

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От 01.09.2022



Утверждена:
Директор МБУДО «РЦДО»

Бойцова Е.В.
Приказ №010901
01.09.2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»
(стартовый уровень)

Возраст детей: 6-13 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор-составитель
педагог дополнительного образования
Соколов Евгений Владимирович

г. Кировск
2022

Оглавление

I. Пояснительная записка	3
Характеристика предмета изучения	4
Направленность программы по содержанию.....	4
Информация о типе программы	4
Цель дополнительной общеразвивающей программы «Бокс».....	4
Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Бокс»:	4
Обучающие:	4
Развивающие:	4
Воспитательные:	5
Актуальность.....	5
Педагогическая целесообразность.....	5
Отличительные особенности.....	5
II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бокс»	6
Содержание программы.....	7
1. Теоретическая подготовка.....	7
4. Участие в соревнованиях.....	8
5. Контрольные испытания	8
III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бокс» ...9	
IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»	10
Личностные результаты:	10
Метапредметные результаты:.....	11
Предметные результаты:	11
V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы « Бокс»	11
Список литературы для педагога	12
Список литературы для учащихся	13
Приложение 1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»	13
Приложение 2. Календарный учебный график	14

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс», имеет **физкультурно- спортивную направленность**. Программа разработана на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р об утверждении «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01.04.2015 г. № 19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;
- Методические рекомендации для региональных, муниципальных органов управления дополнительным образованием и организаций дополнительного образования по обеспечению доступности услуг организациями дополнительного образования для детей с различными образовательными потребностями и возможностями (в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, одаренными, находящимися в трудной жизненной ситуации);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому планированию и национальным проектам (протокол от 18 марта 2019 года № 3);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28).

Программа составлена с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья учащихся

В написании программы учитывались знания основ теории и практики дополнительного образования, педагогики, психологии и возрастной физиологии, методики обучения и воспитания, а также личный педагогический опыт.

Характеристика предмета изучения

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. Бокс является одним из любимых видов спорта у мальчиков, так как является соревновательным и в то же время оборонительным видом спорта. Занятия боксом смогут помочь детям развить качества, которые помогут ему в дальнейшем стать успешным человеком.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов.

Направленность программы по содержанию

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» имеет физкультурно – спортивную направленность

Информация о типе программы

Программа «Бокс» является модифицированной, разработана на основе: Примерной программы спортивной подготовки по боксу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Авторы: Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В., Черкасов А.С. М.: Советский спорт, 2007.

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»

повышение уровня общей физической подготовки через занятия боксом

Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Бокс»:

Обучающие:

- изучить теоретические основы бокса;
- изучить базовую технику и тактику бокса;

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества ребенка;

-развивать реакцию, наблюдательность, принятие самостоятельных решений

Воспитательные:

- привить навыки здорового образа жизни;
- воспитать волевые, индивидуальные качества личности;
- воспитать самодисциплину, инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;
- сформировать специальную психологическую подготовку;

Актуальность

программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью укрепления здоровья и подготовки подрастающего поколения к будущей профессиональной деятельности. Занятия боксом воспитывают у учащихся смелость, мужество, вырабатывают быстроту реакции, способность быстро ориентироваться в сложной обстановке.

Педагогическая целесообразность

В программе получили свое воплощение основополагающие принципы, отражающие общие педагогические закономерности:

-Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития, занимающихся общей специальной физической подготовкой, технико-тактической, теоретической, воспитательной работой, медико-педагогического контроля.

-Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала.

-Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Отличительные особенности

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий:

- разноуровневого обучения;
- саморазвивающего обучения;
- игровая;
- здоровьесберегающая;
- личностно-ориентированного обучения;
- культуровоспитывающая;
- индивидуализации обучения.

Возраст учащихся на который рассчитана данная общеразвивающая программа **6-13 лет**

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение **6 лет**

По периодизации Д.Б. Эльконина:

Младший школьный возраст: 6-11 лет. Ведущая деятельность в этот период – учебная деятельность, в процессе которой ребенок овладевает «фундаментальными знаниями». Система отношений: человек-вещь. Это фаза операционно-технической деятельности, в основном деятельности учебной. Ребенок учится читать, писать. В процессе учения формируются интеллектуальные и познавательные способности, развивается система отношений ребенка с окружающими - его собственная практика взаимоотношений с другими людьми.

Подростковый возраст: 12-15 лет. Ведущая деятельность-общение со сверстниками. Желание найти себя, свое место в коллективе. Появляется самооценка - то, как подросток видит себя на фоне своих друзей, группы, компании, сравнивает себя с другими. Основная потребность - быть частью группы, получать ее поддержку, чувствовать единство.

Условия зачисления учащихся в детское объединение

В детское объединение принимаются учащиеся в возрасте **6-13 лет**, проявляющие интерес к занятиям бокса, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бокс»- 1 год, кол. учебных часов в год- 60 ч.

II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бокс»

№	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	3	3	0
1.1	<i>Вводное занятие, история возникновения и развития бокса</i>	1	1	-
1.2	<i>Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование</i>	1	1	-
1.3	<i>Правила и организация соревнований по боксу</i>	1	1	-
2	Технико-тактическая подготовка	40	4	36
3	Учебно-тренировочные бои (спарринги)	12	1	11
4	Участие в соревнованиях	3	-	3
5	Контрольные испытания	2	-	2
	Итого:	60	8	52

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие, история возникновения и развития бокса

Теория: Знакомство с программой. Лекция о зарождении и истории бокса. Бокс в России.

1.2 Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование

Теория: Беседа о технике безопасности. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий боксом.

1.3 Правила и организация соревнований по боксу

Теория: Знакомство с основными правилами бокса. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Продолжительность боя, правильные и запрещённые удары и действия. Этика, внимание и вежливость участников. Жесты и команды рефери.

2. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Понятие о технике и технической подготовке. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства боксёров. Понятие о тактике и тактической подготовке. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

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

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты - подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад.

- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад.

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- два прямых удара (левой - правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте

левой руки; отходом назад.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

- трёх и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад.

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки.

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом.

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защита от них.

Одиночные боковые удары и защита от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад.

- боковой удар левой в туловище и защита подставкой согнутой правой, уходом назад.

- боковой удар правой в голову и защита подставкой ладони правой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад.

Двойные боковые удары в голову и туловище и защита от них.

Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях.

Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

Контрудары - тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защита от них.

Боевые дистанции:

Дольняя 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

3. Учебно-тренировочные бои (спарринги)

Практика: Упражнения с партнером, спарринги

4. Участие в соревнованиях

Практика: соревнования по боксу, товарищеские встречи.

5. Контрольные испытания

- тестовые упражнения по усвоению тактико-технических приемов бокса

III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бокс»

Форма обучения: очная

Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии:

Обучение проводится в групповой, фронтальной форме.

Формы занятий:

Формы аудиторных занятий: - занятие-игра, соревнование, учебно-тренировочное занятие.

Формы внеаудиторных занятий: - соревнования.

Методы проведения занятий:

-информационно-рецептивный (педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а учащиеся воспринимают и фиксируют в памяти эту информацию);

-репродуктивный метод (педагог дает задания, а учащийся их выполняет – решает сходные задачи, составляет планы, воспроизводит действия)

-проблемный (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути её решения);

-частично-поисковый (способ поиска решения проблемы определяет педагог, но сами решения отдельных вопросов находят учащиеся);

Наполняемость объединения: 12 человек

Режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Продолжительность перемены: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: **60 ч.**

Средства обучения.

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления).

№п\п	Наименование оборудования	количество
1.	Канат	1
2.	Кольца	1
3.	Шведская стенка	1

4.	Гимнастические скамейки	2
5.	Скакалки	10
6.	Набивные мячи	10
7.	Гимнастические маты	10
8.	Ринг боксерский	1
9.	Форма для бокса(шорты, майки, боксерские перчатки, капа, шлем, защита для груди, снарядные перчатки, боксерки)	по 10 каждого предмета
10.	Кожаный мешок, груша, лапы	по 5 шт. каждого предмета
11.	Комплект оборудования для подвижных игр	1
12.	Ковер гимнастический	1
13.	Инвентарь для эстафет (кегли, обручи, канат, гимнастические палки, мячи)	по 10 каждого предмета

Перечень технических средств обучения

1.	Компьютер	1
2.	Мультимедиа	1
3.	Экран	1
4.	Магнитофон	1

IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»

Личностные результаты:

В результате освоения программы учащиеся смогут:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

Метапредметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся смогут:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Предметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся

будут знать:

- основные понятия, термины бокса;
- историю развития бокса;
- правила соревнований в боксе;

будут уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть техникой и тактикой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой

V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы « Бокс»

-**текущая аттестация** (начало, середина учебного года, сроки проведения- сентябрь, декабрь)

Цель текущей аттестации:

-определение исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей общей физической подготовленности учащихся;

-**промежуточная аттестация** (в конце учебного года, сроки проведения- май)

Цель промежуточной аттестации:

-контроль уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой; Текущий и промежуточный контроль роста физических и тактико-технических способностей учеников **проходит в форме: сдачи нормативов, устного опроса, лично-командного первенства**

- **Сдача нормативов** (учащиеся выполняют спортивные нормативы, которые заносятся в таблицу)

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы		
		8 лет	10лет	13 лет

Быстрота	Бег 30 метров	+	+	+
Выносливость	Бег 500 метров	+	+	
	Бег 1000 метров			+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+ Не менее 20 раз		
	Подтягивания		+ Не менее 3 раз	+ Не менее 10 раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)			+ Не менее 10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+ Не менее 150 см	+ Не менее 150 см	
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+ Не менее 5 см	+ Не менее 5 см	

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

- **Лично-командное первенство**

В лично-командных соревнованиях победа зависит от количества набранных очков. Победа — 7 очков, второе место — 5 очков, третье место — 3,5 очка, за каждую победу до полуфинала по 1 очку. При равенстве очков побеждает команда занявшая больше первых и т.д. мест.

Список литературы для педагога

1.Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В., Черкасов А.С.

Программа спортивной подготовки по боксу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2007.

2.Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта.- М.: Просвещение, 1985.

3.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте.- М.: Ф и С, 1991.

4.Иваницкий М.Ф.- Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры.- издание 8 Москва, 2011

5.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.

6.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.

7.Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев.- Малаховка, 1999.

8.Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.

Список литературы для учащихся

1.Алексеев А.В. Себя преодолеть.- М.: Ф и С, 1985.

2.Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.

3.Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 1984. - 144с

Приложение 1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»

	Темы	Форма занятий	Методы проведения занятий	Дидактические материалы, ТСО	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	учебно-тренировочное занятие	информационно-рецептивный	ТСО (презентация) Инструкции по т/б Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	устный опрос, сдача нормативов
2	Теоретическая подготовка.	учебно-тренировочное занятие	информационно-рецептивный репродуктивный	ТСО (презентация) Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	устный опрос

3	Технико-тактическая подготовка.	учебно-тренировочное занятие	репродуктивный	ТСО (презентация) Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	сдача нормативов
4	Учебно-тренировочные бои (спарринги)	занятие-игра	репродуктивный	Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	сдача нормативов
5	Контрольные испытания.	соревнование	частично-поисковый, проблемный	Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	лично-командное первенство

Приложение 2. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год детское объединение «Бокс» группа № 1

Педагог: Соколов Евгений Владимирович

Продолжительность учебного года

Комплектование группы – с 01.09. – 11.09.2022 года

Начало учебного года – 01.09.2022 года

Начало занятий – 11.09.2022 года

Окончание учебного года - 31 мая 2022 года

Продолжительность учебного года - 30 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 29 октября 2022 г. по 6 ноября 2022 г. (9 календарных дня)

Зимние: с 31 декабря 2022 г. по 8 января 2023 г. (9 календарных дней)

Весенние с 8 апреля 2023г. по 16 апреля 2023 г.(9 календарных дней)

Текущий контроль:

3.10 2022г.- 24.10.2022г.

5.12.2022г.-26.12.2022г.)

Промежуточная аттестация:
 16.04.2023 по 24.04. 2023 года
 Количество часов, режим занятий:
 Продолжительность одного занятия: 45 минут
 Перерыв между занятиями: 10 минут
 Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)
 Количество учебных часов в неделю: 2
 Количество за учебный год: 60 ч..

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.

№	Число	Тема занятия	Часы
1.	11.09	Введение в программу. <i>Теория.</i> Цель и задачи учебного года. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Правила организации рабочего места. Форма одежды. <i>Практика.</i> Проведение входного контроля (собеседование).	1
2.	11.09	История бокса <i>Теория</i> История развития бокса. Бокс в России Беседы о здоровом образе жизни.	1
3.	18.09	Основные положения боксера в бою (боксерская стойка, передвижение по рингу, боевая дистанция).	1
4.	18.09	Прямой удар левой в голову и защите от него с помощью подставки ладони правой руки	1
5.	25.09	Контрудар прямой левой в голову и защита уходом назад	1
6.	25.09	Прямой удар левой в туловище; защита от него подставкой левой руки; защита уклоном от прямого удара левой в голову	1
7.	2.10	Повторный прямой удар левой-левой в голову, защита отбивом правой ладонью влево	1

8.	2.10	Прямой удар правой в голову; защита уходом вправо с поворотом направо	1
9.	9.10	Повторный прямой удар левой в голову – левой в туловище и защите подставкой от прямого удара правой в голову	1
10.	9.10	Повторный прямой удар: левой в туловище – и защита от него.	1
11.	16.10	Повторение пройденного материала, подготовка к спаррингам	1
12.	16.10	Работа в парах (Спарринги)	1
13.	23.10	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	1
14.	23.10	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	1
15.	30.10	Работа в парах (Спарринги)	1
16.	30.10	Контратака двойными прямыми ударами, совершенствование ранее изученной техники	1
17.	13.11	Серия прямых ударов (в атаке), контратака двойными прямыми ударами	1
18.	13.11	Серия прямых ударов и защита от них	1
19.	20.11	Серия прямых ударов и защита от них	1
20.	20.11	Работа в парах (Спарринги)	1
21.	27.11	Проверка усвоения пройденного материала. Устранение основных ошибок в действиях	1
22.	27.11	Выход из угла и от канатов ринга	1
23.	04.12	Навыки ведения боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке	1
24.	04.12	Маневрирование как тактическое действие	1

25.	11.12	Практическое применение умений в условных боях	1
26.	11.12	Обучение «ложным» действиям	1
27.	18.12	Маневрирование и обманные действия	1
28.	18.12	Совершенствование техники одиночных и двойных прямых ударов и защит от них	1
29.	25.12	Работа в парах(Спарринги)	1
30.	25.12	Удар снизу левой в голову. Защита от него.	1
31.	15.01	Удар снизу левой в туловище и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	1
32.	15.01	Удар снизу правой в голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	1
33.	22.01	Удар снизу правой в голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	1
34.	22.01	Совершенствование техники ударов снизу в сочетании с прямыми ударами	1
35.	29.01	Проверка усвоения ударов снизу и защита от них	1
36.	29.01	Боковой удар левой в голову и защита от него	1
37.	05.02	Защита нырком от бокового удара левой в голову	1
38.	05.02	Работа в парах (Спарринги). Соревнования	1
39.	12.02	Устранение основных ошибок в действиях	1
40.	12.02	Боковой удар левой в туловище	1
41.	19.02	Боковой удар правой в голову и защита от него	1
42.	19.02	Боковой удар правой в голову и защита от него	1
43.	26.02	Проверка усвоения боковых ударов и защиты от них	1

44.	26.02	Совершенствование выходов из угла и от канатов ринга	1
45.	05.03	Работа в парах (Спарринги)	1
46.	05.03	Противодействие партнерам, боксирующим в правосторонней стойке. Тактика боя против левши.	1
47.	12.03	Совершенствование ложных действий (финтов), прямых ударов, контрударов и защит от них Упражнение в парах – отработка прямых ударов с дальней дистанции в защиту партнера. Подвижная игра.	1
48.	12.03	Работа в парах (Спарринги). Соревнования	1
49.	19.03	Совершенствование ложных действий, ударов снизу, контрударов и защит от них	1
50.	19.03	Совершенствование ложных действий, боковых ударов, контрударов и защит от них	1
51.	26.03	Совершенствование средств разведки (ложных атак и ложных открытий), прямых ударов, ударов снизу и боковых контрударов и защит от них	1
52.	26.03	Развитие боевого мышления с партнерами различной манеры боя	1
53.	02.04	Развитие боевого мышления с партнерами различной манеры боя	1
54.	02.04	Работа в парах (Спарринги)	1
55.	23.04	Работа в парах (Спарринги)	1
56.	23.04	Соревнования	1
57.	30.04	Исправление недочетов в технике и тактике боксеров, выступавших на соревнованиях	1
58.	30.04	Работа в парах (Спарринги)	1
59.	07.05	Работа в парах (Спарринги)	1
60.	07.05	Итоговое занятие	1

		Формы аттестации: сдача нормативов, опрос, лично-командное первенство	
--	--	--	--

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год
детское объединение «Бокс»
группа № 2

Педагог: Соколов Евгений Владимирович

Продолжительность учебного года

Комплектование группы – с 01.09. – 11.09.2022 года

Начало учебного года – 01.09.2022 года

Начало занятий – 12.09.2022 года

Окончание учебного года - 31 мая 2022 года

Продолжительность учебного года - 30 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 29 октября 2022 г. по 6 ноября 2022 г. (9 календарных дня)

Зимние: с 31 декабря 2022 г. по 8 января 2023 г. (9 календарных дней)

Весенние с 8 апреля 2023г. по 16 апреля 2023 г.(9 календарных дней)

Текущий контроль:

3.10 2022г.- 24.10.2022г.

5.12.2022г.-26.12.2022г.)

Промежуточная аттестация:

16.04.2023 по 24.04. 2023 года

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 1 занятию 2 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 ч..

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.

№	Число	Тема занятия	Часы
1.	10.09	Введение в программу. <i>Теория.</i> Цель и задачи учебного года. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Правила организации рабочего места. Форма одежды. <i>Практика.</i> Проведение входного контроля (собеседование).	1
2.	11.09	История бокса <i>Теория</i> История развития бокса. Бокс в России Беседы о здоровом образе жизни.	1
3.	17.09	Основные положения боксера в бою (боксерская стойка, передвижение по рингу, боевая дистанция).	1
4.	18.09	Прямой удар левой в голову и защите от него с помощью подставки ладони правой руки	1
5.	24.09	Контрудар прямой левой в голову и защита уходом назад	1
6.	25.09	Прямой удар левой в туловище; защита от него подставкой левой руки; защита уклоном от прямого удара левой в голову	1
7.	1.10	Повторный прямой удар левой-левой в голову, защита отбивом правой ладонью влево	1
8.	2.10	Прямой удар правой в голову; защита уходом вправо с поворотом направо	1
9.	8.10	Повторный прямой удар левой в голову – левой в туловище и защите подставкой от прямого удара правой в голову	1
10.	9.10	Повторный прямой удар: левой в туловище – и защита от него.	1
11.	15.10	Повторение пройденного материала, подготовка к спаррингам	1

12.	16.10	Работа в парах (Спарринги)	1
13.	22.10	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	1
14.	23.10	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	1
15.	29.10	Работа в парах (Спарринги)	1
16.	30.10	Контратака двойными прямыми ударами, совершенствование ранее изученной техники	1
17.	12.11	Серия прямых ударов (в атаке), контратака двойными прямыми ударами	1
18.	13.11	Серия прямых ударов и защита от них	1
19.	19.11	Серия прямых ударов и защита от них	1
20.	20.11	Работа в парах (Спарринги)	1
21.	26.11	Проверка усвоения пройденного материала. Устранение основных ошибок в действиях	1
22.	27.11	Выход из угла и от канатов ринга	1
23.	3.12	Навыки ведения боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке	1
24.	4.12	Маневрирование как тактическое действие	1
25.	10.12	Практическое применение умений в условных боях	1
26.	11.12	Обучение «ложным» действиям	1
27.	17.12	Маневрирование и обманные действия	1
28.	18.12	Совершенствование техники одиночных и двойных прямых ударов и защит от них	1
29.	24.12	Работа в парах(Спарринги)	1

30.	25.12	Удар снизу левой в голову. Защита от него.	1
31.	14.01	Удар снизу левой в туловище и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	1
32.	15.01	Удар снизу правой в голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	1
33.	21.01	Удар снизу правой в голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	1
34.	22.01	Совершенствование техники ударов снизу в сочетании с прямыми ударами	1
35.	28.01	Проверка усвоения ударов снизу и защита от них	1
36.	29.01	Боковой удар левой в голову и защита от него	1
37.	4.02	Защита нырком от бокового удара левой в голову	1
38.	5.02	Работа в парах (Спарринги). Соревнования	1
39.	11.02	Устранение основных ошибок в действиях	1
40.	12.02	Боковой удар левой в туловище	1
41.	18.02	Боковой удар правой в голову и защита от него	1
42.	19.02	Боковой удар правой в голову и защита от него	1
43.	4.03	Проверка усвоения боковых ударов и защиты от них	1
44.	5.03	Совершенствование выходов из угла и от канатов ринга	1
45.	11.03	Работа в парах (Спарринги)	1
46.	12.03	Противодействие партнерам, боксирующим в правосторонней стойке. Тактика боя против левши.	1
47.	18.03	Совершенствование ложных действий (финтов), прямых ударов, контрударов и защит от них Упражнение в парах – отработка прямых ударов с дальней дистанции в защиту партнера. Подвижная игра.	1

48.	19.03	Работа в парах (Спарринги). Соревнования	1
49.	25.03	Совершенствование ложных действий, ударов снизу, контрударов и защит от них	1
50.	26.03	Совершенствование ложных действий, боковых ударов, контрударов и защит от них	1
51.	1.04	Совершенствование средств разведки (ложных атак и ложных открытий), прямых ударов, ударов снизу и боковых контрударов и защит от них	1
52.	2.04	Развитие боевого мышления с партнерами различной манеры боя	1
53.	22.04	Развитие боевого мышления с партнерами различной манеры боя	1
54.	23.04	Работа в парах (Спарринги)	1
55.	29.04	Работа в парах (Спарринги)	1
56.	30.04	Соревнования	1
57.	6.05	Исправление недочетов в технике и тактике боксеров, выступавших на соревнованиях	1
58.	7.05	Работа в парах (Спарринги)	1
59.	13.05	Работа в парах (Спарринги)	1
60.	14.05	Итоговое занятие	1
		Формы аттестации: сдача нормативов, опрос, лично-командное первенство	