

Отдел администрации Кировского муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа
«Патриот» п.Кировский Кировского района»

Принята

На педагогическом совете

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

«Утверждаю»



Директор МБОУ ДО

ДЮСШ «Патриот» п.Кировский

М. С. Чужаков

«31» августа 2023 года

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности

«БОКС»

Возраст учащихся: 8-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель:

Ивашко Юрий Юрьевич

Педагог дополнительного
образования МБОУ ДО ДЮСШ
«Патриот» п.Кировский

п. Кировский

2023 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы определяется востребованностью в современных условиях развития физического здоровья детей.

Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

Отличительные особенности данной программы от существующих образовательных программ заключаются в том, что в данную программу внедрена модель соревнований по боксу, в которой исключаются удары по голове спортсменов, а больше внимания уделяется общефизической подготовке, специальным упражнениям самозащиты на основе бокса.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы: *стартовый* (1год обучения), *базовый* (2, 3 года обучения).

Возраст обучающихся по данной программе: 8 – 17 лет.

Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

Срок реализации данной программы 3 года:

1 год- 216 часов

2 год – 216 часов

3 год- 216 часов

Форма обучения по программе – очная, групповая, подгрупповая, индивидуальная. Основная форма обучения – групповая.

Объём программы - 648 часов

Сроки реализации программы – 3 года

Режим занятий. Занятия на стартовом и базовом уровнях проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом каждые 40 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – овладение обучающимися основами технико-тактических приемов в боксе посредством занятий и соревнований.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Развивающие:

- гармоничное физическое развитие школьников;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;

- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Практика	Теория	Формы контроля /аттестации/
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	2	1	1	Беседа, опрос
2	История возникновения и развития бокса.	2	1	1	Беседа, опрос
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	2	1	1	Беседа, опрос, выполнение заданий
4	Школа бокса.	2	1	1	Беседа, опрос
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	2	1	1	Беседа, опрос Беседа, опрос
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	2	1	1	Беседа, опрос
7	Общая физическая подготовка.	86	86		выполнение нормативов
8	Специальная физическая подготовка.	55	55		выполнение нормативов
9	Техническая подготовка.	53	53		выполнение нормативов
10	Тактическая подготовка.	8	8		опрос
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	2	1	1	Анализ итогов и динамики результатов

	Итого	216	209	7	
--	--------------	------------	------------	----------	--

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Техника безопасности на соревнованиях.

Практика: Обсуждение. Опрос.

1. Раздел: История возникновения и развития бокса

Теория: Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2. Раздел: Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.

Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Раздел: Школа бокса.

Теория: Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика: Опрос.

5. Раздел: Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Теория: Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика: Обсуждение. Опрос.

6. Раздел: Основные положения правил соревнований по боксу.

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Практика: Обсуждение. Опрос.

7. Раздел: Общая физическая подготовка

Практика: Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движения

8. Раздел: Специальная физическая подготовка

Практика: Специальная физическая подготовка.

9. Раздел: Техническая подготовка

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

10. Раздел: Тактическая подготовка

Практика: Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

11. Раздел: Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика:

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Практика	Теория	Формы контроля /аттестации/
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	2	1	1	Беседа, опрос
2	История возникновения и развития бокса.	2	1	1	Беседа, опрос
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	2	1	1	Беседа, опрос, выполнение заданий.
4	Школа бокса.	4	2	2	Беседа, опрос
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	4	2	2	Беседа, опрос
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	4	2	2	Беседа, опрос
7	Общая физическая подготовка.	74	74		выполнение нормативов
8	Специальная физическая подготовка.	58	58		выполнение нормативов
9	Техническая подготовка.	60	60		выполнение нормативов
10	Тактическая подготовка.	4	2	2	опрос
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	2	1	1	Анализ итогов и динамики результатов
	Итого	216	204	12	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1.Раздел:Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2.Раздел: Характеристика современного состояния бокса.

Теория: Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3.Раздел: Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.

Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

4.Раздел: Школа бокса.

Теория: Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика: Обсуждение. Опрос.

5.Раздел: Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Теория: Стель ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика: Обсуждение. Опрос.

6.Раздел: Основные положения правил соревнований по боксу.

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Практика: Обсуждение. Опрос.

7.Раздел: Общая физическая подготовка

Практика: Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений.

8.Раздел: Специальная физическая подготовка

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений.

9.Раздел: Техническая подготовка

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

10.Раздел: Тактическая подготовка

Теория: Беседа и просмотр документальных фильмов. Учебное пособие.

Практика: Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

11.Раздел: Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течение года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча вдаль. Скакалка. Общая выносливость – бег на

расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

Учебный план 3-го года обучения

№п /п	Наименование темы	Всего часов	Практика	Теория	Формы контроля /аттестации/
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	2	1	1	беседа, опрос
2	Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.	2	1	1	беседа, опрос
3	Термины бокса, техническая оснащенность.	2	1	1	беседа, опрос
4	Техника выполнения ударов и защитных действий.	4	2	2	беседа, опрос
5	Тактика в боксе.	4	2	2	беседа, опрос
6	Гигиена и режим дня при занятиях спортом.	2	1	1	беседа, опрос
7	Влияние занятий боксом на организм школьника.	2	1	1	беседа, опрос
8	Правила соревнований по боксу.	2	1	1	беседа, опрос
9	Общая физическая подготовка.	60	60		выполнение нормативов
10	Специальная физическая подготовка.	58	58		выполнение нормативов
11	Техническая подготовка.	64	64		опрос, выполнение нормативов
12	Тактическая подготовка.	8	4	4	опрос

13	Контрольные упражнения и соревнования.	6	4	2	анализ итогов и динамики результатов
	Итого	216	200	16	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1.Раздел: Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2.Раздел: Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.

Теория: Характеристика современного состояния городского бокса. Международная классификация. Условия выполнения и порядок присвоения спортивных разрядов. Юношеские разряды. Соревнования различных уровней и рангов. Личные, командные, лично-командные соревнования. Хроника соревнований в России и в мире.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Раздел: Термины бокса, техническая оснащённость

Теория: Бокс. Апперкот. Хук. Свинг. Темповик. Игровик. Челнок. Раунд. Гонг. Рефери. Секундант. Тайминг.

Практика: Обсуждение. Опрос.

4. Раздел: Техника выполнения ударов и защитных действий.

Теория: Стойка. Нанесение прямых ударов из стойки. Защитные действия.

Практика: Удары правой и левой.

5.Раздел: Тактика в боксе.

Теория: Тактика ведения боя. Ведение боя в разных стилях.

Практика: Тактика ведения боя в боксе основной момент.

6.Раздел: Гигиена и режим дня при занятиях спортом

Теория: Личная гигиена юного спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной одежды и обуви. Понятие о наиболее распространенных заболеваниях. Профилактика. Противопоказания к занятиям спортом. Режим дня. Утренняя зарядка, тренировка. Режим питания. Рациональное чередование отдыха с учебой и занятиями спортом.

Практика: Обсуждение. Опрос.

7. Раздел: Влияние занятий боксом на организм школьника

Теория: Влияние занятий боксом на организм учащегося. Осанка. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практика: Обсуждение. Опрос.

8. Раздел: Правила соревнований по боксу.

Теория Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Личные, командные и лично-командные соревнования. Знакомство с правилами соревнований.

Практика: Приобретение навыков в организации и судействе соревнований, разбор соревнований, судейских ошибок. Зачет по правилам судейства.

9. Раздел: Общая физическая подготовка

Практика: Бег, прыжки, метания, упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепления мышц и связок, совершенствования координации движений, развитие глазомера.

10. Раздел: Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на выносливость, координацию движений.

11. Раздел: Техническая подготовка

Практика: Обучение боевой стойке. Нанесению ударов из стойки и в движении. Защитные действия. Перемещения и передвижения. Довести технику до относительного совершенства.

12. Раздел: Тактическая подготовка

Теория: Анализ наблюдений на соревнованиях. Особенности судейства и организации различных соревнований.

Практика: Выступления на соревнованиях со сбивающим фактором, умение творческого самостоятельного решения определенных тактических задач.

13. Раздел: Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ роста результатов.

Практика: Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 60, 100 метров, прыжок в длину с места, прыжок в высоту, броски набивного мяча. Выносливость–бег на расстояние 1000 метров (без учета времени)

1.4 Планируемые результаты

Личностные:

- оценивать поступки людей с точки зрения общепринятых норм и ценностей, оценивать поступки как хорошие, так и плохие
- уметь выражать свои эмоции
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие

для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

Метапредметные:

- проговаривать последовательность действий во время занятий
- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать оценку деятельности класса на занятиях
- уметь организовывать режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.
- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

Предметные:

К концу **первого** года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть 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

К концу **второго** года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть технико-тактическими знаниями;
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- участвовать в соревнованиях.

К концу **третьего** года обучения, занимающиеся должны:

- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами бокса;
- показывать стабильно высокие оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- показывать высокие результаты в соревнованиях;

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимо помещение, оборудованное столами и стульями по количеству участников группы (15 чел.), класс, оборудованный мультимедийным проектором, спортивный зал.

1. Необходимое боксерское снаряжение, оборудование и спортивный инвентарь:

- ковер гимнастический – 1 шт.
- мешки боксерские – 4 шт.
- мячи меццбол 1 кг (3 шт.), 3 кг (1 шт.), 4 кг.(3 шт.)
- гантели 200 гр. – 5 пар
- гимнастические скамейки – 4 шт.

2. Рекомендуемый перечень личного оборудования учащихся:

- шорты,
- майки,
- шлем,
- капа,
- бинты,
- перчатки,

бандаж – защита паха (мальчики), грудь (девочки).

Материально-техническое обеспечение: отдельное, хорошо

проветриваемое, светлое помещение (спортивный зал) безопасная оборудованная площадка для занятий вне помещения, раздевалки.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- нормативно-правовая база

- аудио, видео, информационное обеспечение

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гитара» реализуется в МБОУ ДО «ДЮСШ Патриот» п. Кировский» с 2023 года. Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные Приказом Министерства образования Приморского края от 31.03.2022 № 23а-330;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

наглядный и дидактический материал:

- фотографии, плакаты, таблицы, схемы по темам программы,
- обучающие видео материалы и презентации по технике обучения боксу;
- видео материалы боев знаменитых боксеров

интернет-источники:

1. www.admin.tomsk.ru/pages/admin_subdiv_udmfks
2. www.depms.ru/
3. www.minsport.gov.ru/

Список литературы для педагога

1. Атилов, Аман Бокс за 12 недель / Аман Атилов. - М.: Феникс, 2018. - 160 с.
2. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2020. - 655 с.
3. Тарас, Анатолий Французский бокс сават / Анатолий Тарас. - М.: Харвест, 2019. - 304 с.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Формы аттестации:

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, то есть четкий педагогический контроль за уровнем знаний, умений и навыков детей. С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием обучающихся. Результаты отслеживаются путем:

- определения **стартового уровня** физического развития детей. Форма проведения – сдача контрольных нормативов;
- **промежуточной аттестации** обучающихся (проводится 2 раза в год сентябрь-октябрь, апрель – май). Форма проведения – сдача контрольных нормативов, контрольные тесты;
- **итоговой аттестации** (проводится в конце завершающего года обучения, как результат освоения учащимися программы в целом).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах: сдача контрольных нормативов, тестирование. Определена единая оценочная шкала. Двухуровневая оценка образовательных результатов: «хорошо»; «удовлетворительно». Результаты обученности учащихся фиксируются в журнале учета групповых занятий и протоколах сдачи контрольных нормативов.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

Учащиеся, занимающиеся в отделении физкультурно – спортивной направленности дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Формы отслеживания и фиксации результатов реализации программы:

Аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, материал тестирования, протокол соревнований, фото, видеозапись боев, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения диагностики, диагностическая карта, открытое занятие, соревнования.

Контрольные нормативы

Учащиеся осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке, спортивной и технической подготовке.

Основные ***способы и формы работы*** с учащимися индивидуальные и также групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

- Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.

- Поточная – при поточном способе занимающиеся, выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.

- Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь

при этом с группой, получившей самое сложное задание.

- Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала.
- «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных спортсменов на занятиях, обеспечивающих высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

2.3 Методические материалы

Обучение детей по данной дополнительной образовательной программе основано на следующих методических принципах:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;
- поступательное увеличение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Обучение как специально организованный процесс педагогом строится в соответствии с **дидактическими принципами**. К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности и принцип доступности.

Программа построена таким образом, что на 1-ом этапе обучения обучающиеся приобретают первичные знания и навыки, преимущественно через игровой метод, на 2-ом и 3-ем этапе программы происходит закрепление практических навыков введение в соревновательную деятельность, изучение основных приемов и терминов.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

При организации детей во время занятий используются методы:

- фронтальный,
- поточный,

- групповой,
- коллективный,
- индивидуальный

Организационные формы обучения:

- практикум;
- игра;
- эстафета;
- соревнования.

Технологии:

- игровая – ведущая
- коммуникативная
- личносно – ориентированная
- здоровьесберегающая

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы занятий:

Формы занятий, в основном, используются традиционные: теоретические и практические занятия, учебные бои, соревнования, тестирование физического развития.

Организация тренировочного процесса

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, развивающих и воспитательных. Развивающие и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется педагогом дополнительного образования, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	11.09.2023- 31.12.2023	11.09.2023- 31.12.2023	11.09.2023- 31.12.2023
	2 полугодие	09.01.2024- 31.05.2024	09.01.2024- 31.05.2024	09.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей, лет		8-17	8-17	8-17
Продолжительность занятия, час		2	2	2
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216	216	216

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Объем	Дата проведени я
1.	Просмотр с обсуждением видео фильмов с записью соревнований разного уровня (ОИ, ЧМ, ЧЕ)	2 час	сентябрь
2	Неделя здоровья	2 час	сентябрь
3	<p>Проведение бесед на темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«История развития физической культуры и спорта в нашей стране», 2.«Выдающиеся обучающиеся, педагоги и тренеры. Труд тренера», 3.«О чемпионатах мира и Олимпийских играх», 4.«Физическая культура в жизни замечательных людей». 5. Лучшие боксеры нашей страны 		в течение года
4	<p>Проведение бесед по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Гигиена и питание обучающихся»; - «Враги твоего здоровья. Здоровый образ жизни»; - «Где наркотики там и СПИД»; - «Оказание первой медицинской помощи при разных видах повреждений»; - «Вредным привычкам скажем: «НЕТ!». 	2 час	в течение года
5.	Участие в районной игре «Зарница»	2 час	февраль

	Показательные выступления на районных праздниках и мероприятиях, посвященных знаменательным датам		в течение года
	Выездные соревнования		в течение года
	Походы и экскурсии по знаменитым местам родного села и края		в течение года

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ю.Б. Никифоров. Чувство дистанции у боксера. – М., ФиС. 2018.
2. А. Ширяев. Бокс. Учитель к ученику. – Изд. Оренбург, 2020.
3. С.В. Краснов. Поиск победной школы. – изд. «РИО», Советский, 2020.

Интернет- источники

- Уроки бокса <https://yandex.ru/video/preview/13019063045629223902>
- Бокс для начинающих <https://yandex.ru/video/preview/6369796496548756608>