминка,ОРУ,Боксерские упражнения	2	Спортзал	Зачет
5		17:00-19:00	Тренировка	Разминка,ОРУ,ОФП	2	Спортзал	Зачет
6		10:00-12:00	Тренировка	Разминка,Обучение фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
7		10:00-12:00	Тренировка	Разминка,передвижения в фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
8		17:00-19:00	Тренировка	Разминка,удары на месте в фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
9		10:00-12:00	Тренировка	Разминка, удары в движении в фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
10		10:00-12:00	Тренировка	Обучение ударам на месте	2	Спортзал	Зачет
11		17:00-19:00	Тренировка	Обучение ударам в движении	2	Спортзал	Зачет
12		10:00-12:00	Тренировка	Обучение приемам защиты на месте	2	Спортзал	Зачет
13		10:00-12:00	Тренировка	Обучение приемам защиты в движении	2	Спортзал	Зачет
14		17:00-19:00	Тренировка	Обучение ударам рук прямой левой, прямой правой.	2	Спортзал	Зачет
15		10:00-12:00	Тренировка	Прикладные упражнения	2	Спортзал	Зачет
16		10:00-12:00	Тренировка	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	2	Спортзал	Зачет
17		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения набивным мячом	2	Спортзал	Зачет
18		10:00-12:00	Тренировка	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	2	Спортзал	Зачет
19		10:00-12:00	Тренировка	Упражнения на гимнастических снарядах	2	Спортзал	Зачет

				(турник, брусья).			
20		17:00-19:00	Тренировка	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	2	Спортзал	Зачет
21		10:00-12:00	Тренировка	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	2	Спортзал	Зачет
22		10:00-12:00	Спортивные игры	Футбол, регби.	2	Спортзал	Итог игры
23		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
24		10:00-12:00	Тренировка	Организация занимающихся без партнера на месте.	2	Спортзал	Зачет
25		10:00-12:00	Тренировка	Усвоение приема по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
26		17:00-19:00	Тренировка	Организация занимающихся без партнера в движении	2	Спортзал	Зачет
27		10:00-12:00	Тренировка	Условный бой по заданию	2	Спортзал	Зачет
28		10:00-12:00	Тренировка	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка боксера.	2	Спортзал	Зачет
29		17:00-19:00	Тренировка	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо	2	Спортзал	Зачет
30		10:00-12:00	Тренировка	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.	2	Спортзал	Зачет
31		10:00-12:00	Тренировка	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	2	Спортзал	Зачет
32		17:00-19:00	Тренировка	Обучение ударам рук прямой левой, прямой правой.	2	Спортзал	Зачет
33		10:00-12:00	Тренировка	Обучение ударам руками	2	Спортзал	Зачет

			вка	снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.			
34		10:00-12:00	Тренировка	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	2	Спортзал	Зачет
35		17:00-19:00	Тренировка	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
36		10:00-12:00	Тренировка	Обучение ударам удар левой и правой рукой вперед, назад, махи вперед, в сторону, назад	2	Спортзал	Зачет
37		10:00-12:00	Тренировка	Обучение бою с тенью: удары руками, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	2	Спортзал	Зачет
38		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	2	Спортзал	Зачет
39		10:00-12:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
40		10:00-12:00	Тренировка	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.	2	Спортзал	Зачет
41		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	2	Спортзал	Зачет
42		10:00-12:00	Беседа	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксера.	2	Спортзал	Опрос

43		10:00-12:00	Тренировка	Вольный бой	2	Спортзал	Зачет
44		17:00-19:00	Соревнования	Спарринг	2	Спортзал	Итог соревнования
45		10:00-12:00	Тренировка	Прикладные упражнения	2	Спортзал	Зачет
46		10:00-12:00	Тренировка	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	2	Спортзал	Зачет
47		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения набивным мячом	2	Спортзал	Зачет
48		10:00-12:00	Тренировка	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	2	Спортзал	Зачет
49		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).	2	Спортзал	Зачет
50		10:00-12:00	Тренировка	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	2	Спортзал	Зачет
51		10:00-12:00	Тренировка	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	2	Спортзал	Зачет
52		10:00-12:00	Спортивные игры	Футбол, регби.	2	Спортзал	Итог игры
53		10:00-12:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
54		17:00-19:00	Тренировка	Организация занимающихся без партнера на месте	2	Спортзал	Зачет
55		10:00-12:00	Тренировка	Усвоение приема по заданию тренера	2	Спортзал	Зачет
56		10:00-12:00	Тренировка	Организация занимающихся без партнера в движении	2	Спортзал	Зачет
57		17:00-19:00	Тренировка	Условный бой по заданию	2	Спортзал	Зачет
58		10:00-12:00	Тренировка	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка боксера.	2	Спортзал	Зачет
59		10:00-12:00	Тренировка	Передвижения: изучить технику передвижения	2	Спортзал	Зачет

				вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо			
60		17:00-19:00	Тренировка	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	2	Спортзал	Зачет
61		10:00-12:00	Тренировка	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	2	Спортзал	Зачет
62		10:00-12:00	Тренировка	Обучение ударам рук, прямой левый, прямой правый.	2	Спортзал	Зачет
63		17:00-19:00	Тренировка	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.	2	Спортзал	Зачет
64		10:00-12:00	Тренировка	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	2	Спортзал	Зачет
65		10:00-12:00	Тренировка	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
66		17:00-19:00	Тренировка	Обучение ударам рук: прямой левый, прямой правой вперед назад	2	Спортзал	Зачет
67		10:00-12:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
68		10:00-12:00	Тренировка	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.	2	Спортзал	Зачет
69		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	2	Спортзал	Зачет
70		10:00-12:00	Беседа	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксера.	2	Спортзал	Опрос
71		17:00-19:00	Тренировка	Вольный бой	2	Спортзал	Зачет

			вка				
72		10:00-12:00	Соревнования	Спарринг	2	Спортзал	Итог соревнования
73		10:00-12:00	Тренировка	Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	2	Спортзал	Зачет
74		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
75		10:00-12:00	Тренировка	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.	2	Спортзал	Зачет
76		10:00-12:00	Тренировка	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	2	Спортзал	Зачет
77		17:00-19:00	Беседа	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного боксёра.	2	Спортзал	Зачет
78		10:00-12:00	Тренировка	Вольный бой	2	Спортзал	Зачет
79		10:00-12:00	Соревнования	Спарринг	2	Спортзал	Итог соревнования
80		17:00-19:00	Тренировка	Прикладные упражнения	2	Спортзал	Зачет
81		10:00-12:00	Тренировка	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	2	Спортзал	Зачет
82		10:00-12:00	Тренировка	Упражнения набивным мячом	2	Спортзал	Зачет
83		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).	2	Спортзал	Зачет
84		10:00-12:00	Тренировка	Упражнения на	2	Спортзал	Зачет

			вка	гимнастических снарядах (турник, брус).			
85		10:00-12:00	Тренировка	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	2	Спортзал	Зачет
86		10:00-12:00	Тренировка	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	2	Спортзал	Зачет
87		10:00-12:00	Спортивные игры	Футбол, регби.	2	Спортзал	Итог игры
88		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
89		10:00-12:00	Тренировка	Организация занимающихся без партнера на месте	2	Спортзал	Зачет
90		10:00-12:00	Тренировка	Усвоение приема по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
91		17:00-19:00	Тренировка	Организация занимающихся без партнера в движении	2	Спортзал	Зачет
92		10:00-12:00	Тренировка	Условный бой по заданию	2	Спортзал	Зачет
93		10:00-12:00	Тренировка	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка боксера.	2	Спортзал	Зачет
94		17:00-19:00	Тренировка	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка боксера.	2	Спортзал	Зачет
95		10:00-12:00	Тренировка	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	2	Спортзал	Зачет
96		10:00-12:00	Тренировка	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	2	Спортзал	Зачет
97		17:00-19:00	Тренировка	Обучение ударам рук , прямой левый, прямой правый.	2	Спортзал	Зачет
98		10:00-12:00	Тренировка	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.	2	Спортзал	Зачет
99		10:00-12:00	Тренировка	Обучение боковым ударам, простым атакам и	2	Спортзал	Зачет

			вка	контратакам, защитные действия			
100		17:00-19:00	Тренировка	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
101		10:00-12:00	Тренировка	Обучение ударам рук: прямой левый, прямой правой вперед назад	2	Спортзал	Зачет
102		17:00-19:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
103		10:00-12:00	Тренировка	Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.	2	Спортзал	Зачет
104		10:00-12:00	Тренировка	Упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах	2	Спортзал	Зачет
105		17:00-19:00	Беседа	Поведение спортсмена. Спортивная часть. Культура и интересы юного боксёра.	2	Спортзал	Опрос
106		10:00-12:00	Соревнования	Спарринги	2	Спортзал	Итог соревнования
107		10:00-12:00	Соревнования	Спарринги	2	Спортзал	Итог соревнования
108		17:00-19:00	Подведение итогов года	Итоговое занятие	2	Спортзал	
				Итого	216		

Календарный учебный график В6

№	Дата	Время проведения	Форма занятия	Наименование темы	Всего часов	Место проведения	Форма контроля
1		15:00-17:00	Беседа	Вводное занятие. Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.	2	Спортзал	Опрос
2		15:00-17:00	Тренировка	Разминка. Строевые упаржнения,	2	Спортзал	Зачет
3		15:00-17:00	Тренировка	Разминка,ОРУ,прыжки на скакалке	2	Спортзал	Зачет
4		15:00-17:00	Тренировка	Разминка,ОРУ,Боксерские упражнения	2	Спортзал	Зачет
5		15:00-17:00	Тренировка	Разминка,ОРУ,ОФП	2	Спортзал	Зачет
6		15:00-17:00	Тренировка	Разминка,Обучение фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
7		15:00-17:00	Тренировка	Разминка,передвижения в фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
8		15:00-17:00	Тренировка	Разминка,удары на месте в фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
9		15:00-17:00	Тренировка	Разминка, удары в движении в фронтальной стойке	2	Спортзал	Зачет
10		15:00-17:00	Тренировка	Обучение ударам на месте	2	Спортзал	Зачет
11		15:00-17:00	Тренировка	Обучение ударам в движении	2	Спортзал	Зачет
12		15:00-17:00	Тренировка	Обучение приемам защиты на месте	2	Спортзал	Зачет
13		15:00-17:00	Тренировка	Обучение приёмам защиты в движении	2	Спортзал	Зачет
14		15:00-17:00	Тренировка	Обучение ударам рук прямой левый, прямой правый.	2	Спортзал	Зачет
15		15:00-17:00	Тренировка	Прикладные упражнения	2	Спортзал	Зачет
16		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	2	Спортзал	Зачет
17		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения набивным мячом	2	Спортзал	Зачет
18		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не Более 5 кг.).	2	Спортзал	Зачет

19		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).	2	Спортзал	Зачет
20		15:00-17:00	Тренировка	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках	2	Спортзал	Зачет
21		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	2	Спортзал	Зачет
22		15:00-17:00	Спортивные игры	Футбол, регби.	2	Спортзал	Итог игры
23		15:00-17:00	Тренировка	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	2	Спортзал	Зачет
24		15:00-17:00	Тренировка	Организация занимающихся без партнера на месте.	2	Спортзал	Зачет
25		15:00-17:00	Тренировка	Усвоение приема по заданию тренера.	2	Спортзал	Зачет
26		15:00-17:00	Тренировка	Организация занимающихся без партнера в движении	2	Спортзал	Зачет
27		15:00-17:00	Тренировка	Условный бой по заданию	2	Спортзал	Зачет
28		15:00-17:00	Тренировка	Имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка боксера.	2	Спортзал	Зачет
29		15:00-17:00	Тренировка	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо	2	Спортзал	Зачет
30		15:00-17:00	Тренировка	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.	2	Спортзал	Зачет
31		15:00-17:00	Тренировка	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	2	Спортзал	Зачет
32		15:00-17:00	Тренировка	Обучение ударам рук прямой левой, прямой правой.	2	Спортзал	Зачет

107		15:00-17:00	Соревно вания	Спарринги	2	Спортзал	Итог соревнования
108		15:00-17:00	Подведе ние итогов года	Итоговое занятие	2	Спортзал	
				Итого	126		

План учебно-воспитательной работы

2022-2023 уч.год

Объединение «Бокс»

ПДО Ханипов Динар Юрьевич

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		