

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО ДЮСШ «Мелекесского района»
(протокол №2 от «26» мая 2023г.)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского
района»

Р.Ж.Салихов

Приказ от «29» мая 2023г. № 36-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« Бокс»
физкультурно-спортивной направленности**

Уровень сложности: углубленный
Срок реализации: 2 года – 736 часа
Возраст обучающихся: 12–16 лет

Автор-составитель:
Пустовой Иван Иванович,
заместитель директора по УВР

с. Тиинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразова- тельной общеразвивающей программы:	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цель и задачи программы	5
1.3.Содержание программы	5
1.4.Планируемые результаты	9
2.Комплекс организационно-педагогических условий:	10
2.1.Календарный учебный график 1 года обучения	10
2.2.Условия реализации программы	37
2.3.Формы аттестации (контроля)	37
2.4.Оценочные материалы	38
2.5.Методические материалы	38
2.6.Воспитательный компонент программы	38
3.Список литературы	39

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа *физкультурно-спортивной направленности* «Бокс» предназначена для реализации учебно-тренировочных занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области» (далее МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»).

Программа «Бокс» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. №ГД-39/04 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16;
9. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (утвержденные Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 г.);
11. Устав МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»;
12. Положение о порядке приема, перевода, отчисления обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»;

13. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района».

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» состоит в том, что она позволяет привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Новизна программы состоит в том, что она:

- Опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие духовно-нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания;

- Основана на комплексном подходе к воспитанию обучающихся, умеющих жить в современных социально-экономических условиях: готовых к принятию решений, компетентных, мобильных, с высокой культурой общения.

Отличительной особенностью данной программы является:

- экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь перчатки, боксерский шлем, бинты и капу);

- высокая эмоциональность;

- постоянная динамика изменения тактической ситуации;

- высокая эмоциональность участников соревнований;

- зрелищность для болельщиков.

В данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе отсутствуют этапы спортивной подготовки, поэтому программа доступна и для детей с ОВЗ (нарушением речи и слабослышащим).

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. она дает уникальную возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умений ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма и товарищества.

Уровень освоения содержания образования – углубленный.

Стартовый (ознакомительный) предполагает формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формируется широкий круг двигательных умений и навыков, ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Базовый уровень предполагает освоение двигательных до уровня умений и устойчивых навыков и совершенствование изученных упражнений. Комплексы упражнений становятся более разнообразными, увеличивается количество повторений.

Углубленный уровень предполагает выстраивание индивидуальной траектории дальнейшего личностного, творческого, культурного и профессионального самоопределения обучающихся.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 12-16 лет, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка. Он в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Легко выполняет размашистые движения.

Объем и срок освоения программы. Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс» составляет два года. Основной учебно-тематический план составлен на 736 часов.

Форма обучения по данной программе: очная.

Наполняемость в учебных группах составляет 12-15 человек. Условия формирования групп: принимаются все желающие на основании медицинского заключения о состоянии

здоровья. Состав группы постоянный, возможно формирование группы обучающихся одного возраста или разновозрастных групп.

Режим занятий: Общее количество часов в год – 3686 часов. Обучающиеся по данной программе могут заниматься 8 часов в неделю: 4 раза по 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Воспитание гармонично развитого как в физическом, так и в моральном плане человека, имеющего потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, желающего сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

Задачи программы:

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 бокса и порядок проведения соревнований.

Развивающие:

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

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.).

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	2	1	1	Опрос
2	История возникновения и развития бокса.	2	1	1	
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	2	1	1	
4	Школа бокса.	4	2	2	
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	2	1	1	
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	2	1	1	

7	Общая физическая подготовка.	68		68	Наблюдение
8	Специальная физическая подготовка.	120		120	
9	Техническая подготовка.	78		78	
10	Тактическая подготовка.	50		50	
11	Соревнования	36		36	
12	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	2	1	1	
ИТОГО		368	8	360	

1. 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. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2. 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.

3. 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. Школа бокса.

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

Практика: Опрос.

5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

6. 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. Общая физическая подготовка

Практика: Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма обучающегося. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

8. Специальная физическая подготовка

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении тех-

ники и достижения высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

9. Техническая подготовка

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

10. Тактическая подготовка

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

11. 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.

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 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	2	1	1	Опрос
2	История возникновения и развития бокса.	2	1	1	
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	2	1	1	
4	Школа бокса.	4	2	2	
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	2	1	1	
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	2	1	1	
7	Общая физическая подготовка.	58		58	Наблюдение
8	Специальная физическая подготовка.	120		120	
9	Техническая подготовка.	78		78	
10	Тактическая подготовка.	50		50	
11	Соревнования	46		46	
12	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	2	1	1	
ИТОГО		368	8	360	

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

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2. Характеристика современного состояния бокса.

Теория: Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Соревнования в России и в мире.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. 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. Школа бокса.

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

6. 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. Общая физическая подготовка

Практика: Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

8. 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. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

9. Техническая подготовка

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

10. 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. 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. 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).

1.4. Планируемые результаты

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Бокс» оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

По окончании программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника единоборства», «Тактика единоборства», знать правила бокса, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в бою и организации самостоятельных занятий по боксу, сформировать первичные навыки судейства.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений в боксе;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности боксом;
- владеть техническими элементами и правилами бокса;
- знать тактические индивидуальные и командные действия.

Метапредметными результатами являются:

- знать тактические навыки и умения спортивного единоборства;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Личностными результатами являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к боксу, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в виде спорта - бокс, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Продолжительность каникул	Дата начала учебного периода	Дата окончания учебного периода
1	46	184	368	21.07-31.08	01.09	31.08
2	46	184	368	21.07-31.08	01.09	31.08

Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			теория	2	Введение	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	Входная диагностика
2	сентябрь			теория	2	Понятие технической подготовка	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	опрос
3	сентябрь			теория	2	Основные термины технической подготовки	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	опрос
4	сентябрь			теория	2	Классификация технических действий	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	опрос
5	сентябрь			практика	2	Обучение боевой стойке и передвижению в ней	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
6	сентябрь			практика	2	Обучение левому прямому удару с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
7	сентябрь			практика	2	Обучение правому прямому удару с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
8	сентябрь			практика	2	Обучение левому прямому удару с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
9	сентябрь			практика	2	Обучение левому прямому удару с шагом назад	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
10	сентябрь			практика	2	Обучение правому прямому удару с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
11	сентябрь			практика	2	Обучение правому прямому удару с шагом назад	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

12	сентябрь			практика	2	Обучение «двойке» с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
13	сентябрь			практика	2	Обучение «двойке» с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
14	сентябрь			практика	2	Обучение «двойке» с шагом назад	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
15	сентябрь			практика	2	Обучение защите шагом назад	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
16	сентябрь			практика	2	Обучение защите шагом в сторону	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
17	сентябрь			практика	2	Обучение защите подставкой	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
18	сентябрь			практика	2	Обучение защите сбивом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
19	октябрь			соревнование	2	соревнование	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	соревнование
20	октябрь			практика	2	Обучение защите уклоном влево	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
21	октябрь			практика	2	Обучение защите уклоном вправо	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
22	октябрь			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
23	октябрь			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
24	октябрь			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
25	октябрь			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
26	октябрь			практика	2	Совершенствование прямых ударов с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

27	октябрь			практика	2	Совершенствование прямых ударов с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
28	октябрь			практика	2	Совершенствование защитных действий	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
29	октябрь			практика	2	Обучение боковым ударам с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
30	октябрь			практика	2	Обучение боковым ударам с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
31	октябрь			практика	2	Обучение ударам снизу с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
32	октябрь			практика	2	Обучение защиты «нырком»	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
33	октябрь			практика	2	Понятие тактическая подготовка	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
34	октябрь			практика	2	Основные тактические приемы и манеры ведения боя	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
35	октябрь			практика	2	Обучение ведению боя на дальней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
36	ноябрь			соревнование	2	соревнование	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	соревнование
37	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя на средней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
38	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя на ближней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
39	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя в атакующей форме	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
40	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя в контратаке	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
41	ноябрь			теория	2	Обучение ведению	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	опрос

						боя навстречу		
42	ноябрь			теория	2	Обучение ведению боя на средней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	опрос
43	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя на ближней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
44	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя в атакующей форме	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
45	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя в контратаке	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
46	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя навстречу	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
47	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя на средней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
48	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя на ближней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
49	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя в атакующей форме	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
50	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя в контратаке	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
51	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя навстречу	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
52	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя во встречной контратаке	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
53	декабрь			соревнование	2	соревнование	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	соревнование
54	декабрь			практика	2	Совершенствование ведения боя на дальней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

55	декабрь			практика	2	Совершенствование ведения боя на средней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
56	декабрь			практика	2	Совершенствование ведения боя на ближней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
57	декабрь			практика	2	Совершенствование ведения боя в атакующей форме	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
58	декабрь			практика	2	Совершенствование ведения боя в контратаке	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
59	декабрь			практика	2	Совершенствование ведения боя навстречу	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
60	декабрь			практика	2	Укрепление мышц плечевого пояса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
61	декабрь			практика	2	Укрепление мышц спины	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
62	декабрь			практика	2	Укрепление мышц брюшного пресса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
63	декабрь			практика	2	Укрепление мышц ног	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
64	декабрь			практика	2	Развитие динамической силы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
65	декабрь			практика	2	Развитие статической силы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
66	декабрь			практика	2	Укрепление мышц плечевого пояса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
67	декабрь			практика	2	Укрепление мышц спины	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
68	декабрь			практика	2	Укрепление мышц брюшного пресса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
69	декабрь			практика	2	Укрепление мышц ног	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

70	декабрь			практика	2	Развитие динамической силы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
71	январь			практика	2	Укрепление мышц рук	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
72	январь			практика	2	Развитие двуглавой мышцы рук	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
73	январь			практика	2	Развитие трехглавой мышцы рук	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
74	январь			практика	2	Развитие широчайшей мышцы спины	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
75	январь			практика	2	Укрепление мышц поясницы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
76	январь			практика	2	Укрепление косых мышц пресса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
77	январь			практика	2	Развитие мышц передней поверхности бедра	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
78	январь			практика	2	Развитие икроножных мышц	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
79	январь			практика	2	Развитие мышц задней поверхности бедра	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
80	январь			практика	2	Развитие грудных мышц	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
81	январь			практика	2	Развитие взрывной силы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
82	январь			практика	2	Укрепление мышц кисти	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
83	январь			практика	2	Развитие мышц задней поверхности бедра	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
84	январь			практика	2	Развитие грудных мышц	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
85	январь			практика	2	Развитие взрывной силы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
86	февраль			практика	2	Развитие выносливости	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

87	февраль			практика	2	Развитие мышц плеча	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
88	февраль			практика	2	Укрепление мышц шеи	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
89	февраль			практика	2	Развитие взрывной силы ног	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
90	февраль			практика	2	Развитие взрывной силы рук	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
91	февраль			практика	2	Развитие дельтовидной мышцы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
92	февраль			практика	2	Развитие трапециевидной мышцы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
93	февраль			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
94	февраль			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
95	февраль			практика	2	Совершенствование прямых ударов с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
96	февраль			практика	2	Совершенствование прямых ударов с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
97	февраль			практика	2	Совершенствование защитных действий	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
98	февраль			соревнование	2	соревнование	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	соревнование
99	февраль			соревнование	2	соревнование	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	соревнование
100	февраль			практика	2	Совершенствование прямых ударов с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
101	февраль			практика	2	Совершенствование защитных действий	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

102	март			практика	2	Обучение боковым ударам с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
103	март			практика	2	Обучение боковым ударам с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
104	март			практика	2	Обучение ударам снизу с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
105	март			практика	2	Обучение защиты «нырком»	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
106	март			практика	2	Обучение ведению боя на дальней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
107	март			практика	2	Обучение ведению боя на средней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
108	март			практика	2	Обучение ведению боя на ближней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
109	март			практика	2	Обучение ведению боя в атакующей форме	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
110	март			практика	2	Обучение ведению боя в контратаке	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
111	март			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
112	март			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
113	март			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
114	март			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

115	март			практика	2	Обучение ведению боя в контратаке	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
116	март			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
117	март			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
118	март			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
119	март			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
120	апрель			практика	2	Совершенствование прямых ударов с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
121	апрель			практика	2	Совершенствование прямых ударов с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
122	апрель			практика	2	Совершенствование защитных действий	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
123	апрель			практика	2	Обучение боковым ударам с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
124	апрель			практика	2	Обучение боковым ударам с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
125	апрель			практика	2	Обучение ударам снизу с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
126	апрель			практика	2	Обучение защиты «нырком»	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
127	апрель			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
128	апрель			практика	2	Обучение левому	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

						прямому удару в корпус		
129	апрель			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
130	апрель			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
131	апрель			практика	2	Совершенствование прямых ударов с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
132	апрель			практика	2	Совершенствование прямых ударов с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
133	апрель			соревнование	2	соревнование	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	соревнование
134	апрель			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
135	апрель			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
136	апрель			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
137	май			практика	2	Совершенствование защитных действий	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
138	май			практика	2	Обучение боковым ударам с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
139	май			практика	2	Обучение боковым ударам с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
140	май			практика	2	Обучение ударам снизу с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
141	май			практика	2	Обучение защиты «нырком»	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

142	май			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
143	май			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
144	май			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
145	май			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
146	май			практика	2	Совершенствование прямых ударов с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
147	май			практика	2	Совершенствование прямых ударов с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
148	май			практика	2	Совершенствование защитных действий	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
149	май			практика	2	Обучение боковым ударам с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
150	май			практика	2	Обучение боковым ударам с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
151	май			практика	2	Совершенствование прямых ударов с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
152	май			практика	2	Совершенствование защитных действий	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
153	май			практика	2	Обучение боковым ударам с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
154	май			практика	2	Обучение боковым ударам с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
155	июнь			практика	2	Обучение ударам сни-	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

						зу с места		
156	июнь			практика	2	Обучение защиты «нырком»	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
157	июнь			практика	2	Совершенствование ведения боя в атакующей форме	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
158	июнь			практика	2	Совершенствование ведения боя в контратаке	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
159	июнь			практика	2	Совершенствование ведения боя навстречу	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
160	июнь			практика	2	Укрепление мышц плечевого пояса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
161	июнь			практика	2	Укрепление мышц спины	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
162	июнь			практика	2	Укрепление мышц брюшного пресса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
163	июнь			практика	2	Укрепление мышц ног	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
164	июнь			практика	2	Развитие динамической силы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
165	июнь			практика	2	Развитие статической силы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
166	июнь			практика	2	Укрепление мышц рук	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
167	июнь			практика	2	Укрепление мышц брюшного пресса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
168	июнь			практика	2	Укрепление мышц ног	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
169	июнь			практика	2	Развитие динамической силы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
170	июнь			практика	2	Развитие статической силы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
171	июнь			практика	2	Укрепление мышц рук	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

172	июль			практика	2	Обучение защиты «нырком»	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
173	июль			практика	2	Совершенствование ведения боя в атакующей форме	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
174	июль			практика	2	Совершенствование ведения боя в контратаке	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
175	июль			практика	2	Совершенствование ведения боя навстречу	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
176	июль			практика	2	Укрепление мышц плечевого пояса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
177	июль			практика	2	Укрепление мышц спины	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
178	июль			практика	2	Укрепление мышц брюшного пресса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
179	июль			практика	2	Укрепление мышц ног	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
180	июль			практика	2	Развитие динамической силы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
181	июль			практика	2	Укрепление мышц плечевого пояса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
182	июль			практика	2	Укрепление мышц спины	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
183	июль			практика	2	Укрепление мышц брюшного пресса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
184	июль			Теория, практика	2	Итоговое занятие	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	Промежуточная аттестация

Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	-------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

1	сентябрь			теория	2	Введение	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	Входная диагностика
2	сентябрь			теория	2	Понятие технической подготовка	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	опрос
3	сентябрь			теория	2	Основные термины технической подготовки	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	опрос
4	сентябрь			теория	2	Классификация технических действий	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	опрос
5	сентябрь			практика	2	Обучение боевой стойке и передвижению в ней	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
6	сентябрь			практика	2	Обучение левому прямому удару с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
7	сентябрь			практика	2	Обучение правому прямому удару с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
8	сентябрь			практика	2	Обучение левому прямому удару с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
9	сентябрь			практика	2	Обучение левому прямому удару с шагом назад	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
10	сентябрь			практика	2	Обучение правому прямому удару с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
11	сентябрь			практика	2	Обучение правому прямому удару с шагом назад	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
12	сентябрь			практика	2	Обучение «двойке» с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
13	сентябрь			практика	2	Обучение «двойке» с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

14	сентябрь			практика	2	Обучение «двойке» с шагом назад	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
15	сентябрь			практика	2	Обучение защите шагом назад	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
16	сентябрь			практика	2	Обучение защите шагом в сторону	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
17	сентябрь			практика	2	Обучение защите подставкой	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
18	сентябрь			практика	2	Обучение защите сбивом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
19	октябрь			соревнование	2	соревнование	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	соревнование
20	октябрь			практика	2	Обучение защите уклоном влево	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
21	октябрь			практика	2	Обучение защите уклоном вправо	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
22	октябрь			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
23	октябрь			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
24	октябрь			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
25	октябрь			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
26	октябрь			практика	2	Совершенствование прямых ударов с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
27	октябрь			практика	2	Совершенствование прямых ударов с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

28	октябрь			практика	2	Совершенствование защитных действий	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
29	октябрь			практика	2	Обучение боковым ударам с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
30	октябрь			практика	2	Обучение боковым ударам с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
31	октябрь			практика	2	Обучение ударам снизу с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
32	октябрь			практика	2	Обучение защиты «нырком»	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
33	октябрь			практика	2	Понятие тактическая подготовка	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
34	октябрь			практика	2	Основные тактические приемы и манеры ведения боя	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
35	октябрь			практика	2	Обучение ведению боя на дальней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
36	ноябрь			соревнование	2	соревнование	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	соревнование
37	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя на средней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
38	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя на ближней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
39	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя в атакующей форме	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
40	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя в контратаке	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
41	ноябрь			теория	2	Обучение ведению боя навстречу	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	опрос
42	ноябрь			теория	2	Обучение ведению боя на средней ди-	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	опрос

						станции		
43	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя на ближней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
44	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя в атакующей форме	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
45	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя в контратаке	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
46	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя навстречу	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
47	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя на средней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
48	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя на ближней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
49	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя в атакующей форме	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
50	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя в контратаке	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
51	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя навстречу	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
52	ноябрь			практика	2	Обучение ведению боя во встречной контратаке	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
53	декабрь			соревнование	2	соревнование	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	соревнование
54	декабрь			практика	2	Совершенствование ведения боя на дальней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
55	декабрь			практика	2	Совершенствование ведения боя на средней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

56	декабрь			практика	2	Совершенствование ведения боя на ближней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
57	декабрь			практика	2	Совершенствование ведения боя в атакующей форме	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
58	декабрь			практика	2	Совершенствование ведения боя в контратаке	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
59	декабрь			практика	2	Совершенствование ведения боя навстречу	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
60	декабрь			практика	2	Укрепление мышц плечевого пояса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
61	декабрь			практика	2	Укрепление мышц спины	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
62	декабрь			практика	2	Укрепление мышц брюшного пресса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
63	декабрь			практика	2	Укрепление мышц ног	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
64	декабрь			практика	2	Развитие динамической силы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
65	декабрь			практика	2	Развитие статической силы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
66	декабрь			практика	2	Укрепление мышц плечевого пояса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
67	декабрь			практика	2	Укрепление мышц спины	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
68	декабрь			практика	2	Укрепление мышц брюшного пресса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
69	декабрь			практика	2	Укрепление мышц ног	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
70	декабрь			практика	2	Развитие динамической силы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
71	январь			практика	2	Укрепление мышц рук	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

72	январь			практика	2	Развитие двуглавой мышцы рук	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
73	январь			практика	2	Развитие трехглавой мышцы рук	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
74	январь			практика	2	Развитие широчайшей мышцы спины	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
75	январь			практика	2	Укрепление мышц поясницы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
76	январь			практика	2	Укрепление косых мышц пресса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
77	январь			практика	2	Развитие мышц передней поверхности бедра	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
78	январь			практика	2	Развитие икроножных мышц	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
79	январь			практика	2	Развитие мышц задней поверхности бедра	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
80	январь			практика	2	Развитие грудных мышц	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
81	январь			практика	2	Развитие взрывной силы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
82	январь			практика	2	Укрепление мышц кисти	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
83	январь			практика	2	Развитие мышц задней поверхности бедра	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
84	январь			практика	2	Развитие грудных мышц	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
85	январь			практика	2	Развитие взрывной силы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
86	февраль			практика	2	Развитие выносливости	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
87	февраль			практика	2	Развитие мышц плеча	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
88	февраль			практика	2	Укрепление мышц шеи	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

89	февраль			практика	2	Развитие взрывной силы ног	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
90	февраль			практика	2	Развитие взрывной силы рук	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
91	февраль			практика	2	Развитие дельтовидной мышцы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
92	февраль			практика	2	Развитие трапециевидной мышцы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
93	февраль			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
94	февраль			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
95	февраль			практика	2	Совершенствование прямых ударов с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
96	февраль			практика	2	Совершенствование прямых ударов с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
97	февраль			практика	2	Совершенствование защитных действий	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
98	февраль			соревнование	2	соревнование	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	соревнование
99	февраль			соревнование	2	соревнование	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	соревнование
100	февраль			практика	2	Совершенствование прямых ударов с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
101	февраль			практика	2	Совершенствование защитных действий	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
102	март			практика	2	Обучение боковым ударам с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
103	март			практика	2	Обучение боковым ударам с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

104	март			практика	2	Обучение ударам снизу с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
105	март			практика	2	Обучение защиты «нырком»	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
106	март			практика	2	Обучение ведению боя на дальней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
107	март			практика	2	Обучение ведению боя на средней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
108	март			практика	2	Обучение ведению боя на ближней дистанции	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
109	март			практика	2	Обучение ведению боя в атакующей форме	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
110	март			практика	2	Обучение ведению боя в контратаке	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
111	март			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
112	март			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
113	март			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
114	март			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
115	март			практика	2	Обучение ведению боя в контратаке	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
116	март			практика	2	Обучение правому прямому удару в кор-	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

						пус		
117	март			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
118	март			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
119	март			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
120	апрель			практика	2	Совершенствование прямых ударов с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
121	апрель			практика	2	Совершенствование прямых ударов с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
122	апрель			практика	2	Совершенствование защитных действий	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
123	апрель			практика	2	Обучение боковым ударам с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
124	апрель			практика	2	Обучение боковым ударам с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
125	апрель			практика	2	Обучение ударам снизу с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
126	апрель			практика	2	Обучение защиты «нырком»	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
127	апрель			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
128	апрель			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
129	апрель			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

						пус с шагом вперед		
130	апрель			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
131	апрель			практика	2	Совершенствование прямых ударов с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
132	апрель			практика	2	Совершенствование прямых ударов с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
133	апрель			соревнование	2	соревнование	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	соревнование
134	апрель			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
135	апрель			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
136	апрель			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
137	май			практика	2	Совершенствование защитных действий	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
138	май			практика	2	Обучение боковым ударам с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
139	май			практика	2	Обучение боковым ударам с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
140	май			практика	2	Обучение ударам снизу с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
141	май			практика	2	Обучение защиты «нырком»	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
142	май			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

143	май			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
144	май			практика	2	Обучение правому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
145	май			практика	2	Обучение левому прямому удару в корпус с шагом вперед	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
146	май			практика	2	Совершенствование прямых ударов с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
147	май			практика	2	Совершенствование прямых ударов с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
148	май			практика	2	Совершенствование защитных действий	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
149	май			практика	2	Обучение боковым ударам с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
150	май			практика	2	Обучение боковым ударам с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
151	май			практика	2	Совершенствование прямых ударов с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
152	май			практика	2	Совершенствование защитных действий	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
153	май			практика	2	Обучение боковым ударам с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
154	май			практика	2	Обучение боковым ударам с шагом	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
155	июнь			практика	2	Обучение ударам снизу с места	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
156	июнь			практика	2	Обучение защиты «нырком»	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

157	июнь			практика	2	Совершенствование ведения боя в атакующей форме	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
158	июнь			практика	2	Совершенствование ведения боя в контратаке	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
159	июнь			практика	2	Совершенствование ведения боя навстречу	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
160	июнь			практика	2	Укрепление мышц плечевого пояса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
161	июнь			практика	2	Укрепление мышц спины	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
162	июнь			практика	2	Укрепление мышц брюшного пресса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
163	июнь			практика	2	Укрепление мышц ног	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
164	июнь			практика	2	Развитие динамической силы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
165	июнь			практика	2	Развитие статической силы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
166	июнь			практика	2	Укрепление мышц рук	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
167	июнь			практика	2	Укрепление мышц брюшного пресса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
168	июнь			практика	2	Укрепление мышц ног	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
169	июнь			практика	2	Развитие динамической силы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
170	июнь			практика	2	Развитие статической силы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
171	июнь			практика	2	Укрепление мышц рук	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
172	июль			практика	2	Обучение защиты «нырком»	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
173	июль			практика	2	Совершенствование ведения боя в атакующей форме	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение

						ющей форме		
174	июль			практика	2	Совершенствование ведения боя в контратаке	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
175	июль			практика	2	Совершенствование ведения боя навстречу	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
176	июль			практика	2	Укрепление мышц плечевого пояса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
177	июль			практика	2	Укрепление мышц спины	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
178	июль			практика	2	Укрепление мышц брюшного пресса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
179	июль			практика	2	Укрепление мышц ног	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
180	июль			практика	2	Развитие динамической силы	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
181	июль			практика	2	Укрепление мышц плечевого пояса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
182	июль			практика	2	Укрепление мышц спины	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
183	июль			практика	2	Укрепление мышц брюшного пресса	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	наблюдение
184	июль			Теория, практика	2	Итоговое занятие	МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»,	Промежуточная аттестация

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы «Бокс» необходимо следующее обеспечение:

Материально-техническое обеспечение:

В качестве инвентаря для занятий боксом необходимо:

- спортивный зал;
- кабинет для проведения теоретических занятий;
- татами 9*9;
- скакалки;
- механические и резиновые эспандеры;
- блоки с грузами;
- набивные мячи;
- штанги, гантели, гири;
- тренажеры для развития различных мышечных групп;
- перекладина;
- угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса;
- отягощения (манжеты) для рук и ног.

К снарядам, наиболее часто применяемым в практике подготовки боксеров:

- мешок боксерский – 9 шт;
- насыпная груша;
- настенная подушка;
- лапы.

Информационное обеспечение:

- методические пособия по боксу, спортивным играм, методике занятий и тренировок;
- правила проведения соревнований;
- инструкции по технике безопасности;
- разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

Кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель, занятый в реализации программы, имеет образование согласно профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 г №952н:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»;
- высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»;
- высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

2.3. Формы аттестации (контроля)

В качестве аттестации по итогам обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Бокс», используется метод тестирования (сдача контрольных нормативов), спортивные соревнования.

Промежуточная аттестация проводится два раза в год в середине и конце учебного года (на основании Положения) с целью определения уровня теоретических знаний в форме

устных опросов и выполнения контрольных упражнений с целью оценки практической подготовки.

Обучающимся предлагается 6 вопросов.

Высокий уровень – ребенок ответил на 5-6 вопросов (объем знаний освоен полностью).

Хороший уровень - ребенок ответил на 4-5 вопросов (объем знаний освоен более чем на $\frac{1}{2}$).

Средний уровень – ребенок ответил на 3-4 вопроса (объем знаний освоен менее чем на $\frac{1}{2}$).

Низкий уровень – ребенок ответил на 2 вопроса (объем знаний освоен менее чем на $\frac{1}{3}$).

2.4. Оценочные материалы

Система контроля реализации программы:

В процессе учебно-тренировочной работы в объединении систематически ведется учет подготовки и динамики результативности реализации программы:

- входной контроль обеспечивается наличием медицинского документа о допуске к занятиям, а также в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования;

- текущий – оценки уровня усвоения изучаемого материала в форме педагогического наблюдения;

- промежуточный - оценки результатов выступления в соревнованиях, диагностики;

- итоговый - выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования, проводится анализ достижений обучающегося в соревнованиях различных уровней.

2.5. Методические материалы

В ходе реализации программы используются следующие формы, методы и приемы обучения:

Основной формой организации проведения занятий является спортивная тренировка, которая организуется с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера и обеспечивает планомерный рост тренированности.

Формы обучения – индивидуальные, групповые и фронтальные.

В обучении и тренировке применяют три группы методов:

словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение;

наглядные: это, прежде всего, показ тренером-преподавателем, ассистентом, просмотр видео и фотоматериалов;

практические: методы, направленные на освоение спортивной техники и на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга. С целью обучения технике бокса применяются следующие методические приемы:

1) Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;

2) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;

3) Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;

4) Условный бой (действия партнеров ограничивается заданием тренера-преподавателя);

5) Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером-преподавателем на лапах или в парах;

- 6) Условный бой с широкими технико–тактическими задачами;
- 7) Вольный бой.
- 8) Игровой и соревновательный метод.

2.6. Воспитательный компонент программы

Цель воспитательной работы

Формирование у обучающихся ценностных ориентаций посредством занятий боксом.

Задачи воспитательной работы:

- воспитывать морально-волевые, коммуникативные качества;
- воспитывать чувство ответственности;
- ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- формировать потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации лично значимому проявлению человеческих способностей.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

Нравственное и духовное воспитание, физическое воспитание и формирование здорового образа жизни.

Формы воспитательной работы

Беседа, спортивная игра.

Методы воспитательной работы

Рассказ, беседа, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, игра, поощрение, наблюдение, тестирование.

Планируемые результаты воспитательной работы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

3. Список литературы

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: Челябинск, 2002 – 318 с..
2. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.- прак. конф. – М.: Челябинск, 2000. – 15–16 с.
3. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – Издербаш: Дом печати, 2007. – 144 с. – С. 34–36.

4. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
5. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003
7. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. – Ростов-на-Дону. 2003.
8. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва: кн. 2001

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил. – С. 194–495.
2. Джераян Г.О. Техническая подготовка боксера. М.:ФиС, 2004г.
3. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.
4. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.
5. Платонов В.Н Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2002 г.

Интернет-ресурсы

1. <https://www.rusboxing.ru/> Федерация бокса России
2. <https://ulboxing.ru/> Федерация бокса Ульяновской области
3. <http://www.mon.gov.ru> Министерство образования и науки РФ
4. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации