

Муниципальное казенное учреждение управления образования
администрации Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»
Артемовского городского округа



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУДО
ДЮСШ «Феникс»

Колпаков Д.Н.

_____ 2021г.

«БОКСЕР-НОВИЧОК»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Возраст обучающихся: 6-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Тренер - преподаватель по боксу
Чепалов Анатолий Витальевич

г.Артем
2021г.

Раздел № 1

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы. В последнее время возрос интерес детей и подростков к различным видам единоборств. Бокс является популярным видом спорта среди детей и подростков, их активность и подвижность требует выхода, и занятия в спортивной школе предоставляют возможность выхода нерастраченной энергии в безопасной форме. Спорт является важным фактором воспитания; он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развить физические и нравственные возможности, воспитать и закалить волю. Проблема физического воспитания детей является наиболее актуальной в настоящее время. В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Данные навыки развивает бокс. Бокс относится к ситуационным видам спорта. Для бокса характерны переменная мощность работы; изменчивость ситуации, сочетаемая с дефицитом времени. Ситуационные упражнения характеризуются ациклической или смешанной структурой движений, преобладанием динамической скоростно-силовой работы, высокой эмоциональностью. Систематические занятия учат юного боксёра подготовить себя к различным нагрузкам, как к физическим, так и умственным, целесообразно распределить силы, умению анализа и синтеза, выделять суть явления, объекта, видеть причину и прогнозировать последствия, систематизировать информацию и строить целостную картину ситуации.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: стартовый.

Адресат программы. На обучение по программе «Боксер-новичок» зачисляются мальчики и девочки с 6 до 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Форма обучения: очная.

Минимальная наполняемость группы - 20 человек.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Недельная нагрузка на одну группу – 4 часа.

Продолжительность образовательного процесса - 1 год (140 часа).

Место проведения занятий – спортивный зал МБОУДО ДЮСШ «Феникс», МБОУ СОШ № 2.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Развитие физических качеств и двигательных способностей детей и подростков посредством систематических занятий боксом.

Задачи программы:

Воспитательные:

- Формирование культуры здорового образа жизни;
- Воспитание трудолюбия и организованности;
- Воспитание морально-волевых качеств;
- Становление спортивного характера;
- Формирование мотивации к систематическим занятиям боксом.

Развивающие:

- Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, координации движений;
- Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- Развитие культуры общения и взаимоотношений внутри коллектива.

Обучающие:

- Овладение основами техники и тактики бокса;
- Освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- Формирование знаний истории по олимпийскому виду спорта бокс;
- Изучение роли российских боксеров в развитии мирового бокса.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1-го года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по боксу (в спорт. зале)	2	2	-	Беседа, опрос
1.2	Теория развития	2	2	-	беседа

	бокса.				
1.3	Формирование, изучения упражнений в боксе.	2	2	-	беседа
1.4	Гигиена и распорядок тренировочного процесса	2	2	-	Беседа, опрос
1.5	Спортивное и специальное оборудование	2	2	-	Беседа
2	Практическая подготовка	130	4	126	
2.1	Общая физическая подготовка	57	1	56	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	23	1	22	тестирование
2.3	Техника тактическая подготовка	26	1	25	Корректировка упражнений
2.4	Подвижные и спортивные игры	22	1	21	Беседа, наблюдение
2.5	Открытый урок по итогам освоения программы	2	-	2	Соревнования
	Общее количество часов	140	14	126	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Теоретическая подготовка:

1.1 Инструктаж по технике безопасности на занятия по виду спорта бокс:

- 1.Выполнять упражнения только по команде тренера-преподавателя.
- 2.Не использовать инвентарь без разрешения тренера-преподавателя.
- 3.Выходить и заходить в спортивный зал только с разрешением тренера-преподавателя.

1.2 Теория развития бокса (зарождения бокса и развития как олимпийский вид спорта, вклад Российских боксеров в мировом спорте)

1.3 Формирование, изучения упражнений в боксе(терминология в боксе)

1.4 Гигиена и распорядок тренировочного процесса. (Не опаздывать на тренировки, выполнять указания тренера, быть опрятным, быть в спортивной форме соответствующей виду спорта бокс).

1.5 Спортивное и специальное оборудование (понятия – ринг, спортивная форма, шлемы , капа, боксерки, бандаж,)

2 Практическая подготовка.

2.1 *Общая физическая подготовка*

Теория: Понятие ОФП , виды ОФП (ОРУ бег, прыжки, разновидности прыжков)

Практика:

1. Бег.
- 2.Разминка.
- 3.ОРУ.
- 4.Прыжки (на одной ноге, на двух на месте, с продвижением; прыжки в верх, в длину с места.)
- 5.Метания (теннисного мяча, набивного мяча.)
- 6.Подтягивание на перекладине.
7. Отжимания от пола.
8. Лазанье по канату.

2.2 *Специальная физическая подготовка.*

Теория: Понятие СФП, виды СФП (упражнения на скоростно- силовые, выносливости , растяжки и координационные.)

Практика:

- 1.Упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости.
- 2.Упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах.
- 3.Упражнение для скоростных способностей, быстроты реакции.
- 4.Упражнение для изучения ударов.

5. Упражнение для перемещений.

2.3 Техничко-тактическая подготовка

Теория: Понятие Т-ТП, понятие тактика, понятие техника в боксе (виды ударов, защиты, стоек).

Практика:

1. Изучение одиночных прямых, боковых, ударов снизу в голову.
2. Изучение одиночных прямых, боковых, ударов снизу в корпус.
3. Изучение защитных действий (уклоны, нырки.).

2.4 Подвижные и спортивные игры

Теория: Что такое игра, что такое эстафета, правила подвижных игр.

Практика:

1. Эстафеты.
2. Подвижные игры («Светофор», «Вороны-воробьи», «Салки», «Морская звезда», «Выжигало», «Лесенка»).
3. Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол.)

2.5 Открытый урок по итогам освоение программы

Соревнования: вольно-условные бои (по весовым и возрастным категориям).

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- культура здорового образа жизни;
- трудолюбие и организованность;
- спортивный характер;
- морально-волевые качества;
- мотивация к систематическим занятиям боксом.

Мета предметные результаты:

Обучающийся приобретет разностороннюю физическую и функциональную подготовленность;

У обучающегося будут развиты:

- быстрота, ловкость, сила, гибкость, координация движений;
- культура общения и взаимоотношений внутри коллектива;

Предметные результаты:

Обучающийся будет владеть:

- основами техники и тактики бокса;

Обучающийся освоит:

- комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

Обучающийся приобретет:

- соревновательный опыт путем участия в соревнованиях;

У обучающегося будут сформированы:

- знания истории по олимпийскому виду спорта бокс;

- роль российских боксеров в развитии мирового бокса.

Раздел № 2. Организационно-педагогические условия.

2.1 Условия реализации программы.

1. Материально-техническое обеспечение.

Учебно-тренировочное занятие проводится в приспособленном зале МБОУ ДО ДЮСШ «Феникс» и МБОУ СОШ № 2 г. Артема.

Маты гимнастические – 5шт. (5%)

Скакалки гимнастические - 25 шт.(10%)

Мячи набивные - 13шт. (10%)

Мячи теннисные - 25шт. (10%)

Мешок боксерский - 13шт. (15%)

Скамейка гимнастическая - 3шт. (5%)

Палки гимнастические - 25шт. (5%)

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- видео-, фото-, интернет источники для обучающихся

Уроки по боксу для детей от Марка Ионовича Мельцер, заслуженного тренера России:

<https://www.youtube.com/channel/UCnktTX3Ov3aFGRsiaoI8sMA>

Иллюстрированное пособие «техника бокса: основы, комбинации, удары, защита» для детей:

<https://boxingblog.ru/avtorskie-stati/boxing-technique.html>

- список литературы для обучающихся:

1. Геннадий Васильев: Методические особенности подготовки боксеров высшей квалификации. Настольная книга для тренеров.

2. Максим Петров: Бокс: техника, тактика, тренировка. Практическое пособие.

3. Градополов К.В. Бокс: «Учебное пособие для институтов физической культуры»; Изд. 4 – м; ФиС, 1965.

4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера «Наука побеждать»; издательство АСТ 2004 год.

5. Филимонов В.И. «Педагогические основы обучения и совершенствования» М.: ИНСАН, 2001.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

В мае месяце проводится аттестация по итогам освоения программы: в виде соревнований.

Соревнования проходят в виде условно- тренировочных боев. Участники делаются по году рождения и весовой категории. Соревнования проводятся по олимпийской системе(на выбывание).

2.3 Методические материалы

Основные формы и методы проведения занятий.

- 1.Наглядные: показ упражнений; просмотр учебных фильмов.
- 2.Словесные: объяснение техники выполнения упражнений и наблюдения.
- 3.Практические: обучение и закрепления упражнений.

Формы проведения занятий:

- Фронтальная - выполнение обучающимися всей группы одинакового для всех задания под руководством тренера-преподавателя. Ведущее место при этом отводится совместной работе. Все обучающиеся слушают объяснения тренера-преподавателя или наблюдают за его действиями, или выполняют физические упражнения, т.е. возникает специфические коммуникативные отношения между тренером-преподавателем и обучающимися.

-Групповая – временное деление коллектива на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнения каждой группой «своих» заданий по указанию тренера –преподавателя. Группы не должны быть постоянными, поскольку в их составе обучающиеся разного уровня подготовленности.

- Индивидуальная – каждый обучающийся выполняет индивидуальное задание независимо от других. Такая форма организации деятельности отвечает способностям и возможностям отдельных обучающихся (и хорошо успевающих, и среднеуспевающих и слабоуспевающих). Позволяет отрегулировать темп выполнения заданий в соответствии с индивидуальными возможностями обучающихся при решении одних и тех же задач, например, в развитии двигательных качеств на подготовительном этапе.

Форма проведения итогов реализации образовательной программы :
открытое занятие.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		70
Форма обучения		очная
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2021- 30.12.2021
	2 полугодие	11.01.2022-31.05.2022
Возраст детей		6-15 лет
Продолжительность занятий, в час		2
Режим занятия		2 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка, час		140

Календарный учебный график (рабочая программа)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	16.09.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Беседа Наблюдение
2	Сентябрь	21.09.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Беседа Наблюдение
3	Сентябрь	23.09.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Теоретическая подготовка Спортивное и специальное оборудование	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Беседа Наблюдение
4	Сентябрь	28.09.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Теоретическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Беседа Наблюдение

5	Сентябрь	30.09.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Теоретическая подготовка Спортивное и специальное оборудование	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Беседа Наблюдение
6	Октябрь	05.10.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Беседа Наблюдение
7	Октябрь	07.10.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
8	Октябрь	12.10.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
9	Октябрь	14.10.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
10	Октябрь	19.10.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
11	Октябрь	21.10.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
12	Октябрь	26.10.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
13	Октябрь	28.10.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
14	Ноябрь	02.11.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение

15	Ноябрь	09.11.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
16	Ноябрь	11.11.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
17	Ноябрь	16.11.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
18	Ноябрь	18.11.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
19	Ноябрь	23.11.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
20	Ноябрь	25.11.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
21	Ноябрь	30.11.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
22	Декабрь	02.12.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
23	Декабрь	07.12.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
24	Декабрь	09.12.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
25	Декабрь	14.12.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
26	Декабрь	16.12.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
27	Декабрь	21.12.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
28	Декабрь	23.12.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка	ДЮСШ «Феникс»	Наблюдение

				а		Специальная физическая подготовка	зал бокса	
29	Декабрь	28.12.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
30	Декабрь	30.12.2021	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Соревнования
31	Январь	11.01.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
32	Январь	13.01.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
33	Январь	18.01.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
34	Январь	20.01.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
35	Январь	25.01.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
36	Январь	27.01.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
37	Февраль	01.02.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
38	Февраль	03.02.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
39	Февраль	08.02.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
40	Февраль	10.02.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
41	Февраль	15.02.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение

42	Февраль	17.02.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
43	Февраль	22.02.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
44	Февраль	24.02.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
45	Март	01.03.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
46	Март	03.03.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
47	Март	10.03.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
48	Март	15.03.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
49	Март	17.03.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
50	Март	22.03.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
51	Март	24.03.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
52	Март	29.03.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
53	Март	31.03.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
54	Апрель	05.04.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение

55	Апрель	07.04.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Специальная физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
56	Апрель	12.04.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
57	Апрель	14.04.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Специальная физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
58	Апрель	19.04.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
59	Апрель	21.04.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Специальная физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
60	Апрель	26.04.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
61	Апрель	28.04.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Специальная физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
62	Май	03.05.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
63	Май	05.05.2022	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
64	Май	10.05.2022	18-30-20:00	Теория Практика		Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
65	Май	12.05.2022	18-30-19:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
66	Май	17.05.2022	18-30-19:00	Теория Практика	1 1	Специальная физическая подготовка Открытое занятие по итогам года	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
67	Май	19.05.2022	18-30-19:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
68	Май	24.05.2022	18-30-19:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение

69	Май	26.05.2022	18-30-19-00	Теория Практика	1 1	Специальная физическая подготовка Подвижные игры	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Наблюдение
70	Май	31.05.2022	18-30-19-00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Открытое занятие по итогам года	ДЮСШ «Феникс» зал бокса	Соревнования.

2.5 Календарный план воспитательной работы

1. Сентябрь - «День знаний», общее чаепитие.
2. Октябрь - Беседа «О вреде курения и алкоголя».
3. Ноябрь - Экскурсия в центральную библиотеку города Артема.
4. Декабрь - Общий выход на каток.
5. Январь - Посещение соревнований высокого уровня.
6. Февраль – Беседа о службе в вооруженных силах в РФ.
7. Март – Подготовка к празднику, посвящённого Дню 8-го марта.
8. Апрель – коллективный выход в кинотеатр «Шахтер».
9. Май – беседа о «Великой Отечественной Войне».

Список литературы

1. Бишаева А.А. , Малков А.А. физическая культура. Учебник М.: КноРус, 2020. 312с
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. физическая культура Учебник М.: КноРус, 2020. 216с
3. Пельменев В.К., Канеева Е.В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184с
4. Геннадий Васильев: Методические особенности подготовки боксеров высшей квалификации. 2017. 198с
5. Максим Петров: Бокс: техника, тактика, тренировка. Практическое пособие. 2016. 212с

