МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТАЛИЦКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ТАЛИЦКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»

«Рассмотрено и принято»
Педагогическим советом
МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ
имени Ю.В Исламова»

Протокол № 4 от 07.07.2022 г.

Утверждено:
Приказом Директора
МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ
имени Ю.В Исламова»

№ 57-од от 16.08.2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Бокс»

Возраст обучающихся: 7-18лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Павлова Вера Кузьмовна,
Заместитель директора по УВР
МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ
имени Ю.В. Исламова»

г. Талица 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**Основные характеристики программы**	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	7
	Учебный (тематический) план	8
	Содержание учебного (тематического) плана	9
1.4	Планируемые результаты	16
2.	**Организационно – педагогические условия реализации программы**	17
2.1	Календарный учебный график	17
2.2	Условия реализации программы	18
2.3	Формы подведения итогов	20
2.4	Оценочные материалы	21
2.5	Методические материалы	24
	Аннотация к программе	26
	Сведения об авторе	27
	Список литературы	28
	Приложение №1	29
	Приложение №2	30

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Бокс» по уровню целеполагания является стартовой (ознакомительной). Направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте в избранном виде спорта, по уровню целеполагания является стартовой (ознакомительной).

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

– Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125"Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296).

Краткая характеристика вида спорта:

Бокс (от фр. Boxe – «бокс» и boxeur – «боксёр», которые происходят от англ. tobox – «драться на ринге», «боксировать», или же непосредственно из англ. boxing, tobox, происходящих, видимо, от англ. box – «коробка», «ящик», «ринг»)– контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд (нокаут); травму, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Актуальность программы: актуальность данной программы определяется тем, что дополнительные занятия позволяют изменить малоподвижный образ жизни детей, укрепить здоровье, развить физическую работоспособность и функциональные возможности организма обучающихся, применительно к специфике занятий избранным видом спорта - бокс.

Новизна программы связана с её направленностью на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Педагогическая целесообразность программы: программа помогает ориентировать обучающихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что предлагает детям и подросткам выбор здорового образа жизни и развитие их индивидуальных качеств.

Практическая значимость:

– создает эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
– повышает интерес к здоровому образу жизни
– стимулирует самосовершенствование и самоопределение обучающихся
– организует и дисциплинирует обучающихся, приучает контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность

Отличительные особенности:

– демократизация учебно-воспитательного процесса;
– формирование здорового и безопасного образа жизни;
– саморазвитие личности;
– поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Формы и режим занятий по программе:

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, рассказ, показ, демонстрация, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Режим занятий: занятия проводятся 6 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность академического часа 45 минут.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения

Объем программы: 252 часа (42 недели)

Адресат: Обучающиеся 7-18 лет, с различным уровнем физической подготовки и имеющих медицинский допуск врача. Состав группы постоянный от 15–20 человек. Набор обучающихся в группу – свободный. Наличие какой-либо специальной подготовки не требуется.

При составлении программы учитывались возрастные особенности физического и психологического развития у детей 7-18 лет.

Младший школьный возраст - 6-10 (7-11) лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Средний школьный возраст (подростковый возраст) охватывает период жизни от 12-15 лет, характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам.

Старший школьный возраст охватывает период жизни от 15 до 18 лет, в этот период жизни ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. В этом возрасте на учебно-тренировочных занятиях в первую очередь уделяется внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, а так же различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди координационных способностей особое внимание обращается на развитие быстроты перестроения и согласование двигательных действий, вестибулярной устойчивости и способности произвольно расслаблять мышцы. На занятиях увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на координационные способности, а

также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и двигательные способности.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового образа жизни, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся в области физической культуры и спорта.

Задачи:

Образовательные:

– ознакомить с историей развития бокса

– обучить основам техники выполнения упражнений в боксе (передвижения по рингу, обучения основным ударам и защиты);

Развивающие:

– способствовать развитию: физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей;

– способствовать формированию умений самостоятельно заниматься спортом.

Воспитательные:

– воспитать моральные и волевые качества, потребности в здоровом образе жизни

– воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Содержание программы

Учебный (тематический) план

	Наименование тем	Количество занятий			Формы аттестации /контроля
№ п/п	Общий объем часов	всего	теория	практика	
	Всего:	**252**	**42**	**210**	
Раздел 1 Теоретический раздел		**8**	**8**		
1	История развития спорта	2	2		Опрос
2	Гигиенические знания и навыки	2	2		Опрос
3	Режим дня, основы здорового образа жизни	2	2		Опрос, беседа
4	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	2	2		Опрос, наблюдение
Раздел 2 Общая физическая подготовка		**98**	**14**	**84**	
1	Вводное занятие	4	2	2	Опрос, наблюдение
2	Строевые упражнения	4	2	2	Опрос, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	44	4	40	НаблюдениеКонтрольные нормативы (тесты)
4	Упражнения без предмета	22	2	20	Наблюдение
5	Упражнения с предметами	24	4	20	Наблюдение
Раздел 3 Вид спорта		**100**	**16**	**84**	
1	Специальная физическая подготовка:				Наблюдение, мониторинг
1.1.	Упражнения для развития специальной силы	20	2	18	Наблюдение, мониторинг
1.2.	Упражнения для развития специальной быстроты	20	2	18	Наблюдение, мониторинг
1.3.	Упражнения для развития специальной выносливости	20	2	18	Наблюдение, мониторинг
2	Технико-тактическая подготовка	20	6	14	Наблюдение, мониторинг
3	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2		Опрос
4	Правила соревнований	2	2		Опрос

5	Участие в соревнованиях	16		16	Соревнования
Раздел 4 Различные виды спорта и подвижные игры		**46**	**4**	**42**	
1	Футбол	10	1	9	Наблюдение, соревнования
2	Легкая атлетика	10	1	9	Наблюдение, соревнования
3	Акробатика	10	1	9	Наблюдение, соревнования
4	Спортивные и подвижные игры	16	1	15	Наблюдение, соревнования
Самостоятельная работа					
№ п/п	Общий объем часов	всего	теория	практика	
	Всего:	**12**	**1**	**10**	
Теоретический раздел		2	2		Дневник самонаблюдения
Общая физическая подготовка		4		4	
Вид спорта		4		4	
Различные виды спорта и подвижные игры		2		2	
Промежуточная аттестация					
Общий объем часов		всего	теория	практика	
Всего:		**6**	**1**	**5**	
Теоретический раздел		1	1		Контрольное тестирование
Общая физическая подготовка		2	-	2	
Вид спорта		2	-	2	
Различные виды спорта и подвижные игры		1	-	1	

Содержание учебного (тематического) плана

Теория 42 часа, которая включает в себя часы следующих разделов:

- теоретический ,8часов;
- общая физическая подготовка, 14 часов;
- вид спорта, 16 часов;
- различные виды спорта и подвижные игры ,4 часа.

Раздел 1. Теоретический раздел (8ч.)

1. <u>История развития спорта (2 ч.)</u>

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера и укрепления здоровья человека. Ознакомление с характеристикой вида спорта

«Бокс». История развития бокса в России и за рубежом. Ознакомление: с биографией выдающихся боксеров, с успехами российского бокса на международной арене, с традициями бокса в городе и области.

2. *Гигиенические знания и навыки (2 ч.)*

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места проживания и места занятий спортом.

3. *Режим дня, основы здорового образа жизни (2 ч.)*

Понятие о режиме дня спортсмена (распределение сна, бодрствования, приема пищи, социальной активности с учетом тренировочного процесса.). Составляющие здорового образа жизни. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене веществ и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

4. *Оборудование и инвентарь. Техника безопасности (2 ч.)*

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (98 ч.):

- **теория-14 часов.**
- **практика 84часа.**

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

1. *Вводное занятие (4ч.)*

Теория (2 ч.) Понятие об ОФП. История спортивной школы, достижения и традиции. Лучшие достижения обучающихся отделения «Бокс». Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом.

Практика (2 ч.) Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.

2. *Строевые упражнения (4 ч.)*

Теория (2 ч.) Понятие о строе.

Практика (2 ч.) Строевые упражнения: шеренга, колонна, ряд, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты (направо, налево, кругом, пол-оборота). Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги. Построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение: строевым шагом,

обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

3. Общеразвивающие упражнения (44 ч.)

Теория (4 ч.) Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Практика (40 ч.)Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, реакции.

– Упражнения для развития силы: Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

– Упражнения для развития скоростных качеств: Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью.

– Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание через предметы (скамеек, мячей и др.)

– Упражнения для развития гибкости: Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Упражнения выполняются с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др.

– Упражнения для развития ловкости: Разно направленные движения рук и ног. Стойки на руках и лопатках. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке, одиночные и многократные прыжки с места и разбега, прыжки через различные предметы с поворотами и без.

– Упражнения для развития выносливости: бег равномерный и переменный на 500м, 800м, 1000м.

– Упражнения для развития реакции: Ответ в быстром темпе заранее известным движением на заранее известный сигнал: бег со старта по свистку, под выстрел, по команде «марш», по взмаху флажка; старт из различных исходных положений на 10-15 м по сигналу; бег в среднем темпе с рывками по зрительному и слуховому сигналам; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам.

4. Упражнения без предмета (22 ч.)

Теория (2 ч.)Классификация упражнений без предмета.

Практика (20 ч.)

– Упражнения для рук и плечевого пояса: Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, повороты, круговые движения в локтевом и плечевом суставах. Сгибания и разгибания

рук, подпрыгивания на руках из положения упор лежа; то же с хлопками ладонями; передвижения на руках вперед и в стороны.

– Упражнения для шеи и туловища: Повороты, наклоны вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя. Из различных положений (сидя, лежа на спине, на животе) на полу или на гимнастической скамейке - движения туловища вперед, назад, в стороны.

– Упражнения для ног: Поднимание на носки; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; выпады с пружинистыми покачиваниями; прыжки из различных исходных положений.

– Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.); упражнения на координацию; упражнения на формирование правильной осанки: упражнения на растягивание и расслабление; различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

5. Упражнения с предметами (24 ч.)

Теория (4 ч.) Классификация упражнений с предметами.

Практика (20 ч.)

– Упражнения с гантелями, гирями, медицинболами. Упражнения для рук: держа отягощение в руках, наклоны, вращения туловища, ходьба в различном темпе, подскоки, ходьба с различными выпадами; подбрасывание отягощения вверх и ловля.

– Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, выкручивание и вкручивание. Переносы ног через палку.

– Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки с продвижением вперед, в стороны и назад, прыжки в различном темпе, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой.

– Упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке; на перекладине; на гимнастической стенке.

Раздел 3. Вид спорта (100 ч.):

- **теория-16 часов;**
- **практика 84часа.**

1. Специальная физическая подготовка

Понятие специальной физической подготовки. Ознакомление с направлениями специальной физической подготовки (специальной силы, специальной выносливости и специальной быстроты). Связь специальной

физической подготовки с другими элементами подготовки обучающихся (общефизической, технической-тактической).

1.1. Упражнения для развития специальной силы (20ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений.

Практика (18 ч.)

– Длительные упражнения с небольшим грузом, до утомления с грузами средней величины, кратковременно с субмаксимальными и максимальными весами.

– Упражнения по преодолению сопротивления противника;

– Нанесение боксерских ударов с гантелями в руках;

– Ведение боя с «тенью»;

– Выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх;

– Нанесение ударов в утяжеленных перчатках;

– Прыжки на скакалке,

– Передвижения и бой с «тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе и др.

1.2. Упражнение для развития специальной быстроты (20 ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений.

Практика (18 ч.)

– Выполнение ударов с гантелями в руках и без них;

– Чередование серий бросков медбола и нанесения ударов;

– Проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее;

– Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.);

– Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 секунд через 30 секунд работы в спокойном темпе;

– Защита нырками и уклонами от ударов, выполняемых в максимальном темпе;

– Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот;

– Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов;

– Нанесение серии ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту; то же в утяжеленных перчатках.

1.3. Упражнения для развития специальной выносливости (20 ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений.

Практика (18 ч.)

– Непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься до вертикали;

– Многораундовая работа на мешке;

– Ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов;

– Многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

– Многораундовая работа с партнером в условиях сокращения интервалов отдыха и без перерывов в работе;

– Чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»;
– Ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол или прижать его к канатам;
– Ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов.

2. Технико-тактическая подготовка (20 ч.)

Теория (6 ч.)

Техника – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений. Технически подготовленный спортсмен выполняет движения быстро и качественно.

Тактика бокса – это способ ведения боя, в котором представлены в единстве теория ведения боя, техника бокса, физическая, функциональная и волевая подготовка и все эти факторы проявляются непосредственно в боевых действиях.

Практика (14 ч.)

1. **Положение кулака при нанесении ударов**: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам»;
2. **Боевая стойка:** усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке;
3. **Передвижения:** Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами);
4. **Контрудары:** Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них;
5. **Боевые дистанции:**

– *Дальняя дистанция:* боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.
– *Средняя дистанция:* боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.
– *Ближняя дистанция:* боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

6. **Упражнения в парах:** Атакующие действия на дальней и средней дистанциях
7. **Применение изученного материала в условных и вольных боях.**

3. Врачебный контроль, самоконтроль (2 ч.)

Теория (2 ч.)

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного боксера. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени

тренированности обучающихся. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий боксом.

4. Правила соревнований (2ч.)

Теория (2 ч.)

Правила соревнований вида спорта бокс. Форма спортсмена (экипировка). Требования к экипировке. Работа судей и секретарей. Команды и жесты референа ринге. Правила определения победителя. Возрастные группы. Помещение для соревнований. Единая Всероссийская спортивная классификация.

5. Участие в соревнованиях (16 ч.)

Практика (16 ч.)

Участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 4. Различные виды спорта и подвижные игры (46ч.)

- **теория 4 часа;**
- **практика 42 часа.**

Для развития необходимых физических качеств и умений точно и своевременно выполнять задания, связанные со специальными навыками для бокса, программа включает в себя систематические элементы тренировки других видов спорта: футбол, легкая атлетика, элементы акробатики где формируются навыки и умения коллективных спортивных действий, а так же обеспечивается высокий уровень общей работоспособности, развиваются быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, двигательная реакция, эмоциональная устойчивость, инициативность обучающихся.

1. Футбол (10 ч.)

Теория (1ч.) Техника безопасности и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Правила игры.

Практика (9 ч.) Игра в футбол способствует развитию выносливости, развитию скоростных и скоростно-силовых способностей у боксеров.

- техника передвижения игрока.
- техника игры вратаря.
- тактика нападения.
- тактика защиты.
- тактика вратаря
- тактическая подготовка
- игры.

2. Легкая атлетика(10 ч.)

Теория (1ч.) Техника безопасности при выполнении различных упражнений.

Практика (9 ч.) Легкоатлетические упражнения способствуют развитию таких физических качеств как: выносливость, сила, скорость, скоростно-силовые;

- бег на короткие дистанции;

− бег на средние и длинные дистанции;
− эстафетный бег;
− общие основы техники прыжков;
− прыжки в длину с места и с разбега.

3. *Акробатика (10 ч.)*

Теория (1ч.) Техника безопасности при выполнении различных упражнений.

Практика (9 ч.) Акробатика способствует развитию гибкости, силы, ловкости, прыгучести. Формирует опорно-двигательный аппарат, правильную осанку и навыки координации.

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки борцов. Среди них выделяют:

- перекаты – вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);
- кувырки – вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и. п. в различные конечные положения;
- перевороты без фазы полета – движение тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону – колесо);
- повороты с фазой полета – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперед с места и с разбега, рондат, фляк и др.).

4. *Спортивные и подвижные игры (16ч.)*

Теория (1ч.) Классификация игр с учетом возрастающей самостоятельности спортсменов. Правила игры.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление мышечной системы.

Практика (15 ч.)

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Встречная эстафета с мячом».

1.4. Планируемые результаты

Личностные

– обучающийся положительно относится к физической культуре и спорту, накопил необходимые знания для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

– проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

Предметные

– владеет основами технико-тактической подготовки в боксе;

– приобрел соревновательный опыт;

– способен проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные

– владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использует эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

– Умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

2. Организационно – педагогические условия реализации программы

2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1)

Продолжительность учебного года	52 недели
Продолжительность учебных занятий	42 недели
Начало спортивного сезона	1 сентября
Окончание спортивного сезона	31 августа
Трудоемкость образовательной программы	42 недели
Самостоятельная работа	2 недели
Аттестация обучающихся	1 неделя
Каникулы	7 недель

42 недели на реализацию дополнительной общеразвивающей программы в условиях учебных занятий (теоретические и практические занятия);
2 недели на самостоятельную работу обучающихся в период школьных осенних и весенних каникул по индивидуальному учебному плану (по каждой предметной области).
1 неделя (май) на аттестацию (промежуточная аттестация) ;
7 недель: 1 неделя новогодние каникулы и **6 недель** летние каникулы.

Праздничные и выходные дни:
- 1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

2.2. Условия реализации программы

Помещение для занятий, с учетом их функционального назначения, соответствуют гигиеническим требованиям:

- приспособленный спортивный зал
- тренажерный зал
- помещения для переодевания раздельно для мальчиков и девочек

Имеются методические материалы – видеофильмы, информационный стенд. В наличии имеются инструкции по технике безопасности, журнал ежедневного осмотра, шкафы для хранения спортивного инвентаря.

Материально-технические условия реализации программы

№ п.п.	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Груша боксерская набивная	Штук	5
2.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	Комплект	1
3.	Ринг боксерский (6 х 6 м) напольный (7 х 7 м)	Комплект	1
4.	Ринг боксерский тренировочный (3 х 3 м) напольный	Комплект	1
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	Комплект	2
6.	Лапы боксерские	Пара	2
7.	Мяч теннисный	Штук	20
8.	Скамейка гимнастическая	Штук	2
9.	Скакалка гимнастическая	Штук	30
10.	Стенкагимнастическая	Штук	2
11.	Штанга тренировочная	Комплект	2
12.	Весы медицинские до 150 кг	Штук	1
13.	Гонг боксерский	Штук	1
14.	Часы стрелочные информационные	Штук	1
15.	Зеркало	Комплект	4
16.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	Комплект	1

Требования к условиям реализации образовательной программы

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать санитарным правилам
и нормам Сан Пин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы
и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №

2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296. (пункт 17).

Кадровое обеспечение:

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.

Группа	День недели	Время	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
СО	Понедельник	15^{45} - 16^{30}	Свердловская область, Талицкий район, п. Троицкий, ул. Виноградова, 3	Николаев Андрей Михайлович
		16^{40} - 17^{25}		
	Среда	15^{45} - 16^{30}		
		16^{40} - 17^{25}		
	Пятница	15^{45} - 16^{30}		
		16^{40} - 17^{25}		
Группа	День недели	Время	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
СО	Понедельник	19^{20} - 20^{05}	Свердловская область, Талицкий район, п. Троицкий, ул. Виноградова, 3	Николаев Андрей Михайлович
		20^{10} - 20^{50}		
	Среда	19^{20} - 20^{05}		
		20^{10} - 20^{50}		
	Пятница	19^{20} - 20^{05}		
		20^{10} - 20^{50}		

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота	
Т	ВС			ОФП	ВС			ОФП	РВС и ПИ		

Условные обозначения

Теория- (Т)

Общая физическая подготовка - (ОФП)

Вид спорта (ВС)

Различные виды спорта и подвижные игры – (РВС и ПИ)

2.3. Формы подведения итогов

Формы подведения результатов:

Система оценки результатов освоения образовательной программы включает в себя:

– **Текущий контроль** освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение учебного периода, по итогам освоения отдельных частей (тем, разделов) программы. Проводится в форме наблюдения, беседы, опроса.

– **Промежуточная аттестация** проводится 1 раз в год (май) по утверждённому плану проведения промежуточной аттестации. По окончанию промежуточной аттестации заполняется протокол в приложении журнала учета посещаемости учебно - тренировочных занятий, где вносится запись «зачтено» или « не зачтено».

Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП, которое проводится в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования.

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в соревнованиях различного уровня и по выполнению разрядных нормативов.

По завершению данной дополнительной общеразвивающей программы обучающимся даются рекомендации необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе «Бокс»

2.4. Оценочные материалы

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовки (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, координации, силы и выносливости - бег 30 м., 60 м., челночный бег 3×10 м., подтягивание, бег на длинные дистанции.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

	БЫСТРОТА				КООРДИНАЦИЯ		СИЛА подтягивание (кол-во раз)		ВЫНОСЛИВОСТЬ	
	бег 30 м (сек.)		бег 60 м (сек.)		челночный бег 3х10 м (сек)		из виса на высокой перекладина	из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	Бег на длинные дистанции (мин. сек)	
возраст	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
6-8 лет	не более 6,9	не более 7,1	×	×	не более 10,3	не более 10,6	не менее 2	не менее 7	×	×
									1000 м.	
9-10 лет	не более 6,2	не более 6,4	не более 11,9	не более 12,4	не более 9,6	не более 9,9	не менее 2	не менее 7	не более 6,10	не более 6,30
									1500 м.	
11-12 лет	не более 5,7	не более 6,0	не более 10,9	не более 11,3	не более 9,0	не более 9,4	не менее 3	не менее 9	не более 8,20	не более 8,55
									2000 м.	
13-15 лет	не более 5,3	не более 5,6	не более 9,6	не более 10,6	не более 8,1	не более 9,0	не менее 6	не менее 10	не более 10,00	не более 12,10
									3000 м.	2000 м.
16-17 лет	не более 4,9	не более 5,7	не более 8,8	не более 10,5	не более 7,9	не более 8,9	не менее 9	не менее 11	не более 15,00	не более 12,00
									3000 м.	
18 лет	не более 4,8	не более 5,4	не более 9,0	не более 9,5	не более 8,0	не более 8,2	не менее 10	не менее 10	не более 14,30	не более 15,00

Методические рекомендации:

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Бег на 30 м., 60 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1. подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
2. подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4. разновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см.)

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины 90 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1. подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
2. подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4. разновременное сгибание рук

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Вопросы по теоретическому материалу (опрос)

Текущий контроль

1. Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие бокса, как вида спорта.
3. Строение организма человека.
4. Гигиена (личная гигиена, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта). Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
5. Значение утренней зарядки, тренировки.
6. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.
7. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного боксера.
8. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.
9. Техника выполнения упражнений в боксе
10. Правила соревнований вида спорта бокс.

Промежуточная аттестация

1. Краткий обзор развития бокса в России и за рубежом.
2. Возникновение и развитие бокса, как вида спорта
3. Режим юного боксера
4. Дневник самоконтроля
5. Оказание первой помощи.
6. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. .
7. Основные ошибки в технике упражнений.

2.5. Методические материалы (формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными формами при реализации программы являются:

Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, опрос, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменно интервального), круговой метод;

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на различные группы мышц. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед преподавателем задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия

Приёмы работы:

1. Наглядно - зрительные приемы:

– показ физических упражнений;

– использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
– имитация (подражание)
– зрительные ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы:
– сигнал свистка, музыка;

3. Тактильно-мышечные приемы:
– непосредственная помощь.

Педагогические технологии

В основе реализации программы лежат следующие технологии образования, развития и воспитания:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие итоговые занятия.

Аннотация к программе

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Бокс» по уровню целеполагания является стартовой (ознакомительной). Направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте в избранном виде спорта, по уровню целеполагания является стартовой (ознакомительной).

Целью программы является удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового образа жизни, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся в области физической культуры и спорта.

Учебный план отражает объём реализации образовательной программы, включает в себя теоретические и практические занятия по разделам.

Календарный учебный график предусматривает самостоятельную работу обучающихся, промежуточную аттестацию и каникулы.

Программный материал имеет практическую значимость и соответствует современным требованиям.

Срок реализации программы – 1 год. Возраст обучающихся 7-18 лет. Специальный отбор в объединение не проводится. Группа занимается 6 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность академического часа 45 минут. На реализацию программы в год отводится 252 часа.

Сведение об авторе

1. Павлова Вера Кузьмовна
2. Муниципальная казенная организация дополнительного образования Талицкого городского округа «Талицкая детско-юношеская спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
3. Заместитель директора по УВР
4. Педагогический стаж работы 31 год
5. Стаж работы по данной должности 14 лет
6. Образование высшее педагогическое

Список литературы

1. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство : Советский спорт , 2012г.
2. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта - М.:Физическая культура, 2010 г.
3. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов М.:Физическая культура, 2010 г.
4. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика - М.:СпортАкадемПресс, ФиС,2006 г.
5. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998 г.
6. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС,1987 г.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. https://www.minsport.gov.ru/Министерство спорта РФ
2. https://minobrnauki.gov.ru/Министерство науки и высшего образования РФ
3. http://rusboxing.ru/Федерация бокса РФ

Приложение № 1

К Дополнительной
общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта
«Бокс»

Утверждаю
директор МКОДО ТГО
"Талицкая ДЮСШ имени Ю.В. Исламова
___________ А.С. Долматов
"___" ___________ 20__г.

Календарный учебный график МКОДО ТГО "Талицкая ДЮСШ имени Ю.В. Исламова" на 2022-2023 спортивный сезон
Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта

Календарный учебный график | Сводные данные

год обучения	сентябрь				26.-30.09 и 01.09	октябрь				ноябрь				28-30.11-01.-03.12	декабрь				27-31.12-1-02.01	январь				февраль				март					апрель			24-29.04.	май					июнь			26-30.06.-01.07.	июль				август					Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
	01.-03.09	05.-10.09	12-17.09	19-24.09		03.-08.10	10.-15.10	17-22.10	**24.-29.10**	31.10 и 01-05.11	07.-2.11	14.-19.11	21-26.11		05.-10.12	12-17.12	19-24.12	26-31.12		02-08.01	09-14.01	16-21.01	23.28.01	30-31.01-01-04.02	06-11.02	13-18.02	20-25.02	27-28.02.-01-04.03	06-11.03.	13-18.03	**20-25.03**	27-31.03.-01.04	03-08.04	10.-15.04.	17-22.04.		01-06.05	08-13.05	**15-20.05**	22-27.05	29-31.-01.03.06	05-10.06	12-17.06	19-24.06		03-08.07.	10-15.07	18-20.07. с 21.07 каникулы	24-30.07	31.07.-06.08	07.-13.08	14-20.08	21-27.08	28-31.08					
спортивно-оздоровительный этап																																																											
1									С										=												с								Э									=	=	=	=	=	=	42	2	1		7	52
																																																					Итого:	42	2	1		7	52

Условные обозначения		Начало спортивного сезона	1 сентября	Празднечные дни :	
Учебные занятия :	□	Окончание спортивного сезона	31 августа	1,2,3,4,5,6 и 8 января	— Новогодние каникулы
теоретические занятия				7 января	— Рождество Христово
практические занятия		Трудоемкомть образовательной программы	42 недели	23 февраля	— День защитника Отечества
самостоятельная работа	С	Непрерывность освоения образовательной программы обеспечивается:		8 марта	— Международный женский день
промежуточная аттестация	Э	Самостоятельная работа	2 недели	1 мая	— Праздник Весны и Труда
итоговая аттестация	ІІІ	Аттестация обучающихся	1 неделя	9 мая	— День Победы
каникулы	=	Каникулы с 21.07 по 31.08.2023 г.	7 недель	12 июня	— День России
				4 ноября	— День народного единства

. Приложение № 2

К Дополнительной
общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта
«Бокс»

Календарный (тематический) план на 2022-2023 спортивный сезон

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.

Вид подготовки

ТЕОРИЯ - 42 ЧАСА

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1		**Теоретический раздел**			
1	05.09.2022	История развития спорта	Групповая, теоретическая	2	Опрос, наблюдение
2	12.09.2022				
3	19.09.2022	Гигиенические знания и навыки	Групповая, теоретическая	2	Опрос, наблюдение
4	26.09.2022				
5	03.10.2022	Режим дня, основы здорового образа жизни	Групповая, теоретическая	2	Опрос, наблюдение
6	10.10.2022				

7	17.10.2022	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	Групповая, теоретическая	2	Опрос, наблюдение
8	24.10.2022	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
			Всего	**8: в том числе 7- вид спорта 1 самостоятельная работа**	
Раздел 2		**Общая физическая подготовка**			
9	31.10.2022	Вводное занятие	Групповая, теоретическая	2	Опрос, наблюдение
10	07.11.2022				
11	14.11.2022	Строевые упражнения	Групповая, теоретическая	2	Опрос, наблюдение
12	21.11.2022				
13	28.11.2022	Общеразвивающие упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
14	05.12.2022			1	
15	12.12.2022			1	
16	19.12.2022			1	
17	26.12.2022	Упражнения без предмета	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
18	09.01.2023			1	
19	16.01.2023	Упражнения с предметами	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
20	23.01.2023			1	
21	30.01.2023			1	
22	06.02.2023			1	
			Всего	**14**	
Раздел 3		**Вид спорта**			
	1.	Специальная физическая подготовка			
23	13.02.2023	Упражнения для развития специальной силы	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
24	20.02.2023			1	
25	27.02.2023	Упражнения для развития специальной быстроты		1	
26	06.03.2023			1	
27	13.03.2023	Упражнения для развития специальной выносливости	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
28	20.03.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному	1	Дневник

			плану, дистанционная		самонаблюдения
29	27.03.2023	Упражнения для развития специальной выносливости	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
30	03.04.2023	Технико-тактическая подготовка		1	Опрос, наблюдение
31	10.04.2023			1	
32	17.04.2023			1	
33	24.04.2023			1	
34	15.05.2023	Индивидуальная	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
35	22.05.2023	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
36	29.05.2023			1	
37	05.06.2023	Врачебный контроль, самоконтроль	Групповая, теоретическая	1	Опрос
38	19.06.2023	Правила соревнований		1	Опрос
			Всего	**16 : в том числе 14- вид спорта 1 самостоятельная работа и 1 промежуточная аттестация**	
Раздел 4		**Различные виды спорта и подвижные игры**			
39	26.06.2023	Футбол	Групповая, теоретическая	1	Опрос
40	03.07.2023	Легкая атлетика		1	
41	10.07.2023	Акробатика		1	
42	17.07.2023	Спортивные и подвижные игры		1	
			Всего	4	

По плану 44 часа:

- учебных занятий (теоретические) 42 часа.
- самостоятельная работа 2 часа
- промежуточная аттестация 1 часа

По факту 42 часа:

- 39 часов учебных занятий (теоретические);
- 2часа самостоятельной работы;
- 1 часа промежуточной аттестации.

Праздничные дни выпали по расписанию :

- 1 мая — Праздник Весны и Труда (1 час);
- 12 июня — День России (1 час)

ПРАКТИКА - 210 ЧАСОВ

Вид подготовки «Общая физическая подготовка»

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 2		Общая физическая подготовка			
	1.	Вводное занятие (2 ч.)			
1	02.09.2022	Вводная тренировка.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2	07.09.2022	Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
	2.	Строевые упражнения (2ч.)			
3	09.09.2022	Строевые упражнения: шеренга, колонна, ряд, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
4	14.09.2022	Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты . Построение. Изменения направления.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
	3.	Общеразвивающие упражнения (40ч.)			
5	16.09.2022	Упражнения для развития силы	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
6	21.09.2022			1	
7	23.09.2022			1	
8	28.09.2022			1	
9	30.09.2022			1	
10	05.10.2022			1	
11	07.10.2022			1	
12	12.10.2022	Упражнения для развития скоростных качеств		1	
13	14.10.2022			1	
14	19.10.2022			1	
15	21.10.2022			1	

16	26.10.2022			1	
17	28.10.2022	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
18	02.11.2022			1	
19	04.11.2022	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
20	09.11.2022			1	
21	11.11.2022			1	
22	16.11.2022			1	
23	18.11.2022	Упражнения для развития гибкости:		1	
24	23.11.2022			1	
25	25.11.2022			1	
26	30.11.2022			1	
27	02.12.2022			1	
28	07.12.2022			1	
29	09.12.2022	Упражнения для развития ловкости:		1	
30	14.12.2022			1	
31	16.12.2022			1	
32	21.12.2022			1	
33	23.12.2022			1	
34	28.12.2022	Упражнения для развития выносливости		1	
35	30.12.2022			1	
36	11.01.2023			1	
37	13.01.2022			1	
38	18.01.2023			1	
39	20.01.2023			1	
40	25.01.2023			1	
41	27.01.2023			1	
42	01.02.2023	Упражнения для развития реакции		1	
43	03.02.2023			1	
44	08.02.2023			1	
45	10.02.2023			1	
46	15.02.2023		Индивидуальная	1	Тестирование
4.		Упражнения без предмета (20 часов)			

47	17.02.2023	Упражнения для рук и плечевого пояса	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
48	22.02.2023			1	
49	01.03.2023			1	
50	03.03.2023			1	
51	10.03.2023		Индивидуальная	1	Тестирование
52	15.03.2023	Упражнения для шеи и туловища	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
53	17.03.2023			1	
54	22.03.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
55	24.03.2023			1	
56	29.03.2023	Упражнения для шеи и туловища	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
57	31.03.2023			1	
58	05.04.2023		Индивидуальная	1	Тестирование
59	07.04.2023	Для мышц ног	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
60	12.04.2023			1	
61	14.04.2023			1	
62	19.04.2023			1	
63	21.04.2023		Индивидуальная	1	Тестирование
64	26.04.2023	Упражнения для всех частей тела	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
65	28.04.2023			1	
66	03.05.2023			1	
67	05.05.2023			1	
68	10.05.2023		Индивидуальная	1	Тестирование
	5.	Упражнения с предметами (18 ч.)			
69	12.05.2023	Упражнения с гантелями, гирями, медицинболами.		1	
70	17.05.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
71	19.05.2023			1	
72	24.05.2023	Упражнения с гантелями, гирями, медицинболами.	Индивидуальная	1	Тестирование
73	26.05.2023	Упражнения с гимнастической палкой	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
74	31.05.2023			1	
75	02.06.2023			1	

76	07.06.2023	Упражнения со скакалкой	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
77	09.06.2023			1	
78	14.06.2023			1	
79	16.06.2023		Групповая, практическая	1	
80	21.06.2023			1	
81	23.06.2023			1	
82	28.06.2023	Упражнения на снарядах	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
83	30.062023			1	Опрос, наблюдение
84	05.07.2023			1	
85	07.07.2023			1	
86	12.07.2023			1	
87	14.07.2023			1	
88	19..07.2023			1	

По плану 90 часов:

- учебных занятий (теоретические) 84 часа.
- самостоятельная работа 4 часа
- промежуточная аттестация 2 часа

По факту 88 часов:

- учебных занятий (теоретические) 82 часа.
- самостоятельная работа 4 часа
- промежуточная аттестация 2 часа

Праздничные дни выпали по расписанию :

- Международный женский день— 8 март (1 час);
- 12 июня — День России (1 час).

Вид подготовки « Вид спорта»

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 3		**Вид спорта**			
1		**Специальная физическая подготовка (68 часа)**			
1.1.		***Упражнения для развития специальной силы (18ч.)***			
1	05 .09.2022	Длительные упражнения с небольшим грузом, до утомления с грузами средней величины, кратковременно с субмаксимальными и максимальными весами.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2	07.09.2022			1	
3	12.09.2022			1	
4	14.09.2022			1	
5	19.09.2022			1	
6	21.09.2022			1	
7	26.09.2022			1	
8	28.09.2022			1	
9	03.10.2022			1	
10	05.10.2022			1	
11	10.10.2022	Соревновательная деятельность	Соревнования	2	Мониторинг
12	12.10.2022				
13	17.10.2022	Нанесение боксерских ударов с гантелями в руках	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
14	19.10.2022			1	
15	24.10.2022	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
16	26.10.2022			1	
17	31.10..2022	Ведение боя с «тенью»	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
18	02.11.2022	Выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх		1	
19	07.11.2022	Нанесение ударов в утяжеленных перчатках. Прыжки на скакалке		1	
20	09.11.2022	Передвижения и бой с «тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе		1	
21	14.11.2022			1	
22	16.11. 2022		Индивидуальная	1	Тестирование
1.2.		**Упражнение для развития специальной быстроты (18ч.)**			

23	21.11.2022	Выполнение ударов с гантелями в руках и без них	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
24	23.11.2022	Чередование серий бросков медбола и нанесения ударов		1	
25	28.11.2022	Проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее		1	
26	30.11.2022	Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера		1	
27	05.12.2022	Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 секунд через 30 секунд работы в спокойном темпе		1	
28	07.12.2022	Защита нырками и уклонами от ударов, выполняемых в максимальном темпе		1	
29	.12.12.2022	Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот		1	
30	14.12.2022			1	
31	19.12.2022	Соревновательная деятельность	Соревнования	2	Мониторинг
32	21.12.2022				
33	26.12.2022	Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
34	28.12.2022			1	
35	09.01.2023			1	
36	11.01.2023		Индивидуальная	1	Тестирование
	16.01.2023	Соревновательная деятельность	Соревнования	2	Мониторинг
37	18.01.2023				
38	23.01.2023	Нанесение серии ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
39	.25.01.2023			1	
40	30.01.2023			1	
41	01.02.2023	Нанесение серии ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту в утяжеленных перчатках		1	
42	06.02.2023			1	

43	08.02.2023		Индивидуальная	1	Тестирование
	1.3.	**Упражнения для развития специальной выносливости (18 ч.)**			
44	13.02.2023	Непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься до вертикали	Групповая, практическая	1	
45	20.02.2023	Соревновательная деятельность	Соревнования	2	Мониторинг
46	22.02.2023				
47	27.02.2023	Многораундовая работа на мешке	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
48	01.03.2023			1	
49	06.03.2023	Ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов		1	
50	13.03.2023			1	
51	15.03.2023	Многораундовая работа с партнером в условиях сокращения интервалов отдыха и без перерывов в работе		1	
52	20.03.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
53	22.03.2023			1	
54	27.032023	Чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»;	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
55	29.03.2023			1	
56	03.04.2023			1	
57	05.04.2023			1	
58	10.04.2023			1	
59	12.04.2023	Соревновательная деятельность	Соревнования	4	Мониторинг
60	.17.04.2023				Мониторинг
61	19.04.2023				Мониторинг
62	24.04.2023				Мониторинг
63	26.04.2023	Ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол или прижать его к канатам	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
64	03.05.2023			1	
65	10.05.2023			1	
66	15.05.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	2	Контрольное тестирование
67	17.05.2023				
68	22.05.2023	Ведение многораундового (до 10 раундов)	Групповая,	1	Опрос, наблюдение

69	24.05.2023	вольного боя с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов	практическая	1	
70	29.05.2023			1	
71	31.05.2023		Индивидуальная	1	Тестирование
	2.	**Технико-тактическая подготовка (11ч.)**			
72	05.06.2023	Положение кулака при нанесении ударов	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
73	07.06.2023	Боевая стойка		1	
74	14.06.2023	Передвижения		1	
75	19.06.2023	Контрудары		1	
76	21.06.2023			1	
77	26..06.2023	Соревновательная деятельность	Соревнования	2	Мониторинг
78	28.06.2023				
79	03.072023	Боевые дистанции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
80	05.07.2023	Упражнения в парах		1	
81	10.07.2023	Применение изученного материала в условных и вольных боях		1	
82	12.07.2023			1	
83	17.07.2023			1	
84	19.07.2023		Индивидуальная	1	Тестирование

По плану 90 часов:

- учебных занятий (теоретические) 84 часа.
- самостоятельная работа 4 часа
- промежуточная аттестация 2 часа

По факту 84часа:

- 78 часов учебных занятий (теоретические);
- 4 часа самостоятельной работы;
- 2 часа промежуточной аттестации.

Праздничные дни выпали по расписанию :

- Международный женский день— 8 март (1 час)
- 1 мая — Праздник Весны и Труда; (1 час)
- 9 мая — День Победы(1 час);
- 12 июня — День России (1 час)

Вид подготовки «Различные виды спорта и подвижные игры»

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Всего				**16**	
Раздел 4		**Различные виды спорта и подвижные игры**			
1.		Футбол (9 часов)			
1	02.09.2022	Техника передвижения игрока	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2	09.09.2022	Техника игры вратаря		1	
3	16.09.2022	Тактика нападения		1	
4	.23.09.2022	Тактика защиты		1	
5	320.09.2022	Тактика вратаря		1	
6	07.10.2022	Тактическая подготовка		1	
7	14.10.2022	Игры.		1	
8	21.10.2022			1	
9	28.10.2022	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
10	11.11.2022	Игры.	Групповая, практическая		Опрос, наблюдение
	2.	Легкая атлетика (9 часов)			
11	18.11.2022	**Бег на короткие дистанции**	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
12	25.11.2022			1	
13	02.12.2022	**Бег на средние и длинные дистанции**		1	
14	09.12.2022			1	
15	.23.12.2022			1	
16	.30.12.2022	**Эстафетный бег.**		1	
17	13.01.2023			1	

18	20.01.2023	**Общие основы техники прыжков**		1	
19	27.01.2023	**Прыжки в длину с места и с разбега**		1	
	3.	Акробатика (9 часов)			
20	03.02.2023	Перекаты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
21	10.02.2023			1	
22	17.02.2023	Кувырки		1	
23	03.03.2023			1	
24	10.03.2023	Перевороты без фазы полета		1	
25	17.03.2023			1	
26	24.03.2023	Самостоятельная работав	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
27	31.03.2023	Повороты с фазой полета	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
28	07.042023			1	
29	14.04.2023			1	
	4.	Спортивные и подвижные игры (12 часов)			
30	21.04.2023	«Гонка мячей».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
31	28.04.2023	«Эстафета футболистов»		1	
32	05.05.2023	Подвижная цель»		1	
33	12..05.2023	«Эстафета с бегом»		1	
34	19.05.2023	«Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
,35	26.05.2023	«Эстафета с прыжками»,	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
36	02.06.2023	**«Мяч среднему»**		1	
37	09.06.2023	«Охотники и утки»		1	
38	16.06.2023	«Перестрелка»		1	
39	23.06.2023	«Перетягивание через черту»		1	
40	30.06.2023	«Встречная эстафета с мячом».		1	
41	07.07.2023	Игры по желанию		1	
42	14.07.2023			1	

По плану 45 часа:

- учебных занятий (теоретические) 42 часа.
- самостоятельная работа 2 часа
- промежуточная аттестация 1 часа

По факту 42 часа:

- 39 часов учебных занятий (теоретические);
- 2 часа самостоятельной работы;
- 1 часа промежуточной аттестации.

Праздничные дни выпали по расписанию :

- 4 ноября День народного единства (1 час)
- будет перенесен выходной день с воскресенья 1 января на пятницу 24 февраля (1 час);