

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
«Основы бокса»
(стартовый уровень)

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

г.Кировск
2022 г.

Оглавление

<u>I. Пояснительная записка</u>	3
<u>Характеристика предмета изучения</u>	4
<u>Направленность программы по содержанию</u>	4
<u>Информация о типе программы</u>	4
<u>Цель дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»</u>	4
<u>Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Бокс»:</u>	5
<u>Обучающие:</u>	5
<u>Развивающие:</u>	5
<u>Воспитательные:</u>	5
<u>Актуальность</u>	5
<u>Педагогическая целесообразность</u>	5
<u>Отличительные особенности</u>	6
<u>II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бокс»</u>	7
<u>Содержание программы</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бокс»</u>	9
<u>IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»</u>	11
<u>Личностные результаты:</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Метапредметные результаты:</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Предметные результаты:</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»</u>	12
<u>Список литературы для педагога</u>	13
<u>Список литературы для учащихся</u>	13
<u>Приложение 1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»</u>	14
<u>Приложение 2. Календарный учебный график</u>	15

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы бокса», 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

Сохранение собственного здоровья — одна из основных обязанностей человека. Образ жизни человека, отношение к своему здоровью определяет здоровье будущих поколений. Воспитание культуры ведения здорового образа жизни должно стать основой здравого смысла в сохранении человеком своего здоровья, поведения и поступков. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Бокс – один из самых сложных видов спорта, требующий огромной работы в первую очередь над самим собой, выдержки, дисциплинированности, самоорганизации. Бокс - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

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 «Основы бокса» имеет физкультурно – спортивную направленность

Информация о типе программы

Программа «Основы бокса» 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 «Основы бокса»

привлечение детей и подростков к занятиям боксом, направленное на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально – этических качеств

личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни

Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Основы бокса»:

Обучающие:

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

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности средствами ОФП и СФП;
- развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости, ловкости, гибкости.

Воспитательные:

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

Актуальность

Бокс является одним из любимых видов спорта у мальчиков, так как является соревновательным и в то же время оборонительным видом спорта. Статистические данные доказывают, что бокс для детей является одним из самых безопасных видов спорта. Занятия боксом смогут помочь детям развить качества, которые помогут ему в дальнейшем стать успешным человеком. Преимуществами детского бокса являются:

1. Фокус и самодисциплина. Бокс формирует в ребенке стремление к самодисциплине и фокусированию внимания на чем-то конкретном. Он помогает стать детям более ответственными и организованными в школе. Детям проще контролировать себя и свои действия. Ведь дисциплина и контроля помогут в будущем принимать им правильные решения и в любых ситуациях оставаться эмоционально уравновешенными.

2. Баланс и координация. Бокс может помочь улучшить баланс и координацию. Овладение этими навыками в начале жизни может помочь им с легкостью адаптироваться к другим видам спорта для детей, например, таким, как езда на велосипеде, катание на роликах или коньках. Равновесие и координация не только идут в паре, но и являются основными навыками физического развития, что позволяет детям преуспеть в любом виде спорта.

3. Интеллект. Бокс – это спорт интеллектуальный. На ринге нужно очень быстро просчитывать удары, их траекторию, силу и точность, предугадывать дальнейшие действия соперников, строить совместно с

тренером собственную стратегию и тактику боя. Логическое мышление и высокая скорость принятия подобных решений – не менее важные ресурсы спортсмена, чем проработанные мышцы. Бокс помогает каждому ребенку обрести уверенность в себе и сохранить ее на протяжении дальнейшей жизни.

Педагогическая целесообразность

Одно из преимуществ данной программы состоит в том, что первостепенное внимание уделяется развитию индивидуальных способностей учащихся, и их творческому подходу к спортивно-тренировочной деятельности. Идеологической основой программы стали важнейшие этические принципы Конвенции (о правах ребенка), что соответствует современным нормам воспитанию и развитию ребенка. Программа сохраняет лучшие традиции педагогической деятельности – это всестороннее, гармоничное развитие ребенка, четкое определения цели и образовательных, воспитательных и развивающих задач.

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

программы заключается в ее содержании, которое обеспечивает постепенную подготовку к программе «Бокс». В процессе реализации программы приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем для плодотворных занятий боксом: скорость, выносливость, вестибулярную устойчивость, координацию, гибкость.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий:

- разноуровневого обучения;
- саморазвивающего обучения;
- игровая;
- здоровьесберегающая;
- лично-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 «Основы бокса»

№	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	2	2	0
2	Общая физическая подготовка	21	3	18
3	Специальная физическая подготовка	21	3	18
4	Подвижные игры	10	-	10
5	Контрольные испытания	6	-	6
	Итого:	60	8	52

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Знакомство с программой. Лекция о зарождении и истории бокса. Бокс в России. Беседа о технике безопасности. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий боксом.

2. Общая физическая подготовка

Практика:

- Упражнения для комплексного развития качеств:

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.

- Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- Упражнения для развития гибкости:

ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- Упражнение для развития ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств:

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- Упражнения для развития общей выносливости: Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы. Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш-пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с

грузом на плечах или на поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями в руках. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития равновесия.

4. Подвижные игры

Развитие быстроты, выносливости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств.

Спарринги. Игры с мячом; игры с бегом; игры с прыжками; игры с элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза; игры с упражнениями на равновесие; игры со скакалками; с элементами спортивных игр; с прыжками и бегом» комбинированные эстафеты.

«Салки на ринге», «Сто ударов в минуту», «Увернись от мяча», «Не коснись каната», «Загони в угол», «Отбери мяч», «Один против трех»

5. Контрольные испытания

•тестирование по определению развития физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств);

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

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 «Основы бокса»

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;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития бокса;
- правила соревнований в избранном виде спорта;

будут уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой

V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы « Основы бокса»

-**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 «Основы бокса»

	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	Общая физическая подготовка.	учебно-тренировочное занятие	репродуктивный	Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	сдача нормативов
4	Специально-физическая подготовка.	учебно-тренировочное занятие	информационно-рецептивный репродуктивный	Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	сдача нормативов
5	Подвижные игры	занятие-игра	репродуктивный	Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	сдача нормативов
6	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 «Основы бокса»

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 – 10.09.2022 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..

№	Число	Тема занятия	Часы
1.	10.09	Вводное занятие	1

		Бокс как вид спорта. ТБ на занятиях. Основы правильного питания юного боксера.	
2.	10.09	ОФП. Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	1
3.	17.09	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц туловища	1
4.	17.09	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата	1
5.	24.09	ОФП. Выполнение легкоатлетических упражнений	1
6.	24.09	СФП. Выполнение упражнений для развития силы.	1
7.	1.10	СФП. Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	1
8.	1.10	СФП. Выполнение упражнений для развития быстроты.	1
9.	8.10	СФП. Выполнение упражнений для развития выносливости.	1
10.	8.10	СФП. Выполнение упражнений для развития ловкости.	1
11.	15.10	ОФП .Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	1 1
12.	15.10	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	
13.	22.10	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц и костно -связочного аппарата	1
14.	22.10	ОФП. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
15.	29.10	ОФП. Выполнение легкоатлетических упражнений.. Сдача нормативов	1 1
16.	29.10	СФП. Выполнение упражнений для развития силы.	1
17.	12.11	СФП. Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	1
18.	12.11	СФП. Выполнение упражнений для развития быстроты.	1
19.	19.11	СФП. Выполнение упражнений для развития гибкости	1
20.	19.11	СФП. Выполнение упражнений для развития равновесия	1

21.	26.11	ОФП .Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	1
22.	26.11	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	1
23.	3.12	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц и костно -связочного аппарата	1
24.	3.12	ОФП. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
25.	10.12	ОФП. Выполнение легкоатлетических упражнений.	1
26.	10.12	СФП. Выполнение упражнений для развития силы.	1
27.	17.12	СФП. Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	1
28.	17.12	СФП. Выполнение упражнений для развития быстроты.	1
29.	24.12	СФП. Выполнение упражнений для развития выносливости. Сдача нормативов	1
30.	24.12	СФП. Выполнение упражнений для развития ловкости.	1
31.	14.01	ОФП. Выполнение легкоатлетических упражнений.	1
32.	14.01	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	1
33.	21.01	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц и костно -связочного аппарата	1
34.	21.01	СФП. Выполнение упражнений для развития силы.	1
35.	28.01	СФП. Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	1
36.	28.01	СФП. Выполнение упражнений для развития быстроты.	1
37.	4.02	СФП. Выполнение упражнений для развития гибкости	
38.	4.02	СФП. Выполнение упражнений для развития равновесия	
39.	11.02	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	1
40.	11.02	ОФП. Круговая тренировка. Подвижные игры	1

41.	18.02	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	1
42.	18.02	ОФП. Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений.	1
43.	4.03	ОФП. Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений.	1
44.	4.03	СФП. Выполнение упражнений для развития равновесия. Сдача нормативов	1
45.	11.03	СФП. Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	1
46.	11.03	СФП. Выполнение упражнений для развития быстроты.	1
47.	18.03	ОФП. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
48.	18.03	ОФП. Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	1
49.	25.03	ОФП. Выполнение легкоатлетических упражнений.	1
50.	25.03	СФП. Выполнение упражнений для развития силы.	1
51.	1.04	СФП. Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	1
52.	1.04	СФП. Выполнение упражнений для развития быстроты.	1
53.	22.04	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	1
54.	22.04	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц и костно -связочного аппарата	1
55.	29.04	СФП. Выполнение упражнений для развития гибкости	1
56.	29.04	СФП. Выполнение упражнений для развития равновесия	1
57.	6.05	ОФП. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
58.	6.05	ОФП. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
59.	13.05	Сдача нормативов	1
60.	13.05	Итоговое занятие	1

		Формы аттестации: сдача нормативов, опрос, лично-командное первенство	60ч
--	--	--	-----

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год
детское объединение «Основы бокса»
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 – 6.09.2022 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..

№	Число	Тема занятия	Часы
1.	06.09	Вводное занятие Бокс как вид спорта. ТБ на занятиях. Основы правильного питания юного боксера.	1
2.	08.09	ОФП. Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	1
3.	13.09	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц туловища	1
4.	15.09	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата	1
5.	20.09	ОФП. Выполнение легкоатлетических упражнений	1
6.	27.09	СФП. Выполнение упражнений для развития силы.	1
7.	29.09	СФП. Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	1
8.	04.10	СФП. Выполнение упражнений для развития быстроты.	1
9.	06.10	СФП. Выполнение упражнений для развития выносливости.	1
10.	11.10	СФП. Выполнение упражнений для развития ловкости.	1
11.	13.10	ОФП .Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	1 1
12.	18.10	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	
13.	20.10	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц и костно -связочного аппарата	1
14.	27.10	ОФП. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
15.	08.11	ОФП. Выполнение легкоатлетических упражнений.. Сдача нормативов	1 1
16.	10.11	СФП. Выполнение упражнений для развития силы.	1
17.	15.11	СФП. Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	1
18.	17.11	СФП. Выполнение упражнений для развития быстроты.	1
19.	22.11	СФП. Выполнение упражнений для развития гибкости	1

20.	29.11	СФП. Выполнение упражнений для развития равновесия	1
21.	01.12	ОФП .Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	1
22.	06.12	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	1
23.	08.12	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц и костно -связочного аппарата	1
24.	13.12	ОФП. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
25.	15.12	ОФП. Выполнение легкоатлетических упражнений.	1
26.	20.12	СФП. Выполнение упражнений для развития силы.	1
27.	27.12	СФП. Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	1
28.	29.12	СФП. Выполнение упражнений для развития быстроты.	1
29.	10.01	СФП. Выполнение упражнений для развития выносливости. Сдача нормативов	1
30.	12.01	СФП. Выполнение упражнений для развития ловкости.	1
31.	17.01	ОФП. Выполнение легкоатлетических упражнений.	1
32.	19.01	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	1
33.	26.01	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц и костно -связочного аппарата	1
34.	31.01	СФП. Выполнение упражнений для развития силы.	1
35.	02.02	СФП. Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	1
36.	07.02	СФП. Выполнение упражнений для развития быстроты.	1
37.	09.02	СФП. Выполнение упражнений для развития гибкости	
38.	14.02	СФП. Выполнение упражнений для развития равновесия	
39.	16.02	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	1

40.	21.02	ОФП. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
41.	28.02	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	1
42.	22.09	ОФП. Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений.	1
43.	25.10	ОФП. Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений.	1
44.	24.11	СФП. Выполнение упражнений для развития равновесия. Сдача нормативов	1
45.	22.12	СФП. Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	1
46.	24.01	СФП. Выполнение упражнений для развития быстроты.	1
47.	23.02	ОФП. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
48.	07.03	ОФП. Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	1
49.	25.04	ОФП. Выполнение легкоатлетических упражнений.	1
50.	24.05	СФП. Выполнение упражнений для развития силы.	1
51.	02.03	СФП. Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника	1
52.	09.03	СФП. Выполнение упражнений для развития быстроты.	1
53.	14.03	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	1
54.	16.03	ОФП. Выполнение упражнений для развития мышц и костно -связочного аппарата	1
55.	21.03	СФП. Выполнение упражнений для развития гибкости	1
56.	16.03	СФП. Выполнение упражнений для развития равновесия	1
57.	21.03	ОФП. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
58.	04.04	ОФП. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
59.	06.04	Сдача нормативов	1

60.	18.04	Итоговое занятие	1
		Формы аттестации: сдача нормативов, опрос, лично-командное первенство	60ч