

УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С. МИХАЙЛОВКА МИХАЙЛОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

«УТВЕРЖДАЮ»

директор

А.А. Климчук



» 2024 г.

## БОКС

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 6 -17 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Кочкуров Дмитрий Игоревич,  
педагог дополнительного  
образования

с. Михайловка  
2024 г.

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **Актуальность программы**

Занятия боксом всесторонне развивают подростков, учат вести здоровый образ жизни, формируют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль. Программа ориентирована на формирование у обучающихся умений и навыков в выбранном виде спорта, способствует профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** - углубленный.

#### **Отличительные особенности**

Данная Программа направлена на воспитание и обучение детей, формирование условий для личностного роста ребенка, здорового образа жизни, профессионального самоопределения, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов. Программа помогает реализовать собственные способности ребенка, обеспечивает органичное сочетание досуга с различными формами образовательной деятельности.

**Адресат программы** – учащиеся 6-17 лет.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группах не должно превышать **20** человек.

**Режим занятий: 2 академических часа, 3 раза** в неделю.

**Срок обучения по программе – 3 года, количество часов в год – 216, количество часов за 3 года – 648.**

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:**

Совершенствование технических приемов и действий в боксе, формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия боксом.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. Приобщить к здоровому образу жизни и к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
2. Сформировать навыки ответственности, дисциплинированности, уважительного отношения к окружающим.
3. Сформировать активную жизненную позицию, решительность, целеустремленность, терпение, трудолюбие.

**Развивающие:**

1. Развить быстроту, координацию, ловкость, силу и скоростно-силовые качества, необходимые в боксе.
2. Способствовать развитию концентрации внимания.
3. Развить навыки автоматизма при выполнении двигательного действия.

**Обучающие:**

1. Сформировать знания о функциональных возможностях организма средствами бокса.
2. Сформировать знания по технике безопасности, правилам поведения в спортивном зале, в ринге и мерах по профилактике травматизма.
3. Обучить технико-тактическим приемам ведения боя.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации/
----------	---------------	------------------	----------------------

					контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Общая физическая подготовка	70	2	68	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	62	2	60	Наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	77	4	73	Наблюдение
5	Контрольные занятия	4	1	3	Тестирование
6	Итоговое занятие	1	1	-	Беседа
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>11</b>	<b>205</b>	

## Содержание учебного плана 1 года обучения

### 1. Тема: Вводное занятие

*Теория.* Ознакомление с программой. Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях по боксу, правила поведения в спортивном зале, на ринге. Основы личной гигиены, здорового образа жизни, закаливания, режима дня боксера. Достижения страны на Чемпионатах Мира, Европы, Олимпийских играх. Основы техники и тактики бокса. Правила и организация соревнований по боксу.

*Практика.* Подвижная игра.

### 2. Тема: Общая физическая подготовка

*Теория.* Роль физических качеств в подготовке боксера. Основные требования к дозировке учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха.

*Практика.* Упражнения для комплексного развития физических качеств обучающегося: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости: строевые упражнения; ходьба, бег, прыжки; подскоки; акробатические упражнения; оздоровительные, координационные, подготовительные упражнения; общеразвивающие упражнения с предметом и без; упражнения

с отягощением; упражнения с набивными мячами; упражнения в равновесии; упражнения для развития ловкости; подвижные и спортивные игры.

### **3. Тема: Специальная физическая подготовка**

*Теория.* Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки. Подбор упражнений для самостоятельных занятий боксом.

*Практика.* Упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, имитация различных технических действий и приемов без партнера (бой с тенью), с партнером, упражнения на специальных боксерских снарядах, с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением. Выполнение заранее оговоренных атакующих комбинаций с партнером. Спарринг с партнером по заданию. Упражнения на выносливость, быстроту движений, сохранение равновесия, упражнения на расслабление.

### **4. Тема: Техничко-тактическая подготовка**

*Теория.* Взаимосвязь техники и тактики. Психологическая подготовка. Установка на предстоящий бой. Характеристика техники соперника. Тактический план боя. Восстановительные средства и мероприятия.

*Практика.* Боевые стойки и передвижения. Удары левой и правой рукой в голову и защита от них. Удары в туловище (одиночных, двойных и серий) и защита от них.

### **5. Тема: Контрольные занятия**

*Теория.* Техника выполнения контрольных упражнений.

*Практика.* Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.

### **6. Тема: Соревновательная подготовка**

*Теория.* Правила и организация соревнований по боксу. Официальные правила судейства в боксе. Просмотр и анализ соревнований различного уровня. Разбор проведенного боя.

*Практика.* Судейство учебно-тренировочных боев. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

### **7. Тема: Итоговое занятие**

*Теория.* Подведение итогов первого года обучения: итоги тестирования, участия в соревнованиях.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

#### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать основы самоконтроля.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения.

#### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать правила безопасного поведения во время занятий боксом.

Обучающийся будет знать терминологию бокса.

Обучающийся будет владеть основами технических и тактических действий в боксе.

### **Учебный план 2 года обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Общая физическая подготовка	66	2	64	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	64	2	62	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	77	4	73	Наблюдение
5	Контрольные занятия	4	1	3	Тестирование
6	Соревновательная подготовка	2	1	1	Наблюдение
7	Итоговое занятие	1	1		Беседа
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

## Содержание учебного плана 2 года обучения

### 1. Тема: Вводное занятие

*Теория.* Ознакомление с программой второго года обучения. Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях по боксу, профилактика травматизма. Основы личной гигиены, здорового образа жизни, закаливания, режима дня боксера. Достижения страны на Чемпионатах Мира, Европы, Олимпийских играх. Основы техники и тактики бокса. Правила и организация соревнований по боксу. Ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы.

*Практика.* Подвижная игра.

### 2. Тема: Общая физическая подготовка

*Теория.* Основные требования к дозировке учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий боксом. Индивидуальный план тренировки.

*Практика.* Упражнения для комплексного развития физических качеств обучающегося: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости: строевые упражнения; ходьба, бег, прыжки; подскоки; акробатические упражнения; оздоровительные, координационные, подготовительные

упражнения; общеразвивающие упражнения с предметом и без; упражнения с отягощением; упражнения с набивными мячами; упражнения в равновесии; упражнения для развития ловкости; подвижные и спортивные игры.

### **3. Тема: Специальная физическая подготовка**

*Теория.* Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки. Подбор упражнений для самостоятельных занятий боксом.

*Практика.* Упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, имитация различных технических действий и приемов без партнера (бой с тенью), с партнером, упражнения на специальных боксерских снарядах, с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением. Выполнение заранее оговоренных атакующих комбинаций с партнером. Спарринг с партнером по заданию. Упражнения на выносливость, быстроту движений, сохранение равновесия, упражнения на расслабление.

### **4. Тема: Техничко-тактическая подготовка**

*Теория.* Взаимосвязь техники и тактики. Психологическая подготовка. Установка на предстоящий бой. Характеристика техники соперника. Тактический план боя. Восстановительные средства и мероприятия.

*Практика.* Боевые стойки и передвижения. Удары левой и правой рукой в голову и защита от них. Удары в туловище (одиночных, двойных и серий) и защита от них.

### **5. Тема: Контрольные занятия**

*Теория.* Техника выполнения контрольных упражнений.

*Практика.* Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке.

### **6. Тема: Соревновательная подготовка**

*Теория.* Правила и организация соревнований по боксу. Официальные правила судейства в боксе. Просмотр и анализ соревнований различного уровня. Разбор проведенного боя. Самоанализ боя обучающегося.



*Практика.* Судейство учебно-тренировочных боев. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

### **7. Тема: Итоговое занятие**

*Теория.* Подведение итогов первого года обучения: итоги тестирования, участия в соревнованиях.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Обучающийся будет проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

#### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет владеть самоконтролем.

Обучающийся будет знать об ответственности за неправомерное использование навыков приемов борьбы.

#### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать меры по профилактике травматизма.

Обучающийся будет знать технические приемы в боксе.

### **Учебный план 3 года обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Общая физическая подготовка	64	2	62	Тестирование

3	Специальная физическая подготовка	62	2	60	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	79	4	75	Наблюдение
5	Контрольные занятия	4	1	3	Тестирование
6	Соревновательная подготовка	4	1	3	Наблюдение
7	Итоговое занятие	1	1		Беседа
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

### **Содержание учебного плана 3 года обучения**

#### **1. Тема: Вводное занятие**

*Теория.* Ознакомление с программой 3 года обучения. Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях и профилактика травматизма. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по боксу. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий боксом. Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей. Характеристика и роль основных функций главных боксерских организаций/федераций (международные, российские), осуществляющие управление боксом. Допинг – запрещенные фармакологические препараты. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

*Практика.* Подвижная игра.

#### **2. Тема: Общая физическая подготовка**

*Теория.* Подбор, содержание и дозировка упражнений в зависимости от задач занятия. Упражнения на развитие физических качеств боксера. Тесты по общей физической подготовке.

*Практика.* Упражнения для комплексного развития физических качеств: строевые упражнения, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения

без предметов, выполняемые как на месте, так и при ходьбе (упражнения на силу, гибкость, расслабление), общеразвивающие упражнения с предметом (набивной мяч, гантели, скакалка, канат). Элементы гимнастики и акробатики. Спортивные игры.

### **3. Тема: Специальная физическая подготовка**

*Теория.* Общеукрепляющие и специальные физические упражнения. Подбор упражнений для развития специальных физических качеств боксера.

*Практика.* Подготовительные упражнения, построенные на боевых движениях боксера (передвижениях, ударах и защиты); упражнения с боксерскими снарядами: удары по мешку и другим специальным боксерским снарядам; бой с тенью как упражнение, развивающее необходимую в бою ловкость; условный бой с партнером, ограничиваемый изучением отдельных элементов техники; вольный бой как боевая практика боксера. Выполнение различных технических ударов по макиваре. Выполнение заранее оговоренных атакующих комбинаций с партнером. Спарринг с партнером по заданию. Упражнения на расслабление.

### **4. Тема: Техничко-тактическая подготовка**

*Теория.* Технические и тактические навыки. Упражнения на совершенствование индивидуальных особенностей техники у каждого занимающегося. Моральная и психологическая подготовка. Тактика ведения боя.

*Практика.* Упражнения на совершенствование боевых стоек, передвижений, ударов: сила и точность ударов, подвижность и маневренность перемещения в разных направлениях. Упражнения на совершенствование защитных действий, обманных действий во время атак

### **5. Тема: Контрольные занятия**

*Теория.* Техника выполнения контрольных упражнений.

*Практика.* Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

### **6. Тема: Соревновательная подготовка**

*Теория.* Организация соревнований по боксу. Возрастные группы участников соревнований. Весовые категории. Просмотр и анализ соревнований различного уровня. Разбор проведенного боя. Самоанализ боя обучающегося.

*Практика.* Судейство учебно-тренировочных боев. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке. Судейство на внутренних соревнованиях.

## **7. Тема: Итоговое занятие**

*Теория.* Обобщение результатов прошедшего учебного года. Подведение итогов обучения по программе.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Обучающийся будет проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

#### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать основы самоконтроля.

Обучающийся будет знать об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

#### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать причины возникновения спортивных травм на занятиях по боксу.

Обучающийся будет знать тактические приемы ведения боя.

Обучающийся будет уметь выполнять технические приемы в боксе.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение:

- Зал единоборств;
- Набивные мячи – 6 штук;
- Перекладины для подтягивания в висе – 2 штук;
- Гимнастические скакалки – 20 штук;
- Гимнастические маты;
- Гантели;
- Гимнастические скамейки – 5 штук
- Гимнастическая стенка.
- Штанга.

### **2.2 Формы аттестации и оценочные материалы**

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль – начало обучения (сентябрь-октябрь), итоговая аттестация – окончание обучения по программе апрель-май.

Проведение входного контроля и итоговой аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной

организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Содержание тестирования для обучающихся  
7-8 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	мальчики		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (с)	10,1	10,6	11,1
2	Челночный бег 4X10 м (с)	11,5	12,0	12,5
3	Бег 1500 (мин, с)	8,30	9,00	9,20
4	Прыжок в длину с места	170	160	150
5	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	5	3	1

Содержание тестирования для обучающихся  
9-10 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	мальчики		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8
2	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9
3	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00
4	Прыжок в длину с места, см	175	165	155

<b>5</b>	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2
----------	---	---	---	---

Содержание тестирования для обучающихся  
11-12 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	мальчики		
		высокий	средний	низкий
<b>1</b>	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8
<b>2</b>	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9
<b>3</b>	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00
<b>4</b>	Прыжок в длину с места, см	175	165	155
<b>5</b>	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2

Содержание тестирования для обучающихся  
13 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	мальчики		
		высокий	средний	низкий
<b>1</b>	Бег 60 м (с)	8,6	9,3	10,0
<b>2</b>	Челночный бег 6X10 м (с)	16,2	17,2	18,2
<b>3</b>	Кросс 2000 (мин, с)	8,10	9,10	10,10
<b>4</b>	Прыжок в длину с места, см	205	190	175
<b>5</b>	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	11	8	5

Содержание тестирования для обучающихся  
14 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	мальчики		
		высокий	средний	низкий
		1	Бег 60 м (с)	9,8
2	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9
3	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00
4	Прыжок в длину с места, см	175	165	155
5	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2

Содержание тестирования для обучающихся  
15 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	мальчики		
		высокий	средний	низкий
		1	Бег 60 м (с)	8,8
2	Бег 100 м	14,0	14,5	15,1
3	Челночный бег 10X10 м (с)	27,2	29,0	31,0
4	Прыжок в длину с места, см	220	210	195

Содержание тестирования для обучающихся  
16 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	юноши		
		высокие	средние	низкие



1	Бег 100 м	13,8	14,4	15,0
2	Челночный бег 10X10 м (с)	24,5	26,0	28,0
3	Прыжок в длину с места, см	230	220	210
4	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	15	12	9

Содержание тестирования для обучающихся  
17 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	юноши		
		высокие	средние	низкие
		1	Бег 100 м	13,1
2	Челночный бег 10X10 м (с)	25,0	27,0	28,5
3	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	240	225	215
4	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	16	14	12

### 2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и

физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений.

Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

#### 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	01.09.2024-30.12.2024	01.09.2025-30.12.2025	01.09.2026-30.12.2026
	2 полугодие	09.01.2025-30.06.2025	09.01.2026-30.06.2026	09.01.2027-30.06.2027
Возраст детей, лет		6-17		
Продолжительность занятия, час		2		
Режим занятия		3 раза/нед		
Годовая учебная нагрузка, час		216		

#### 2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	0,2 час	сентябрь
2	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	0,2 час	октябрь
3	Беседа «Правила безопасного	0,2 час	ноябрь

	поведения на дорогах и в транспорте»		
4	Беседа «Опасность использования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	0,2 час	декабрь
5	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	0,2 час	январь
6	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	0,2 час	февраль
7	Беседа о здоровом образе жизни	0,2 час	март

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян, А.О., Панков, В.А. Специальная физическая подготовка в видах единоборств / А.О. Акопян, В.А. Панков // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 4. – С. 50-53.
2. Акопян, А.О., Калмыков, Е.В., Кургузов, Г.В., Панков В.А., Родионов, А.В., Черкасов, А.С. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 68 с.
3. Апанасенко, Г.А. Диагностика индивидуального здоровья / Г.А. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 2004. - № 2. – С. 55-58.
4. Атилов, А.А. Школа бокса для начинающих / А.А. Атилов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 224 с.
5. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. – М.: ТиПФКС, 2006. – 112 с.
6. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР / А.О. Акопян и др. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2007. – 72 с.

7. Вовк, С.И. Диалектика спортивной тренировки: монография / С.И. Вовк. – М.: Физическая культура, 2007. – 203 с.
8. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - Киев: Олимпийская литература, 2002. - 292 с.