

Департамент образования Вологодской области

Бюджетное общеобразовательное учреждение Вологодской области
«Вологодская кадетская школа-интернат имени Белозерского полка»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 20
От 31 мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БОУ ВО «Вологодская кадетская школа-
интернат им. Белозерского полка»
В.Н.Корепин/
«31» мая 2023года



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности**

«Бокс»

Возраст обучающихся:

12-18 лет

Срок реализации: 3 года

Углубленный уровень

Автор-составитель:
Изосимов Степан Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

г. Сокол
2023

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы».

Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

Программа «Бокс» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы обусловлена рядом обстоятельств:

- Признанием бокса в мире как одного из широко распространённых и традиционных видов единоборств;
- Историческим наследием Российского бокса, начавшегося с кулачных боёв на Руси и получившего дальнейшее признание в советской и российской школе бокса;
- Приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;
- Практической значимостью бокса, заключающейся в профессиональной ориентации обучающихся и подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России;
- Возрастанием интереса детей и молодёжи к боксу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся благородным искусством самозащиты.

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.

Программа рассчитана на детей в возрасте 12-18 лет и предусматривает приобретение знаний о правилах бокса, умениях и навыках этого вида единоборства. Программа рассчитана на 3 года обучения и является углубленной.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Указ президента РФ от 24.06.2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»;
- Правила вида «бокс», утверждены приказом Минспорта России от 23 ноября 2017 г. N 1018;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с последующими изменениями);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Профессиональный стандарт «педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями).
- «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей». Приказ Министерства просвещения РФ от 3 ноября 2019 г. № 467.
- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).

1.2 Направленность и уровень программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Бокс» физкультурно-спортивной направленности.

Углубленный уровень.

1.3. Отличительные особенности и новизна программы.

Отличительными особенностями данной программы являются:

- адаптации организма детей к физическим нагрузкам;
- создания надёжных предпосылок к укреплению здоровья,
- обеспечения отбора для дальнейшего совершенствования технико-тактического мастерства.

1.4. Адресат программы.

Обучающихся 11-18 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и туризмом.

1.5. Форма обучения.

Основной формой обучения являются очные занятия.

1.6. Объём и срок освоения программы.

Срок реализации программы 3 года. Общее количество часов в программе – 540 часов. Каждый год обучения-180 часа.

1.7. режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год- 180 часов.

Количество занятий и часов в неделю – 2 занятия по 2 и 3 часа в неделю.

Продолжительность занятий – 40 минут с перерывом не менее 10 минут, что соответствует нормам СанПиН, предъявляемым к организации образовательного процесса в учреждениях среднего и общего образования.

2. Цели и задачи программы.

2.1 Цель- формирование ценностного отношения к жизни во всех ее проявлениях, формирование знаний и умений вести здоровый и безопасный образ жизни средствами физкультурно-спортивной деятельности.

2.2. Задачи:

- привить обучающимся интерес и к занятиям боксом;
- привить навыки здорового образа жизни, укрепления здоровья;
- формировать знания умения навыки в технике и тактике бокса;
- совершенствовать физическую и техническую подготовку для участия в соревнованиях по боксу;
- формировать морально-волевые качества личности обучающегося;
- развивать способности к самореализации и профессиональному самоопределению;
- развивать умение самостоятельно принимать решения и быть за них ответственным.

3. Содержание программы. Учебный план.

1 год обучения.

Наименование темы		теория	практика	всего
1	Ведение. Бокс в РФ. Влияние физических нагрузок на организм, техника безопасности на	2		2

	занятиях			
2	Гигиена, закаливание, режим питания, оказание первой помощи	2	2	4
4	Физиологические основы спортивной тренировки боксера, спортивный массаж	3	2	5
5	Единая Всероссийская спортивная классификация	2		2
8	Общая физическая подготовка	2	30	32
9	Специальная физическая и психологическая подготовка.	3	27	21
10	Техническая подготовка	3	35	38
11	Тактическая подготовка	3	23	26
12	Инструкторская и судейская практика	2		2
12	Контрольные испытания	3	12	15
13	Участие в соревнованиях		24	24
ИТОГО:		25	155	180

Бокс в РФ. Влияние физических нагрузок на организм, техника безопасности на занятиях.

Теория (2 часа): История бокса в России, знаменитые боксеры, техника безопасности в зале, во время соревнований, основные понятия бокса, правила соревнований по боксу, одежда и обувь боксёра. Показ слайдов, фото-, видеоматериалов.

Гигиена, закаливание, режим питания, оказание первой помощи.

Теория (2 часа): Режим питания для спортсмена, требования к весу участника, виды закаливания, оказание первой медицинской помощи при ссадинах, ушибах, вывихах, сотрясениях, переломах, потере сознания, транспортировка пострадавшего, наложение повязок при различных травмах, укрепление иммунитета, режим питания перед соревнованиями.

Практика (2 часа): Оказание первой медицинской помощи при ссадинах, ушибах, вывихах, сотрясениях, переломах, потере сознания, транспортировка пострадавшего, наложение повязок при различных травмах

Физиологические основы спортивной тренировки боксера, спортивный массаж.

Теория (3 часа): познакомить с такими понятиями как: спортивная тренировка, нагрузка, отдых, перетренированность, спортивная форма, спортивная работоспособность, средства и методы спортивной тренировки, адаптация организма,

Практика (2 часа): основы спортивного массажа, упражнения скоростно-силового характера, упражнения на выносливость, ловкость, гибкость .

Единая Всероссийская спортивная классификация

Теория(2 часа): единая Всероссийская спортивная классификация, разряды, спортивные книжки.

Общая физическая подготовка.

*Теория (2 часа):*познакомить с такими понятиями как общая и специализированная подготовка, непрерывно и цикличность тренировочного процесса, постепенное и максимальное повышение нагрузок, общеразвивающие упражнения, физические качества(равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, координация, скорость),

Практика (30 часов): разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта.

Специальная физическая и психологическая подготовка.

*Теория (3 часа):*динамическая сила при ударах, защите передвижениях; роль зрения и слуха, вестибулярная устойчивость, умение управлять силовыми, пространственными, и временными параметрами движений, развитие выдержки, терпения, корректности по отношению к другим людям.

*Практика (27 часов):*наработка основных боксерских навыков (физических и психических) во время тренировок и соревнований.

Техническая подготовка.

Теория (3 часа): боевая стойка, перемещения и передвижения в боксе, техника нанесения ударов и защитные действия, стиль ведения боя, особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика(35 часов): обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий; тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях..

Тактическая подготовка

Теория (3 часа): тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях; правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

Практика(23 часа): разбор выступлений, отработка технико-тактического мастерства на тренировках и во время соревнований..

Инструкторская и судейская практика

Теория (2 часа): виды соревнований и способы их проведения; участники соревнований. форма одежды; капитан команды; права и обязанности участников соревнований; правила и порядок проведения боёв.

Контрольные испытания

Теория (3 часа): повторение правил соревнований, прав и обязанностей участников.

Практика (12 часов): участие в тренировочных боях, соревнованиях различного уровня.

Участие в соревнованиях

Практика (24 часа): Участие в соревнованиях различного уровня.

Ожидаемые результаты:

должны знать:

- знать историю зарождения и развития «бокса» в России, имена выдающихся спортсменов;
- знать приемы оказания первой помощи при травмах, виды спортивного массажа и уметь их применять на практике;
- знать правила соревнований (возрастная группа, спортивная квалификация, весовые категории).

должны уметь:

- должны владеть основами технических и тактических приемов в боксе;
- должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- должны уметь остановить кровотечение, наложить повязку, оказать помощь при потере сознания;
- проявлять уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.);
- анализировать спортивные выступления, видеть достоинства и недостатки как свои так и соперника.

Итогом 1-го года обучения является формирование знаний о боксе, правилах соревнований, требований к босеру, о специальной физической подготовке, тактике и технике бокса, участвовать в школьных, городских, областных соревнованиях.

2 год обучения.

Наименование темы		теория	практика	всего
1	Техника безопасности. Травматизм и заболеваемость боксеров. Средства и методы	2	2	4

	восстановления работоспособности.			
2	Гигиена, закаливание, режим питания, оказание первой помощи, спортивный массаж	2	3	5
3	Общая физическая подготовка	4	31	35
4	Специальная физическая подготовка	6	32	38
5	Техническая подготовка и тактическая	7	55	66
6	Инструкторская и судейская практика	3	6	9
7	Контрольные испытания, участие в соревнованиях	1	26	30
ИТОГО:		25	155	180

Техника безопасности . Травматизм и заболеваемость боксеров. Средства и методы восстановления работоспособности.

Теория (2 часа): повторение требований к технике безопасности во время тренировок и соревнований; травмы характерные для вида спорта «бокс»; медо-биологическая характеристика боксеров, средства и методы восстановления работоспособности (питание, массаж, душ, мази, гели, формы активного отдыха)

Практика (2 часа): методы восстановления работоспособности (питание, массаж, душ, мази, гели, формы активного отдыха), соблюдение техники безопасности.

Гигиена, закаливание, режим питания, оказание первой помощи.

Теория (2 часа): повторение занятий о режиме питания для спортсмена, требования к весу участника, виды закаливания, оказание первой медицинской помощи при ссадинах, ушибах, вывихах, сотрясениях, переломах, потере сознания, транспортировка пострадавшего, наложение повязок при различных травмах, укрепление иммунитета, режим питания перед соревнованиями.

Практика(3 часа): закрепление знаний и умений в оказании первой медицинской помощи при ссадинах, ушибах, вывихах, сотрясениях, переломах, потере сознания, транспортировка пострадавшего, наложение повязок при различных травмах.

Общая физическая подготовка.

Теория (4 часа): повторение понятий: общая и специализированная подготовка, непрерывно и цикличность тренировочного процесса, постепенное и максимальное повышение нагрузок, общеразвивающие упражнения, физические качества(равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, координация, скорость),

Практика (31 часа): разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта.

Специальная физическая и психологическая подготовка.

Теория (6 часов): проверка и пополнение знаний об динамической силе при ударах, защите передвижениях; роли зрения и слуха, вестибулярной устойчивости, умении

управлять силовыми, пространственными, и временными параметрами движений, развитие выдержки, терпения, корректности по отношению к другим людям.

Практика (32 часов): наработка основных боксерских навыков (физических и психических) во время тренировок и соревнований, работа над волевыми качествами до и во время соревнований.

Техническая тактическая подготовка.

Теория (7 часа): закрепление знаний таких понятий как боевая стойка, перемещения и передвижения в боксе, техника нанесения ударов и защитные действия, стиль ведения боя, особенности каждого из стилей ведения боя, тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях; правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

Практика(55 часов): отработка стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий; тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях; разбор выступлений, отработка технико-тактического мастерства на тренировках и во время соревнований.

Инструкторская и судейская практика

Теория (3 часа): повторение информации о видах соревнований и способах их проведения, о правах и обязанности участников соревнований; правилах и порядке проведения боёв.

Практика (6 часов): участие в судействе на соревнованиях школьного уровня.

Контрольные испытания и соревнования.

Теория (1 час): повторение правил соревнований, прав и обязанностей участников.

Практика (26 часов): участие в тренировочных боях, соревнованиях различного уровня.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты:

должны знать:

- знать историю зарождения и развития «бокса» в России, имена выдающихся спортсменов;
- знать медико-физиологические особенности боксеров;
- знать приемы оказания первой помощи при травмах, виды спортивного массажа и уметь их применять на практике;
- знать правила соревнований (возрастная группа, спортивная квалификация, весовые категории);
- знать элементы основ восстанавливающего массажа;
- правила судейства, права и обязанности участников ;

должны уметь:

- должны владеть основами технических и тактических приемов в боксе;
- должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- должны уметь остановить кровотечение, наложить повязку, оказать помощь при потере сознания;
- проявлять уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.
- анализировать спортивные выступления, видеть достоинства и недостатки как свои так и соперника.

Итогом 2-го года обучения является совершенствованием в изической, психологической, технической и тактической подготовке, участие в соревнованиях различного уровня, выполнение разрядов.

3 год обучения.

Наименование темы		теория	практика	всего
1	Техника безопасности на занятиях. Травматизм и заболеваемость боксеров. Оказание первой медицинской помощи, средства и методы восстановления работоспособности.	2	2	4
2	Гигиена, закаливание, режим питания, оказание первой помощи, спортивный массаж	2	2	4
3	Общая физическая подготовка	2	28	30
4	Специальная физическая подготовка	2	31	33
5	Техническая и тактическая подготовка	5	56	61
6	Инструкторская и судейская практика	2	6	8
7	Контрольные испытания, участие в соревнованиях	5	35	40
ИТОГО:		20	160	180

Техника безопасности . Травматизм и заболеваемость боксеров. Средства и методы восстановления работоспособности.

Теория(2 часа): повторение требований к технике безопасности во время тренировок и соревнований; травмы характерные для вида спорта «бокс»; медо-биологическая характеристика боксеров, средства и методы восстановления работоспособности (питание, массаж, душ, мази, гели, формы активного отдыха)

Практика(2 часа): Методы восстановления работоспособности (питание, массаж, душ, мази, гели, формы активного отдыха).

Гигиена, закаливание, режим питания, оказание первой помощи.

Теория(2 часа): повторение знаний о режиме питания для спортсмена, требования к весу участника, виды закаливания, оказание первой медицинской помощи при ссадинах, ушибах, вывихах, сотрясениях, переломах, потере сознания, транспортировка пострадавшего, наложение повязок при различных травмах, укрепление иммунитета, режим питания перед соревнованиями.

Практика (2 часа): закрепление знаний и умение в оказании первой медицинской помощи при ссадинах, ушибах, вывихах, сотрясениях, переломах, потере сознания, транспортировка пострадавшего, наложение повязок при различных травмах.

Общая физическая подготовка.

*Теория(2 часа):*повторение понятий: общая и специализированная подготовка, непрерывно и цикличность тренировочного процесса, постепенное и максимальное повышение нагрузок, общеразвивающие упражнения, физические качества(равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, координация, скорость),

Практика (28 часа): разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта.

Специальная физическая и психологическая подготовка.

Теория (2 часа): проверка и пополнение знаний об динамической силе при ударах, защите передвижениях; роли зрения и слуха, вестибулярной устойчивости, умении управлять силовыми, пространственными, и временными параметрами движений, развитие выдержки, терпения, корректности по отношению к другим людям.

Практика (31 час): наработка основных боксерских навыков (физических и психических) во время тренировок и соревнований, работа над волевыми качествами до и во время соревнований.

Техническая тактическая подготовка.

Теория (5 часов): закрепление знаний таких понятий как боевая стойка, перемещения и передвижения в боксе, техника нанесения ударов и защитные действия, стиль ведения боя, особенности каждого из стилей ведения боя, тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях; правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

Практика (56 часов): отработка стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий; тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях; разбор выступлений, отработка технико-тактического мастерства на тренировках и во время соревнований.

Инструкторская и судейская практика

Теория (2 часа): повторение информации о видах соревнований и способах их проведения, о правах и обязанности участников соревнований; правилах и порядке проведения боёв.

Практика(6 часов): участие в судействе на соревнованиях школьного уровня.

Контрольные испытания и соревнования.

Теория (5 часов): повторение правил соревнований, прав и обязанностей участников.

Практика (35 часа): участие в тренировочных боях, соревнованиях различного уровня

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты:

должны знать:

- знать историю зарождения и развития «бокса» в России, имена выдающихся спортсменов;
- знать медико-физиологические особенности боксеров;
- знать приемы оказания первой помощи при травмах, виды спортивного массажа и уметь их применять на практике;
- знать правила соревнований (возрастная группа, спортивная квалификация, весовые категории);
- знать элементы основ восстанавливающего массажа;
- правила судейства, права и обязанности участников ;

должны уметь:

- должны владеть основами технических и тактических приемов в боксе;
- должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- должны уметь остановить кровотечение, наложить повязку, оказать помощь при потере сознания;
- организовать и провести судейскую работу соревнований по боксу;

- проявлять уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.

Итогом 3-го года обучения является также совершенствование технических и тактических навыков, повышение профессионального мастерства, выполнение разрядов, участие в соревнованиях различного уровня, умение организовать и провести судейство.

Календарный учебный график

- Продолжительность учебного года: с 1 сентября по 31 мая.
- Сроки летних каникул- с 1 июня по 31 августа, зимних- 31 декабря по 9 января.
- Продолжительность занятий для обучающихся- 40 минут. Перерыв между занятиями составляет 10 минут.
- Количество часов в неделю- 2,3 занятия в неделю по 2, 3 часа.
- Входная аттестация в начале изучения программы, промежуточная проводится в декабре, итоговая – в мае.

№	тема занятия	коли-во часов	месяц	форма занятия
1	Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео «Бокс в России»
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития физических качеств.	1	сентябрь	беседа, просмотр презентации «Физическая культура, спорт и здоровье»
3.	Рациональное питание, об уходе за телом, о необходимости избавления от вредных привычек.	1	сентябрь	беседа, просмотр презентации «Рациональное питание»

4.	Разные формы закаливания.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
5.	Оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, переломах.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
6.	Оказание первой медицинской помощи при кровотечении, потере сознания, транспортировка пострадавшего.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
7	Анатомия строения человека. Влияние спорта на организм человека.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
	Нормы физических нагрузок для людей разного возраста.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео «Физические нагрузки для человека»
9	Массаж, виды массажа, виды спортивного массажа.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео «Виды массажа»
10	Знакомство с техниками спортивного массажа.	1	сентябрь	мастер-класс, беседа
11	Массаж при травмах	1	сентябрь	мастер-класс, беседа
12	Всероссийская спортивная классификация (нормы, требования, условия)	1	сентябрь	беседа, просмотр презентации «Всероссийская спортивная классификация»

13	Спортивные звания, разряды, квалификационные категории спортивных судей. 1	1	сентябрь	беседа, просмотр презентации «Всероссийская спортивная классификация»
14	Бокс. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.	1	сентябрь	Беседа, просмотр видео «Бокс»
15	Бокс. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.	1	сентябрь	Беседа, просмотр видео «Бокс»
16	ОФП, СПФ и ФП – определение, что включает в себя. Упражнения, бег.	1	сентябрь	беседа, тренировка
17	ОФП.	1	сентябрь	тренировка
18	Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.	1	сентябрь	тренировка
19	ОФП	1	сентябрь	тренировка

20	Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия. 1	1	сентябрь	тренировка
21	Физические качества боксера 1	1	октябрь	тренировка
22	Физические качества боксер 1	1	октябрь	тренировка
23	Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя. 1	1	октябрь	тренировка
24	Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.	1	октябрь	тренировка
25	Упражнения для общей физической подготовки, их значение.	1	октябрь	тренировка
26	Эстафеты	1	октябрь	тренировка
27	Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.	1	октябрь	тренировка
28	ОФП	1	октябрь	тренировка
29	Упражнения соскалкой, с боксерскими лапами	1	октябрь	тренировка
30	Виды подготовки боксера (тактика, техника, физическая, психологическая подготовка)	1	октябрь	тренировка

31	Техника бокса, его виды, способы и варианты его выполнения	1	октябрь	тренировка
32	ОФП	1	октябрь	тренировка
33	Баскетбол, подтягивание, отжимание	1	октябрь	тренировка
34	Стойка левосторонняя, правосторонняя, фронтальная Передвижение шагом, скачком.	1	октябрь	тренировка
35	Удар прямой, боковой, снизу	1	октябрь	тренировка
36	ОФП	1	октябрь	тренировка
37	Удар прямой, боковой, снизу	1	октябрь	тренировка
38	Стойка левосторонняя, правосторонняя, фронтальная Передвижение шагом, скачком.	1	октябрь	тренировка
39	ОФП	1	октябрь	тренировка
40	Упражнения со стягиванием	1	октябрь	тренировка
41	Удар прямой, боковой, снизу	1	ноябрь	тренировка
42	Стойка левосторонняя, правосторонняя, фронтальная Передвижение шагом, скачком.	1	ноябрь	тренировка
43	Положение кулака при ударе, понятия обоевых действиях.	1	ноябрь	тренировка

44	Классификация передвижения по рингу. Виды передвижений, варианты техники выполнения.	1	ноябрь	тренировка
45	ОФП	1	ноябрь	тренировка
46	Стойка левосторонняя, правосторонняя, фронтальная Передвижение шагом, скачком.	1	ноябрь	тренировка
47	ГТО. Нормативы ГТО для людей разного возраста	1	ноябрь	тренировка
48	Виды спорта входящие в перечень ГТО	1	ноябрь	тренировка
49	Удар прямой, боковой, снизу	1	ноябрь	тренировка
50	Упражнения отягощением	1	ноябрь	тренировка
51	Классификация передвижения по рингу. Виды передвижений, варианты техники выполнения.	1	ноябрь	тренировка
52	Классификация защит. Защита при помощи рук, ног.	1	ноябрь	тренировка
53	ОФП	1	ноябрь	тренировка
54	Классификация ударов.	1	ноябрь	тренировка

55	Стойка левосторонняя, правосторонняя, фронтальная Передвижение шагом, скачком. Удар прямой, боковой, снизу.	1	ноябрь	тренировка
56	Защита при помощи рук, ног	1	ноябрь	тренировка
57	ОФП	1	ноябрь	тренировка
58	Бег с препятствиями, быстрая ходьба	1	ноябрь	тренировка
59	Стойка левосторонняя, правосторонняя, фронтальная Передвижение шагом, скачком. Удар прямой, боковой, снизу.	1	ноябрь	тренировка
60	Виды передвижений, варианты техники выполнения.	1	ноябрь	тренировка
61	ОФП	1	декабрь	тренировка
62	Удар прямой, боковой, снизу. Защита при помощи туловища.	1	декабрь	тренировка
63	Защита при помощи рук, ног	1	декабрь	тренировка
64	ОФП	1	декабрь	тренировка
65	Теннис, подтягивание, отжимание, работа с гирей	1	декабрь	тренировка
66	Тактика – фактор успеха. 5 принципов бокса	1	декабрь	тренировка

67	Удар прямой, боковой, снизу. Защита при помощи туловища, передвижения.	1	декабрь	тренировка
68	ОФП	1	декабрь	тренировка
69	Виды передвижений, варианты техники выполнения.	1	декабрь	соревнования
70	Контрольные испытания	1	декабрь	наблюдение вопросы
71	Контрольные испытания	1	декабрь	соревнования
72	ОФП	1	декабрь	тренировка
73	Работа с грушей, соскакалкой, отжимание, подтягивание	1	декабрь	тренировка
74	Отработка положения, ударов, защиты	1	декабрь	тренировка
75	Боксеры мира	1	декабрь	просмотр видео «Боксеры мир», беседа
76	Атака (простая, сложная, фронтальная, фланговая)	1	декабрь	тренировка
77	Отработка положения, ударов, защиты	1	декабрь	тренировка
78	ОФП	1	декабрь	тренировка
79	Тактика (формы	1	декабрь	беседа,
	тактики, тактические приемы, тактические действия, реализация движения)	1	декабрь	тренировка

80	Тактика (формы тактики, тактические приемы, тактические действия, реализация движения)	1	декабрь	тренировка
81	Подъем туловища, быстрая ходьба, бег, работа с грушей	1	январь	тренировка
82	Контрольные испытания	1	январь	тренировка
83	Отработка тактических приемов	1	январь	тренировка
84	Задания по ГТО	1	январь	тренировка
85	Бег на лыжах	1	январь	тренировка
86	Отработка положения, ударов, защиты	1	январь	тренировка
87	Отработка положения, ударов, защиты	1	январь	тренировка
88	Отработка тактических приемов	1	январь	тренировка
89	ОФП	1	январь	тренировка
90	Бег на лыжах	1	январь	тренировка
91	Отработка тактических приемов	1	январь	тренировка
92	Отработка положения, ударов, защиты	1	январь	тренировка
93	Эстафеты	1	январь	тренировка
94	ОФП	1	январь	тренировка
95	Контрольные испытания	1	февраль	тренировка

96	Баскетбол, работа с боксерскими лапами	1	февраль	тренировка
97	Тактика (формы тактики, тактическиеприемы, тактическиедействия, реализация движения)	1	февраль	тренировка
98	Отработка положения, ударов, защиты	1	февраль	тренировка
99	Работа с грушей, боксерскими лапами, бег, ходьба	1	февраль	тренировка
100	Задания по ГТО	1	февраль	тренировка
101	Судейская практика	1	февраль	тренировка
102	Отработка тактических приемов	1	февраль	тренировка
103	Отработка положения, ударов, защиты	1	февраль	тренировка
104	Контрольныеиспытания	1	февраль	тренировка
105	ОФП	1	февраль	тренировка
106	Льжи	1	февраль	тренировка
107	Борьба	1	февраль	тренировка
108	Работа с грушей, упражнения с отягощением	1	февраль	тренировка
109	Отработка тактических приемов	1	февраль	тренировка
110	ОФП	1	февраль	тренировка
111	Спортивные соревнования	1	февраль	соревнования
112	Спортивные соревнования	1	февраль	соревнования

113	Отработка положения, ударов, защиты	1	февраль	тренировка
114	Бег с препятствиями, гимнастика без снарядов	1	февраль	тренировка
115	Контрольные испытания	1	февраль	тренировка
116	Отработка положения, ударов, защиты	1	февраль	тренировка
117	Задания по ГТО	1	март	тренировка
118	Отработка тактических приемов	1	март	тренировка
119	Борьба	1	март	тренировка
120	Отработка положения, ударов, защиты.	1	март	тренировка
121	Отработка тактических приемов.	1	март	тренировка
122	Судейская практика. Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты.	1	март	тренировка
123	Упражнения с грушей, ходьба, подтягивание, отжимание, подъем туловища	1	март	тренировка
124	ОФП	1	март	тренировка
125	Спортивные соревнования. Инструкторская судейская практика	1	март	соревнования

126	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты.	1	март	тренировка
127	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты.	1	март	тренировка
128	Гимнастика без снарядов, упражнения в боксерскими лапами, бег	1	март	тренировка
129	ОФП	1	март	тренировка
130	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты.	1	март	тренировка
131	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты.	1	март	тренировка
132	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты.	1	март	тренировка
133	ОФП	1	март	тренировка
134	Контрольные испытания	1	март	тренировка
135	Упражнения сотягощением, скакалкой, смешанное передвижение, работас грушей	1	март	тренировка
136	Отработка тактических приемов	1	март	тренировка

137	Отработка положения, ударов, защиты	1	март	тренировка
138	ОФП	1	апрель	тренировка
139	Спортивные соревнования, Инструкторская судейская практика	1	апрель	соревнования
140	Соревнования	1	апрель	соревнования
141	Соревнования	1	апрель	соревнования
142	лыжи	1	апрель	тренировка
143	Отработка	1	апрель	тренировка
	тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты	1	апрель	
144	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты	1	апрель	тренировка
145	Задания по ГТО	1	апрель	тренировка
146	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты	1	апрель	тренировка
147	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты	1	апрель	тренировка
148	Контрольные испытания	1	апрель	тренировка
149	ОФП	1	апрель	тренировка

150	Льжи	1	апрель	тренировка
151	Тенис, борьба	1	апрель	тренировка
152	ОФП	1	апрель	тренировка
153	Спортивные соревнования, Инструкторская судейская практика	1	апрель	соревнования
154	Спортивные соревнования, Инструкторская судейская практика	1	апрель	соревнования
155	Работа с боксерскими лапами, подтягивание,отжимание, подъем туловища	1	апрель	тренировка
156	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты	1	апрель	тренировка
157	Задания по ГТО	1	апрель	тренировка
158	Контрольные испытания	1	апрель	тренировка
159	Контрольные испытания	1	апрель	тренировка
160	Отработка положения, ударов, защиты	1	апрель	тренировка
161	Отработка тактических приемов. Отработка положения,ударов, защиты	1	апрель	тренировка
162	ОФП	1	май	тренировка
163	Отработка тактических приемов	1	май	тренировка

164	Работа с боксерскими лапами, грушей, упражнения с отягощением	1	май	тренировка
165	Отработка положения, ударов, защиты	1	май	тренировка
166	ОФП	1	май	тренировка
167	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты	1	май	тренировка
168	ОФП	1	май	тренировка
169	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты	1	май	тренировка
170	Отработка тактических приемов	1	май	тренировка
171	Упражнения	1	май	тренировка
172	Задания по ГТО	1	май	тренировка
173	Соревнования	1	май	соревнования
174	Соревнования	1	май	соревнования
175	ОФП	1	май	тренировка
176	Соревнования	1	май	тренировка
177	Соревнования	1	май	соревнования
178	Работа с грушей, скакалкой, бег с препятствиями	1	май	тренировка

179	ОФП	1	май	тренировка
180	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка

2. Модуль «Второй год»

181	Техника безопасности на занятиях. Травматизм и заболеваемость боксеров. Средства и методы восстановления работоспособности.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
182	Средства и методы восстановления работоспособности, спортивный массаж.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
183	Средства и методы восстановления работоспособности, спортивный массаж.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
184	Средства и методы восстановления работоспособности, спортивный массаж.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
185	Оказание первой медицинской помощи (травмы, повязки, лекарственные препараты)	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
186	Оказание первой медицинской помощи (травмы, повязки, лекарственные препараты)	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
187	Гигиена физической культуры и спорта	1	сентябрь	беседа

188	Оздоровительный массаж.	1	сентябрь	мастер-класс, беседа
189	ОФП	1	сентябрь	тренировка
190	Работа с боксерской грушей, лапами, бег, ходьба	1	сентябрь	тренировка
191	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	сентябрь	тренировка
192	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	сентябрь	соревнования
193	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	сентябрь	соревнования
194	ОФП	1	сентябрь	тренировка
195	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	сентябрь	тренировка
196	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	сентябрь	тренировка
197	Борьба, гимнастика без снарядов, со снарядами, прыжки на скакалке	1	сентябрь	тренировка
198	Баскетбол, теннис	1	сентябрь	тренировка
199	ОФП	1	сентябрь	тренировка
200	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	сентябрь	тренировка

201	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	октябрь	соревнования
202	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	октябрь	соревнования
203	Работа с боксерскими мешками, акробатика	1	октябрь	тренировка
204	Эстафеты	1	октябрь	тренировка
205	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
206	ОФП	1	октябрь	тренировка
207	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
208	Работа с боксерской грушей, лапами, бег, ходьба	1	октябрь	тренировка
209	Ходьба, бег, подтягивание, отжимание, поднимание туловища	1	октябрь	тренировка
210	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
211	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
212	Борьба, гимнастика без снарядов, со снарядами,	1	октябрь	тренировка

	прыжки на скакалке			
213	ОФП	1	октябрь	тренировка
214	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	октябрь	соревнования
215	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	октябрь	соревнования
216	Работа с грушей, в парах упражнения, скакалка	1	октябрь	тренировка
217	ОФП	1	октябрь	тренировка
218	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
219	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
220	Баскетбол, теннис	1	октябрь	тренировка
221	Гимнастика безснарядов, со снарядами, теннис	1	октябрь	тренировка
222	ОФП	1	октябрь	тренировка
223	Работа с боксерскими лапами, грушей, быстрая ходьба	1	октябрь	тренировка
224	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
225	Контрольные испытания	1	октябрь	тренировка

226	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
227	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
228	Виды спорта в ГТО	1	октябрь	тренировка
229	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
230	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
231	Борьба, гимнастика без снарядов, со снарядами, прыжки на скакалке	1	октябрь	тренировка
232	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	октябрь	соревнования
233	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	октябрь	соревнования
234	Виды спорта в ГТО	1	октябрь	тренировка
235	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
236	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
237	Контрольные испытания	1	октябрь	тренировка

238	Хоккей в зале, упражнения с отягощением	1	октябрь	тренировка
239	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
240	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
241	Контрольные испытания	1	ноябрь	тренировка
242	Работа с грушей, боксерскими мешками, лапами	1	ноябрь	тренировка
243	Виды спорта в ГТО	1	ноябрь	тренировка
244	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
245	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
246	Контрольные испытания	1	ноябрь	тренировка
247	ОФП	1	ноябрь	тренировка
248	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	ноябрь	соревнования
249	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	ноябрь	соревнования

250	Борьба, гимнастика без снарядов, со снарядами, прыжки на скакалке	1	ноябрь	тренировка
251	ОФП	1	ноябрь	тренировка
252	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
253	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
254	Контрольные испытания	1	ноябрь	тренировка
255	Льжи	1	ноябрь	тренировка
256	ОФП	1	ноябрь	тренировка
257	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
258	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
259	Работа с боксерской грушей, лапами, бег, ходьба	1	ноябрь	тренировка
260	ОФП	1	ноябрь	тренировка
261	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	декабрь	соревнования
262	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	декабрь	соревнования
263	Льжи	1	декабрь	тренировка

264	Льжи	1	декабрь	тренировка
265	Гимнастика, подтягивание, отжимания, скакалка	1	декабрь	тренировка
266	ОФП	1	декабрь	тренировка
267	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
268	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
269	ОФП	1	декабрь	тренировка
270	Контрольные испытания	1	декабрь	тренировка
271	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
272	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
273	Льжи	1	декабрь	тренировка
274	ОФП	1	декабрь	тренировка
275	Бег, ходьба, работа с боксерскими лапами, грушей	1	декабрь	тренировка
276	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	декабрь	соревнования
277	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	декабрь	соревнования

278	ОФП	1	декабрь	тренировка
279	Контрольные испытания	1	декабрь	тренировка
280	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
281	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	январь	тренировка
282	ОФП	1	январь	тренировка
283	Борьба, гимнастика без снарядов, со снарядами, прыжки на скакалке	1	январь	тренировка
284	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	январь	тренировка
285	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	январь	тренировка
286	ОФП	1	январь	тренировка
287	Контрольные испытания	1	январь	тренировка
288	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	январь	тренировка
289	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	январь	тренировка
290	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	январь	соревнования

291	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	январь	соревнования
292	ОФП	1	январь	тренировка
293	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	январь	тренировка
294	Баскетбол, теннис	1	январь	тренировка
295	Льжи	1	февраль	тренировка
296	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
297	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
298	ОФП	1	февраль	тренировка
298	Работа с грушей, лапами, бег с препятствиями, гимнастика	1	февраль	тренировка
299	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
300	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
301	ОФП	1	февраль	тренировка
302	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
303	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка

304	Контрольные испытания	1	март	тренировка
305	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	март	тренировка
306	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	март	соревнования
307	ОФП	1	март	соревнования
308	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
309	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
310	Контрольные испытания	1	март	тренировка
311	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
312	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
313	ОФП	1	март	тренировка
314	Борьба, гимнастика без снарядов, со снарядами, прыжки на скакалке	1	март	тренировка
315	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка

316	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
317	ОФП	1	март	тренировка
318	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
319	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
320	ОФП	1	март	тренировка
321	Контрольные испытания	1	март	тренировка
322	Баскетбол, футбол	1	апрель	тренировка
323	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	апрель	соревнования
324	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	апрель	соревнования
325	ОФП	1	апрель	тренировка
326	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
327	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
328	Эстафеты	1	апрель	тренировка

329	ОФП	1	апрель	тренировка
330	Борьба, гимнастика без снарядов, со снарядами, прыжки на скакалке	1	апрель	тренировка
331	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
332	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
333	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	апрель	соревнования
334	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	апрель	соревнования
335	ОФП	1	апрель	тренировка
336	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
337	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
338	Упражнения с отягощением, работа с боксерскими лапами, грушей	1	апрель	тренировка
339	ОФП	1	апрель	тренировка
340	Контрольные испытания	1	апрель	тренировка

341	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
342	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка
343	Работа с боксерской грушей, лапами, бег, ходьба	1	май	тренировка
344	ОФП	1	май	тренировка
345	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	май	соревнования
346	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	май	соревнования
347	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка
348	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка
349	Борьба, гимнастика без снарядов, со снарядами, прыжки на скакалке	1	май	тренировка
350	ОФП	1	май	тренировка
351	Контрольные испытания	1	май	тренировка
352	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка
353	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка

354	Футбол	1	май	тренировка
355	ОФП	1	май	тренировка
356	Работа с боксерской грушей, лапами, бег, ходьба	1	май	тренировка
357	ОФП	1	май	тренировка
358	Гимнастика, упражнения со скакалкой, работа с лапами, грушей	1	май	тренировка
359	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	май	соревнования
360	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	май	соревнования

3. Модуль «Третий год»

361	Техника безопасности в занятиях. Травматизм и заболеваемость боксеров. Средства и методы восстановления работоспособности.	1	сентябрь	тренировка
362	Средства и методы восстановления работоспособности, спортивный массаж.	1	сентябрь	тренировка
363	Средства и методы восстановления работоспособности, спортивный массаж.	1	сентябрь	тренировка

364	Средства и методы восстановления работоспособности, спортивный массаж.	1	сентябрь	тренировка
365	Оздоровительный массаж, вода – источник жизни	1	сентябрь	тренировка
366	Особенности использования бани в тренировках боксера	1	сентябрь	тренировка
367	Оздоровительный массаж	1	сентябрь	тренировка
368	Контрольные испытания	1	сентябрь	тренировка
369	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	сентябрь	тренировка
370	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	сентябрь	тренировка
371	Футбол	1	сентябрь	тренировка
372	ОФП	1	сентябрь	тренировка
373	Работа с боксерской грушей, лапами, бег, ходьба	1	сентябрь	тренировка
374	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	сентябрь	тренировка
375	Бег, подтягивание, отжимание, поднимание туловища, работа с грушей	1	сентябрь	тренировка

		1	сентябрь	
376	Футбол	1	сентябрь	тренировка
377	ОФП	1	сентябрь	тренировка
378	Контрольные испытания	1	сентябрь	тренировка
379	Эстафеты	1	сентябрь	тренировка
380	Работа с боксерскими лапами, гимнастика	1	сентябрь	тренировка
381	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
382	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
383	Соревнования	1	октябрь	соревнования
384	Соревнования	1	октябрь	соревнования
385	ОФП	1	октябрь	тренировка
386	Упражнения с отягощением, быстрая ходьба в чередовании с бегом, работа с боксерскими мешками	1	октябрь	тренировка
387	Баскетбол	1	октябрь	тренировка
388	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка

389	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
390	Соревнования	1	октябрь	соревнования
391	Соревнования	1	октябрь	соревнования
392	ОФП	1	октябрь	тренировка
393	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
394	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
395	ОФП, работа с грушей	1	октябрь	тренировка
396	Соревнования, судейство	1	октябрь	соревнования
397	Соревнования, судейство	1	октябрь	соревнования
398	Упражнения со скакалкой, с боксерскими лапами, ходьба, гимнастика	1	октябрь	тренировка
399	ОФП	1	октябрь	тренировка
400	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
401	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
402	Соревнования	1	ноябрь	тренировка

403	Соревнования	1	ноябрь	тренировка
404	Баскетбол	1	ноябрь	тренировка
405	Работа с грушей, с боксерскими лапами, подтягивание, отжимание	1	ноябрь	тренировка
406	Контрольные испытания	1	ноябрь	тренировка
407	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
408	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
409	Соревнования	1	ноябрь	тренировка
410	Соревнования	1	ноябрь	тренировка
411	ОФП	1	ноябрь	тренировка
412	Смешанный бег и ходьба, эстафеты	1	ноябрь	тренировка
413	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
414	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
415	Соревнования	1	ноябрь	тренировка
416	Соревнования	1	ноябрь	тренировка
417	Футбол	1	ноябрь	тренировка

418	ОФП	1	ноябрь	тренировка
419	Работа с грушей, боксерскими мешками, лапами	1	ноябрь	тренировка
420	Отработка положения,ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
421	Отработка положения,ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
422	ОФП	1	декабрь	тренировка
423	Работа с грушей, боксерскими мешками, лапами	1	декабрь	тренировка
424	Работа с грушей, боксерскими мешками, лапами	1	декабрь	тренировка
425	Соревнования	1	декабрь	тренировка
426	Соревнования	1	декабрь	тренировка
427	Отработка положения,ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
428	Отработка положения,ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
429	Соревнования	1	декабрь	тренировка
430	Соревнования	1	декабрь	тренировка
431	ОФП	1	декабрь	тренировка

432	Гимнастика, упражнения со скакалкой, отжимания, подтягивание	1	декабрь	тренировка
433	Контрольные испытания	1	декабрь	тренировка
434	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
435	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
436	ОФП	1	декабрь	тренировка
437	Футбол	1	декабрь	тренировка
438	Соревнования, судейство.	1	декабрь	тренировка
439	Соревнования, судейство.	1	декабрь	тренировка
440	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
441	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
442	Работа с грушей, лапами, мешками, прыжки на скакалке	1	январь	тренировка
443	ОФП	1	январь	тренировка
444	Контрольные испытания	1	январь	тренировка

445	Упражнения с отягощением, бег, прыжки на скакалке	1	январь	тренировка
446	Гимнастика, теннис	1	январь	тренировка
447	Баскетбол	1	январь	тренировка
448	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	январь	тренировка
449	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	январь	тренировка
450	Соревнования, судейство	1	январь	тренировка
451	Соревнования, судейство	1	январь	тренировка
452	Акробатика, упражнения с отягощением, работа с лапами	1	январь	тренировка
453	ОФП	1	январь	тренировка
454	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	январь	тренировка
455	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	январь	тренировка
456	Льжи	1	февраль	тренировка
457	Льжи	1	февраль	тренировка
458	ОФП	1	февраль	тренировка

459	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
460	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
461	Контрольные испытания	1	февраль	тренировка
462	Работа с грушей, лапами, мешками	1	февраль	тренировка
463	Льжи	1	февраль	тренировка
464	Льжи	1	февраль	тренировка
465	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
466	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
467	Контрольные испытания	1	февраль	тренировка
468	Льжи	1	февраль	тренировка
469	Льжи	1	февраль	тренировка
470	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
471	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
472	Соревнования, судейство	1	февраль	тренировка

473	Соревнования, судейство	1	февраль	тренировка
474	Эстафеты, работа с лапами, грушей	1	февраль	тренировка
475	ОФП	1	февраль	тренировка
476	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
477	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
478	Льжи	1	февраль	тренировка
479	Льжи	1	февраль	тренировка
480	Подтягивание, отжимание, подъем туловища, упражнения с отягощением, работа с мешками	1	февраль	тренировка
481	ОФП	1	март	тренировка
482	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
483	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
484	Ходьба, бег, хоккей	1	март	тренировка
485	Работа грушей, мешками, лапами	1	март	тренировка
486	Гимнастика, теннис	1	март	тренировка

487	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
488	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
489	Контрольные испытания	1	март	тренировка
490	ОФП	1	март	тренировка
491	Упражнения со скакалкой, с отягощением, прыжки, с лапами	1	март	тренировка
492	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
493	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
494	Соревнования	1	март	тренировка
495	Соревнования	1	март	тренировка
496	ОФП	1	март	тренировка
497	Хоккей	1	март	тренировка
498	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
499	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка

500	Работа с грушей, лапами, мешками	1	март	тренировка
501	Бег, ходьба, акробатика	1	апрель	тренировка
502	Баскетбол	1	апрель	тренировка
503	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
504	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
505	ОФП	1	апрель	тренировка
506	Бег, прыжки, работа с грушей, мешками, лапами	1	апрель	тренировка
507	Хоккей	1	апрель	тренировка
508	Упражнения со скакалкой, отягощением, подтягивание, отжимание, работа с грушей	1	апрель	тренировка
509	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
510	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
511	Бег, прыжки, работа с грушей, мешками, лапами	1	апрель	тренировка
512	ОФП	1	апрель	тренировка

513	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
514	Контрольные испытания	1	апрель	тренировка
515	Упражнения со скакалкой, отягощением, подтягивание, отжимание, работа с грушей	1	апрель	тренировка
516	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
517	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
518	Упражнения со скакалкой, отягощением, подтягивание, отжимание, работа с грушей	1	апрель	тренировка
519	ОФП	1	апрель	тренировка
520	Отработка положения, ударов, защиты, тактика, работа с грушей, лапами	1	апрель	тренировка
521	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
522	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
523	Соревнования	1	май	тренировка

524	Соревнования	1	май	тренировка
525	ОФП	1	май	тренировка
526	Отработка положения,ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка
527	Отработка положения,ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка
528	Футбол	1	май	тренировка
529	Работа с боксерскимилапами, мешками, грушей, бег	1	май	тренировка
530	Работа с боксерскими лапами, мешками, грушей, бег, прыжки	1	май	тренировка
531	Отработка положения,ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка
532	Отработка положения,ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка
533	ОФП	1	май	тренировка
534	Хоккей	1	май	тренировка
535	Отработка положения,ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка
536	Отработка положения,ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка

537	Работа с грушей, лапами, мешками, бег, прыжки	1	май	тренировка
538	Футбол	1	май	тренировка
539	Соревнования	1	май	тренировка
540	Соревнования	1	май	тренировка

Раздел №2 «Комплекс форм аттестации»

Степень подготовленности обучающихся в конце года обучения определяется на спортивном уровне, техническая подготовка на соревнованиях по боксу различных уровней.

Долгосрочная программа по боксу имеет чётко прогнозируемые промежуточные и конечные результаты на каждом временном этапе. Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная система контроля, направленная на отслеживание результативности по всем направлениям программы.

Формами контроля являются: наблюдение, (на занятиях, соревнованиях), беседы, участие в соревнованиях, спортивные достижения учащихся, и т.д. Образовательным результатом можно условно считать итог работы обучающегося в образовательном процессе, организованном педагогом, т.е. этот итог освоения содержания программы.

Оценочные материалы.

Обучающиеся выполняют контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а также проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года. Обучающиеся знают особенности физической, технической, тактической, психологической подготовки спортсменов по боксу, правила проведения соревнований.

Показателями результативности программы будут:

- выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
- участие в соревнованиях разного уровня;
- выполнение спортивных разрядов;
- 90% прохождения промежуточной и итоговой аттестации по окончании программы.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с

воспитанниками: тематическая, индивидуальная, круговая тренировка; подвижные игры; интегрированная деятельность.

Методы обучения: - словесные: беседа, инструктаж, рассказ, использование аудио материалов; - наглядные: оформление, просмотр видео - материалов; - практические: показательные выступления; - игровые: конкурсы, игры на внимание и выносливость

Раздел №3 «Комплекс организационно-педагогических условий»

3.1 Воспитательный компонент.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.
- воспитание гражданина России, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Проориентационная деятельность			
1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований внутри объединения; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера; - формирование навыков наставничества;	В течение года

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	
Здоровьесбережение.			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся.			
	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн). Готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных	В течение года

3.1. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходимо аудиторное помещение, обеспеченное необходимыми техническими средствами и оборудованием

При изложении теоретического материала: компьютере, мультимедийный проектор.

При проведении практических занятий в зале:

- ринг,
- боксерская груша, мешки,
- боксерские перчатки, бинты, шлемы,

3.2 Кадровое обеспечение.

По данной программе может работать педагог со специальной подготовкой по виду спорта «Бокс».

3.3. Информационно-методическое обеспечение.

- нормативные документы, по регламенту проведения соревнований по боксу, правилам участия спортсменов, получению разрядов;
- видеотека.

Список литературы

- Джапоралиев В.Т. Индивидуализация тактической подготовки спортсменов в связи с особенностями соревновательной деятельности: Автореф.. дис.... канд.пед.наук. – М., 1983.- 22 с.
- Котиков А.Н. Биомеханики физических упражнений. – М., ФиС. – 1986.-237с.
- Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. – Улан-Удэ.: Бурят. К.Н. издательство 1989.- 144 с.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. - 271 с.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник. – М., ФиС, - 1991.-321с.
- Новиков А.А., Олеиник В.Г., Каргин Н.Н. Моделирование спортивной борьбы // Спортивная борьба: Ежегодник. – 1981. – С 62 – 65.
- Новиков А.А. Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы). – М., Улан-Удэ: изд. БГУ. – 1998. - 220с.
- Сеченов И.И. Очерк рабочих движений человека. – М., 1981.-251с.