

Муниципальное казенное учреждение управления образования  
администрации Артемовского городского округа  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Феникс»  
Артемовского городского округа



## **БОКСЕР- НОВИЧОК**

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

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

Разработчики программы:  
Тренер-преподаватель  
Чепалов Анатолий Витальевич.

Артем  
2023г.

## 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, осуществляющейся 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, сочетающаяся 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.

**Язык реализации программы:** государственный язык РФ – русский.

**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 МБОУ СОШ № 2 и МБОУДО СШ «Феникс».**

## 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	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	-	
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по боксу ( в	2	2	-	Беседа, опрос

	спорт. зале)				
1.2	Теория развития бокса.	2	2	-	беседа
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
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>130</b>	<b>4</b>	<b>126</b>	
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 итогом освоение программы	2	-	2	Соревнования
	<b>Общее количество часов</b>	<b>140</b>	<b>14</b>	<b>126</b>	

## **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 суставов.

3. Упражнение для скоростных способностей, быстроты реакции.
4. Упражнение для изучения ударов.
5. Упражнение для перемещений.

### ***2.3 Технико-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-воробыи», «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 СШ «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 Мельцера, 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 проводиться аттестация по итогам освоения программы: в виде соревнований.

Соревнования проходят в виде условно- тренировочных боев. Участники деляться по году рождения и весовой категории. Соревнования проводиться 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 отводиться 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		<b>1 год</b>
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		70
Форма обучения		очная
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2023- 30.12.2023
	2 полугодие	11.01.2024-31.05.2024
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 занятий	Форма занятий	Количествово часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	16.09.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Беседа Наблюдение
2	Сентябрь	21.09.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Беседа Наблюдение
3	Сентябрь	23.09.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Теоретическая подготовка Спортивное и специальное оборудование	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Беседа Наблюдение
4	Сентябрь	28.09.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Теоретическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Беседа Наблюдение

5	Сентябрь	30.09.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Теоретическая подготовка Спортивное и специальное оборудование	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Беседа Наблюдение
6	Октябрь	05.10.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Беседа Наблюдение
7	Октябрь	07.10.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
8	Октябрь	12.10.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
9	Октябрь	14.10.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
10	Октябрь	19.10.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
11	Октябрь	21.10.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
12	Октябрь	26.10.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
13	Октябрь	28.10.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
14	Ноябрь	02.11.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение

15	Ноябрь	09.11.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
16	Ноябрь	11.11.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
17	Ноябрь	16.11.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
18	Ноябрь	18.11.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
19	Ноябрь	23.11.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
20	Ноябрь	25.11.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
21	Ноябрь	30.11.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
22	Декабрь	02.12.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
23	Декабрь	07.12.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
24	Декабрь	09.12.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
25	Декабрь	14.12.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение

26	Декабрь	16.12.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
27	Декабрь	21.12.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
28	Декабрь	23.12.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
29	Декабрь	28.12.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
30	Декабрь	30.12.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Соревнования
31	Январь	11.01.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
32	Январь	13.01.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
33	Январь	18.01.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
34	Январь	20.01.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
35	Январь	25.01.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
36	Январь	27.01.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение

37	Февраль	01.02.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
38	Февраль	03.02.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
39	Февраль	08.02.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
40	Февраль	10.02.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
41	Февраль	15.02.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
42	Февраль	17.02.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
43	Февраль	22.02.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
44	Февраль	24.02.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
45	Март	01.03.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
46	Март	03.03.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
47	Март	10.03.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
48	Март	15.03.	18-30-	Теория	1	Общая физическая	СШ	Наблюдение

			20:00	Практика	1	подготовка Специальная физическая подготовка	«Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	
49	Март	17.03.	18-30- 20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
50	Март	22.03.	18-30- 20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
51	Март	24.03.	18-30- 20:00	Теория Практика	1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
52	Март	29.03.	18-30- 20:00	Теория Практика	1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
53	Март	31.03.	18-30- 20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
54	Апрель	05.04.	18-30- 20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
55	Апрель	07.04.	18-30- 20:00	Теория Практика	1 1	Специальная физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
56	Апрель	12.04.	18-30- 20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
57	Апрель	14.04.	18-30- 20:00	Теория Практика	1 1	Специальная физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
58	Апрель	19.04.	18-30- 20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение

59	Апрель	21.04.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Специальная физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
60	Апрель	26.04.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
61	Апрель	28.04.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Специальная физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
62	Май	03.05.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
63	Май	05.05.	18-30-20:00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
64	Май	10.05.	18-30-20:00	Теория Практика		Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
65	Май	12.05.	18-30-19-00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
66	Май	17.05.	18-30-19-00	Теория Практика	1 1	Специальная физическая подготовка Открытое занятие по итогам года	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
67	Май	19.05.	18-30-19-00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
68	Май	24.05.	18-30-19-00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение
69	Май	26.05.	18-30-19-00	Теория Практика	1 1	Специальная физическая подготовка Подвижные игры	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	Наблюдение

70	Май	31.05.	18-30-19-00	Теория Практика	1 1	Общая физическая подготовка Открытое занятие по итогам года	СШ «Феникс» зал бокса и спортивный зал сош № 2	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

