

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



ПРИНЯТА
педагогическим советом
(протокол от 30.08.2024 г. №1)



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 30.08.2024 г. № 118
А. А. Чердынцев

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Бокс»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-18 лет
Трудоемкость: 180 часов
Уровень сложности освоения: углубленный

Автор-составитель:
Изосимов Степан Евгеньевич
педагог дополнительного образования

г. Сокол
2024 г.

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 11-18 лет и предусматривает приобретение знаний о правилах бокса, умениях и навыках этого вида единоборства. Программа рассчитана на 3 года обучения и является базовой.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с последующими изменениями);
 - 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;

- 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;
- постановление Главного государственного санитарного врача «Об утверждении санитарных правил»;
- 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. Базовый 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 занятиях	2		2
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	0	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: 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: 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: 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: познакомить с такими понятиями как: спортивная тренировка, нагрузка, отдых, перетренированность, спортивная форма, спортивная работоспособность, средства и методы спортивной тренировки, адаптация организма,

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

Единая Всероссийская спортивная классификация

Теория: единая Всероссийская спортивная классификация, разряды, спортивные книжки.

Общая физическая подготовка.

Теория: 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: разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта.

Специальная физическая и психологическая подготовка.

Теория: 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: наработка основных боксерских навыков (физических и психических) во время тренировок и соревнований.

Техническая подготовка.

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

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

Тактическая подготовка

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

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

Инструкторская и судейская практика

Теория: 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: повторение правил соревнований, прав и обязанностей участников.

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

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

Теория: 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:

Гигиена, закаливание, режим питания, оказание первой помощи.

Теория: 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: закрепление знаний и умений в оказании 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: повторение понятий: спортивная тренировка, нагрузка, отдых, перетренированность, спортивная форма, спортивная работоспособность, средства и методы спортивной тренировки, адаптация организма.

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

Общая физическая подготовка.

Теория: 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: разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта.

Специальная физическая и психологическая подготовка.

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

Практика: участие в судействе на соревнованиях школьного уровня.

Контрольные испытания и соревнования.

Теория: повторение правил соревнований, прав и обязанностей участников.

Практика: 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 физической, 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
4	Общая физическая подготовка	2	28	30
5	Специальная физическая подготовка	2	31	33
6	Техническая и тактическая подготовка	5	56	61
8	Инструкторская и судейская практика	2	6	8
9	Контрольные испытания, участие в соревнованиях	5	35	40
ИТОГО:		20	160	180

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

Теория: 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:

Гигиена, закаливание, режим питания, оказание первой помощи.

Теория: 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: закрепление знаний и умений в оказании 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: повторение понятий: спортивная тренировка, нагрузка, отдых, перетренированность, спортивная форма, спортивная работоспособность, средства и методы спортивной тренировки, адаптация организма.

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

Общая физическая подготовка.

Теория: 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: разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта.

Специальная физическая и психологическая подготовка.

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

Практика: 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: 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: 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: повторение информации о видах соревнований и способах их проведения, о правах и обязанности участников соревнований; правилах и порядке проведения боёв.

Практика: участие в судействе на соревнованиях школьного уровня.

Контрольные испытания и соревнования.

Теория: повторение правил соревнований, прав и обязанностей участников.

Практика: 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.

Календарный учебный план

№	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 кровотечениях, 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 соскакалкой, 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 с отягощением	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 разноговозраста	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	1	ноябрь	тренировка

	рингу. Виды передвижений, варианты техники выполнения.			
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 грушей	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, соскалкой, 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 тактики, тактическиеприемы, тактическиедействия, реализация движения)	1	декабрь	тренировка
80	Тактика (формы тактики, тактическиеприемы, тактическиедействия, 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, тактические приемы, тактические действия, 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	Контрольные испытания	1	февраль	тренировка

10 5	ОФП	1	февраль	тренировка
10 6	Лыжи	1	февраль	тренировка
10 7	Борьба	1	февраль	тренировка
10 8	Работа с грушей, упражнения с отягощением	1	февраль	тренировка
10 9	Отработка тактических приемов	1	февраль	тренировка
11 0	ОФП	1	февраль	тренировка
11 1	Спортивные соревнования	1	февраль	соревнования
11 2	Спортивные соревнования	1	февраль	соревнования
11 3	Отработка положения, ударов, защиты	1	февраль	тренировка
11 4	Бег с препятствиями, гимнастика без снарядов	1	февраль	тренировка
11 5	Контрольные испытания	1	февраль	тренировка
11 6	Отработка положения, ударов, защиты	1	февраль	тренировка
11 7	Задания по ГТО	1	март	тренировка
11 8	Отработка тактических приемов	1	март	тренировка
11 9	Борьба	1	март	тренировка
12 0	Отработка положения, ударов, защиты.	1	март	тренировка

12 1	Отработка тактических приемов.	1	март	тренировка
12 2	Судейская практика. Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты.	1	март	тренировка
12 3	Упражнения с грушей, ходьба, подтягивание, отжимание, подъем туловища	1	март	тренировка
12 4	ОФП	1	март	тренировка
12 5	Спортивные соревнования. Инструкторская судейская практика	1	март	соревнования
12 6	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты.	1	март	тренировка
12 7	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты.	1	март	тренировка
12 8	Гимнастика без снарядов, упражнения в боксерскими лапами, бег	1	март	тренировка
12 9	ОФП	1	март	тренировка
13 0	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты.	1	март	тренировка
13 1	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты.	1	март	тренировка

13 2	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты.	1	март	тренировка
13 3	ОФП	1	март	тренировка
13 4	Контрольные испытания	1	март	тренировка
13 5	Упражнения с отягощением, скакалкой, смешанное передвижение, работас грушей	1	март	тренировка
13 6	Отработка тактических приемов	1	март	тренировка
13 7	Отработка положения, ударов, защиты	1	март	тренировка
13 8	ОФП	1	апрель	тренировка
13 9	Спортивные соревнования, Инструкторская судейская практика	1	апрель	соревнования
14 0	Соревнования	1	апрель	соревнования
14 1	Соревнования	1	апрель	соревнования
14 2	лыжи	1	апрель	тренировка
14 3	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты	1	апрель	тренировка
14 4	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты	1	апрель	тренировка

14 5	Задания по ГТО	1	апрель	тренировка
14 6	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты	1	апрель	тренировка
14 7	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты	1	апрель	тренировка
14 8	Контрольные испытания	1	апрель	тренировка
14 9	ОФП	1	апрель	тренировка
15 0	Лыжи	1	апрель	тренировка
15 1	Тенис, борьба	1	апрель	тренировка
15 2	ОФП	1	апрель	тренировка
15 3	Спортивные соревнования, Инструкторская судейская практика	1	апрель	соревнования
15 4	Спортивные соревнования, Инструкторская судейская практика	1	апрель	соревнования
15 5	Работа с боксерскими лапами, подтягивание, отжимание, подъем туловища	1	апрель	тренировка
15 6	Отработка тактических приемов. Отработка положения,	1	апрель	тренировка

	ударов, защиты			
15 7	Задания по ГТО	1	апрель	тренировка
15 8	Контрольные испытания	1	апрель	тренировка
15 9	Контрольные испытания	1	апрель	тренировка
16 0	Отработка положения, ударов, защиты	1	апрель	тренировка
16 1	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты	1	апрель	тренировка
16 2	ОФП	1	май	тренировка
16 3	Отработка тактических приемов	1	май	тренировка
16 4	Работа с боксерскими лапами, грушей, упражнения с отягощением	1	май	тренировка
16 5	Отработка положения, ударов, защиты	1	май	тренировка
16 6	ОФП	1	май	тренировка
16 7	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты	1	май	тренировка
16 8	ОФП	1	май	тренировка
16 9	Отработка тактических приемов. Отработка положения, ударов, защиты	1	май	тренировка

17 0	Отработка тактических приемов	1	май	тренировка
17 1	Упражнения	1	май	тренировка
17 2	Задания по ГТО	1	май	тренировка
17 3	Соревнования	1	май	соревнования
17 4	Соревнования	1	май	соревнования
17 5	ОФП	1	май	тренировка
17 6	Соревнования	1	май	тренировка
17 7	Соревнования	1	май	соревнования
17 8	Работа с грушей, скакалкой, бег с препятствиями	1	май	тренировка
17 9	ОФП	1	май	тренировка
18 0	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка

2. Модуль «Второй год»

18 1	Техника безопасности в занятиях. Травматизм и заболеваемость боксеров. Средства и методы восстановления работоспособности.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
18 2	Средства и методы восстановления работоспособности, спортивный массаж.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс

18 3	Средства и методы восстановления работоспособности, спортивный массаж.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
18 4	Средства и методы восстановления работоспособности, спортивный массаж.	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
18 5	Оказание первой медицинской помощи (травмы, повязки, лекарственные препараты)	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
18 6	Оказание первой медицинской помощи (травмы, повязки, лекарственные препараты)	1	сентябрь	беседа, мастер-класс
18 7	Гигиена физической культуры и спорта	1	сентябрь	беседа
18 8	Оздоровительный массаж.	1	сентябрь	мастер-класс, беседа
18 9	ОФП	1	сентябрь	тренировка
19 0	Работа с боксерской грушей, лапами, бег, ходьба	1	сентябрь	тренировка
19 1	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	сентябрь	тренировка
19 2	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	сентябрь	соревнования

19 3	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	сентябрь	соревнования
19 4	ОФП	1	сентябрь	тренировка
19 5	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	сентябрь	тренировка
19 6	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	сентябрь	тренировка
19 7	Борьба, гимнастика без снарядов, со снарядами, прыжки на скакалке	1	сентябрь	тренировка
19 8	Баскетбол, теннис	1	сентябрь	тренировка
19 9	ОФП	1	сентябрь	тренировка
20 0	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	сентябрь	тренировка
20 1	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	октябрь	соревнования
20 2	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	октябрь	соревнования
20 3	Работа с боксерскими мешками, акробатика	1	октябрь	тренировка
20 4	Эстафеты	1	октябрь	тренировка
20 5	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка

20 6	ОФП	1	октябрь	тренировка
20 7	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
20 8	Работа с боксерской грушей, лапами, бег, ходьба	1	октябрь	тренировка
20 9	Ходьба, бег, подтягивание, отжимание, поднимание туловища	1	октябрь	тренировка
21 0	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
21 1	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
21 2	Борьба, гимнастика без снарядов, со снарядами, прыжки на скакалке	1	октябрь	тренировка
21 3	ОФП	1	октябрь	тренировка
21 4	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	октябрь	соревнования
21 5	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	октябрь	соревнования
21 6	Работа с грушей, в парах упражнения, скакалка	1	октябрь	тренировка

21 7	ОФП	1	октябрь	тренировка
21 8	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
21 9	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
22 0	Баскетбол, теннис	1	октябрь	тренировка
22 1	Гимнастика без снарядов, со снарядами, теннис	1	октябрь	тренировка
22 2	ОФП	1	октябрь	тренировка
22 3	Работа с боксерскими лапами, грушей, быстрая ходьба	1	октябрь	тренировка
22 4	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
22 5	Контрольные испытания	1	октябрь	тренировка
22 6	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
22 7	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
22 8	Виды спорта в ГТО	1	октябрь	тренировка
22 9	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка

23 0	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
23 1	Борьба, гимнастика без снарядов, со снарядами, прыжки на скакалке	1	октябрь	тренировка
23 2	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	октябрь	соревнования
23 3	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	октябрь	соревнования
23 4	Виды спорта в ГТО	1	октябрь	тренировка
23 5	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
23 6	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
23 7	Контрольные испытания	1	октябрь	тренировка
23 8	Хоккей в зале, упражнения с отягощением	1	октябрь	тренировка
23 9	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
24 0	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка

24 1	Контрольные испытания	1	ноябрь	тренировка
24 2	Работа с грушей, боксерскими мешками, лапами	1	ноябрь	тренировка
24 3	Виды спорта в ГТО	1	ноябрь	тренировка
24 4	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
24 5	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
24 6	Контрольные испытания	1	ноябрь	тренировка
24 7	ОФП	1	ноябрь	тренировка
24 8	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	ноябрь	соревнования
24 9	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	ноябрь	соревнования
25 0	Борьба, гимнастика без снарядов, со снарядами, прыжки на скакалке	1	ноябрь	тренировка
25 1	ОФП	1	ноябрь	тренировка
25 2	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
25 3	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка

25 4	Контрольные испытания	1	ноябрь	тренировка
25 5	Лыжи	1	ноябрь	тренировка
25 6	ОФП	1	ноябрь	тренировка
25 7	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
25 8	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
25 9	Работа с боксерской грушей, лапами, бег, ходьба	1	ноябрь	тренировка
26 0	ОФП	1	ноябрь	тренировка
26 1	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	декабрь	соревнования
26 2	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	декабрь	соревнования
26 3	Лыжи	1	декабрь	тренировка
26 4	Лыжи	1	декабрь	тренировка
26 5	Гимнастика, подтягивание, отжимания, скакалка	1	декабрь	тренировка
26 6	ОФП	1	декабрь	тренировка
26 7	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка

26 8	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
26 9	ОФП	1	декабрь	тренировка
27 0	Контрольные испытания	1	декабрь	тренировка
27 1	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
27 2	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
273	Лыжи	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

29 2	ОФП	1	январь	тренировка
29 3	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	январь	тренировка
29 4	Баскетбол, теннис	1	январь	тренировка
29 5	Лыжи	1	февраль	тренировка
29 6	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
29 7	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
29 8	ОФП	1	февраль	тренировка
29 8	Работа с грушей, лапами, бег с препятствиями, гимнастика	1	февраль	тренировка
29 9	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
30 0	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
30 1	ОФП	1	февраль	тренировка
30 2	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
30 3	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка

30 4	Контрольные испытания	1	март	тренировка
30 5	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	март	тренировка
30 6	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	март	соревнования
30 7	ОФП	1	март	соревнования
30 8	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
30 9	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
31 0	Контрольные испытания	1	март	тренировка
31 1	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
31 2	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
31 3	ОФП	1	март	тренировка
31 4	Борьба, гимнастика без снарядов, со снарядами, прыжки на скакалке	1	март	тренировка
31 5	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка

31 6	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
31 7	ОФП	1	март	тренировка
31 8	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
31 9	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
32 0	ОФП	1	март	тренировка
32 1	Контрольные испытания	1	март	тренировка
32 2	Баскетбол, футбол	1	апрель	тренировка
32 3	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	апрель	соревнования
32 4	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	апрель	соревнования
32 5	ОФП	1	апрель	тренировка
32 6	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
32 7	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
32 8	Эстафеты	1	апрель	тренировка
32 9	ОФП	1	апрель	тренировка

33 0	Борьба, гимнастика без снарядов, со снарядами, прыжки на скакалке	1	апрель	тренировка
33 1	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
33 2	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
33 3	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	апрель	соревнования
33 4	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	апрель	соревнования
33 5	ОФП	1	апрель	тренировка
33 6	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
33 7	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
33 8	Упражнения с отягощением, работа с боксерскими лапами, грушей	1	апрель	тренировка
33 9	ОФП	1	апрель	тренировка
34 0	Контрольные испытания	1	апрель	тренировка
34 1	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка

34 2	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка
34 3	Работа с боксерской грушей, лапами, бег, ходьба	1	май	тренировка
34 4	ОФП	1	май	тренировка
34 5	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	май	соревнования
34 6	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	май	соревнования
34 7	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка
34 8	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка
34 9	Борьба, гимнастика без снарядов, со снарядами, прыжки на скакалке	1	май	тренировка
35 0	ОФП	1	май	тренировка
35 1	Контрольные испытания	1	май	тренировка
35 2	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка
35 3	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка

35 4	Футбол	1	май	тренировка
35 5	ОФП	1	май	тренировка
35 6	Работа с боксерской грушей, лапами, бег, ходьба	1	май	тренировка
35 7	ОФП	1	май	тренировка
35 8	Гимнастика, упражнения со скакалкой, работа лапами, грушей	1	май	тренировка
35 9	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	май	соревнования
36 0	Соревнования, инструкторская, судейская практика	1	май	соревнования

3. Модуль «Третий год»

36 1	Техника безопасности в занятиях. Травматизм и заболеваемость боксеров. Средства и методы восстановления работоспособности.	1	сентябрь	тренировка
36 2	Средства и методы восстановления работоспособности, спортивный массаж.	1	сентябрь	тренировка
36 3	Средства и методы восстановления работоспособности, спортивный массаж.	1	сентябрь	тренировка

36 4	Средства и методы восстановления работоспособности, спортивный массаж.	1	сентябрь	тренировка
36 5	Оздоровительный массаж, вода – источник жизни	1	сентябрь	тренировка
36 6	Особенности использования бани в тренировках боксера	1	сентябрь	тренировка
36 7	Оздоровительный массаж	1	сентябрь	тренировка
36 8	Контрольные испытания	1	сентябрь	тренировка
36 9	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	сентябрь	тренировка
37 0	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	сентябрь	тренировка
37 1	Футбол	1	сентябрь	тренировка
37 2	ОФП	1	сентябрь	тренировка
37 3	Работа с боксерской грушей, лапами, бег, ходьба	1	сентябрь	тренировка
37 4	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	сентябрь	тренировка
37 5	Бег, подтягивание, отжимание, поднимание туловища, работа с грушей	1	сентябрь	тренировка

		1	сентябрь	
37 6	Футбол	1	сентябрь	тренировка
37 7	ОФП	1	сентябрь	тренировка
37 8	Контрольные испытания	1	сентябрь	тренировка
37 9	Эстафеты	1	сентябрь	тренировка
38 0	Работа с боксерскими лапами, гимнастика	1	сентябрь	тренировка
38 1	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
38 2	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
38 3	Соревнования	1	октябрь	соревнования
38 4	Соревнования	1	октябрь	соревнования
38 5	ОФП	1	октябрь	тренировка
38 6	Упражнения с отягощением, быстрая ходьба в чередовании с бегом, работа с боксерскими мешками	1	октябрь	тренировка
38 7	Баскетбол	1	октябрь	тренировка
38 8	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка

38 9	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
39 0	Соревнования	1	октябрь	соревнования
39 1	Соревнования	1	октябрь	соревнования
39 2	ОФП	1	октябрь	тренировка
39 3	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
39 4	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
39 5	ОФП, работа с грушей	1	октябрь	тренировка
39 6	Соревнования, судейство	1	октябрь	соревнования
39 7	Соревнования, судейство	1	октябрь	соревнования
39 8	Упражнения со скакалкой, с боксерскими лапами, ходьба, гимнастика	1	октябрь	тренировка
39 9	ОФП	1	октябрь	тренировка
40 0	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	октябрь	тренировка
40 1	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка

40 2	Соревнования	1	ноябрь	тренировка
40 3	Соревнования	1	ноябрь	тренировка
40 4	Баскетбол	1	ноябрь	тренировка
40 5	Работа с грушей, с боксерскими лапами, подтягивание, отжимание	1	ноябрь	тренировка
40 6	Контрольные испытания	1	ноябрь	тренировка
40 7	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
40 8	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
40 9	Соревнования	1	ноябрь	тренировка
41 0	Соревнования	1	ноябрь	тренировка
41 1	ОФП	1	ноябрь	тренировка
41 2	Смешанный бег и ходьба, эстафеты	1	ноябрь	тренировка
41 3	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
41 4	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
41 5	Соревнования	1	ноябрь	тренировка

41 6	Соревнования	1	ноябрь	тренировка
41 7	Футбол	1	ноябрь	тренировка
41 8	ОФП	1	ноябрь	тренировка
41 9	Работа с грушей, боксерскими мешками, лапами	1	ноябрь	тренировка
42 0	Отработка положения,ударов, защиты, тактика	1	ноябрь	тренировка
42 1	Отработка положения,ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
42 2	ОФП	1	декабрь	тренировка
42 3	Работа с грушей, боксерскими мешками, лапами	1	декабрь	тренировка
42 4	Работа с грушей, боксерскими мешками, лапами	1	декабрь	тренировка
42 5	Соревнования	1	декабрь	тренировка
42 6	Соревнования	1	декабрь	тренировка
42 7	Отработка положения,ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
42 8	Отработка положения,ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
42 9	Соревнования	1	декабрь	тренировка

43 0	Соревнования	1	декабрь	тренировка
43 1	ОФП	1	декабрь	тренировка
43 2	Гимнастика, упражнения со скакалкой, отжимания, подтягивание	1	декабрь	тренировка
43 3	Контрольные испытания	1	декабрь	тренировка
43 4	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
43 5	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
43 6	ОФП	1	декабрь	тренировка
43 7	Футбол	1	декабрь	тренировка
43 8	Соревнования, судейство.	1	декабрь	тренировка
43 9	Соревнования, судейство.	1	декабрь	тренировка
44 0	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
44 1	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	декабрь	тренировка
44 2	Работа с грушей, лапами, мешками, прыжки на скакалке	1	январь	тренировка

44 3	ОФП	1	январь	тренировка
44 4	Контрольные испытания	1	январь	тренировка
44 5	Упражнения с отягощением, бег, прыжки на скакалке	1	январь	тренировка
44 6	Гимнастика, теннис	1	январь	тренировка
44 7	Баскетбол	1	январь	тренировка
44 8	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	январь	тренировка
44 9	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	январь	тренировка
45 0	Соревнования, судейство	1	январь	тренировка
45 1	Соревнования, судейство	1	январь	тренировка
45 2	Акробатика, упражнения с отягощением, работа с лапами	1	январь	тренировка
45 3	ОФП	1	январь	тренировка
45 4	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	январь	тренировка

45 5	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	январь	тренировка
45 6	Лыжи	1	февраль	тренировка
45 7	Лыжи	1	февраль	тренировка
45 8	ОФП	1	февраль	тренировка
45 9	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
46 0	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
46 1	Контрольные испытания	1	февраль	тренировка
46 2	Работа с грушей, лапами, мешками	1	февраль	тренировка
46 3	Лыжи	1	февраль	тренировка
46 4	Лыжи	1	февраль	тренировка
46 5	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
46 6	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
46 7	Контрольные испытания	1	февраль	тренировка
46 8	Лыжи	1	февраль	тренировка
46 9	Лыжи	1	февраль	тренировка

47 0	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
47 1	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
47 2	Соревнования, судейство	1	февраль	тренировка
47 3	Соревнования, судейство	1	февраль	тренировка
47 4	Эстафеты, работа с лапами, грушей	1	февраль	тренировка
47 5	ОФП	1	февраль	тренировка
47 6	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
47 7	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	февраль	тренировка
47 8	Лыжи	1	февраль	тренировка
47 9	Лыжи	1	февраль	тренировка
48 0	Подтягивание, отжимание, подъем туловища, упражнения с отягощением, работа с мешками	1	февраль	тренировка
48 1	ОФП	1	март	тренировка
48 2	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка

48 3	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
48 4	Ходьба, бег, хоккей	1	март	тренировка
48 5	Работа грушей, мешками, лапами	1	март	тренировка
48 6	Гимнастика, теннис	1	март	тренировка
48 7	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
48 8	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
48 9	Контрольные испытания	1	март	тренировка
49 0	ОФП	1	март	тренировка
49 1	Упражнения со скакалкой, с отягощением, прыжки, с лапами	1	март	тренировка
49 2	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
49 3	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
49 4	Соревнования	1	март	тренировка

49 5	Соревнования	1	март	тренировка
49 6	ОФП	1	март	тренировка
49 7	Хоккей	1	март	тренировка
49 8	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
49 9	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	март	тренировка
50 0	Работа с грушей, лапами, мешками	1	март	тренировка
50 1	Бег, ходьба, акробатика	1	апрель	тренировка
50 2	Баскетбол	1	апрель	тренировка
50 3	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
50 4	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
50 5	ОФП	1	апрель	тренировка
50 6	Бег, прыжки, работа с грушей, мешками, лапами	1	апрель	тренировка
50 7	Хоккей	1	апрель	тренировка

50 8	Упражнения со скакалкой, отягощением, подтягивание, отжимание, работа с грушей	1	апрель	тренировка
50 9	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
51 0	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
51 1	Бег, прыжки, работа с грушей, мешками, лапами	1	апрель	тренировка
51 2	ОФП	1	апрель	тренировка
51 3	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
51 4	Контрольные испытания	1	апрель	тренировка
51 5	Упражнения со скакалкой, отягощением, подтягивание, отжимание, работа с грушей	1	апрель	тренировка
51 6	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
51 7	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка

51 8	Упражнения со скакалкой, отягощением, подтягивание, отжимание, работа с грушей	1	апрель	тренировка
51 9	ОФП	1	апрель	тренировка
52 0	Отработка положения, ударов, защиты, тактика, работа с грушей, лапами	1	апрель	тренировка
52 1	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
52 2	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	апрель	тренировка
52 3	Соревнования	1	май	тренировка
52 4	Соревнования	1	май	тренировка
52 5	ОФП	1	май	тренировка
52 6	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка
52 7	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка
52 8	Футбол	1	май	тренировка
52 9	Работа с боксерскими лапами, мешками, грушей, бег	1	май	тренировка

53 0	Работа с боксерскими лапами, мешками, грушей, бег, прыжки	1	май	тренировка
53 1	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка
53 2	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка
53 3	ОФП	1	май	тренировка
53 4	Хоккей	1	май	тренировка
53 5	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка
53 6	Отработка положения, ударов, защиты, тактика	1	май	тренировка
53 7	Работа с грушей, лапами, мешками, бег, прыжки	1	май	тренировка
53 8	Футбол	1	май	тренировка
53 9	Соревнования	1	май	тренировка
54 0	Соревнования	1	май	тренировка

Раздел №2 «Комплек форм аттестации»

Степень подготовленности обучающихся в конце года обучения определяются 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 здают 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.

Раздел №3 «Комплекс организационно-педагогических условий»

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».

Формы аттестации

- Наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- Проверка выполнения отдельных приёмов техники и тактики вольной борьбы.
- Участие и победы в течении срока обучения на соревнованиях различного уровня, от школы до Всероссийских.

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.