

ПУБЛИЧНОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ БАЗА ТРАЛОВОГО ФЛОТА
(ПАО «ПБТФ»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор универсального
спортивного комплекса
«Преображение»
ПАО «ПБТФ»



Полякова А.А.

Протокол от 20.06.2023г. № 15

БОКС ДЕТЯМ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации программы: 10 месяцев

Парфёнов Вячеслав
Сергеевич,
преподаватель
физической культуры,
председатель ЦМК ФК
КСД ВВГУ

пгт. Преображение
2023

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Бокс детям» (далее – программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «бокс» в спортивной школе посёлка Преображение.

Бокс — один из древнейших видов спорта; олимпийский контактный вид спорта, в котором соперники наносят кулаками, обличенными в перчатки удары. В настоящее время растёт популярность данного вида спорта. В Приморском крае с каждым годом открывается всё больше и больше спортивных клубов. Занятия боксом становятся модными не только среди мальчиков, парней и мужчин, но и притягивают внимание представительниц слабого пола.

Программа предусматривает физкультурно-оздоровительную работу, направленную на физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, составляющими которой являются: крепкое здоровье, физическое развитие, развитие двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Актуальность программы заключается в положительном воздействии физических нагрузок на всестороннее развитие детей средствами занятий боксом. Программа направлена на овладение основами техники бокса, на разностороннюю физическую подготовку, способствует укреплению здоровья, у детей развиваются координация, выносливость, тренируется сердечно-сосудистая, дыхательная системы, развиваются волевые качества ребёнка. Занятия боксом способствуют организации активного досуга молодёжи, а участие в выездных турнирах расширяет кругозор занимающихся детей. Бокс, как средство физической культуры, развивает

качества, умения, навыки, которые будут положительно влиять на повседневную жизнь детей.

Уровень программы: стартовый.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы – школьники посёлка Преображение возраста 7 - 12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий боксом.

Условия набора группы – принимаются все желающие овладеть основами техники бокса на стартовом уровне.

Наполняемость в 1 группе от 10 до 20 человек.

Срок реализации программы (срок обучения) – 10 месяцев.

Годовой учебный план рассчитан на 40 недель.

Общее количество часов в год – 117.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Форма проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, открытые занятия для родителей, показательные выступления, любительские турниры, мастер-классы.

По типу занятия могут быть тренировочными, теоретическими, ознакомительными, подготовительными, практическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: Количество занятий – 3 раза в неделю по 45 мин 1 занятие.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств у детей возраста 7-12 лет посредством организованных занятий боксом.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Сформировать социальную активность обучающихся;
2. Воспитать морально-этические и волевые качества обучающихся;

3. Сформировать чувства стремления к обучению, приобретению и совершенствованию техники бокса.
4. Сформировать у обучающихся устойчивый интерес к активному образу жизни средствами занятий боксом.
5. Сформировать у обучающихся соревновательный дух через практику участия в пробных турнирах.
6. Воспитать потребность заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
7. Воспитать ответственность, активность, дисциплину.

Развивающие:

1. Развить основные физических качества: выносливость, быстроту, координацию движения, силу.
2. Развить мыслительные процессы.
3. Укрепить здоровье занимающихся.
4. Развить коммуникативные навыки.
5. Развить лидерские качества, чувства ответственности.

Обучающие:

1. Познакомить с историей появления вида спорта, с олимпийскими чемпионами, с чемпионами Приморского края.
2. Обучить основам техники бокса.
3. Обучить общеразвивающим и специальным упражнениям.
4. Обучить основным тактическим приёмам.
5. Обучить решению тактических задач.
6. Обучить составлению комплексов упражнений для разминки и восстановления после занятий.
7. Обучить правилам участия в турнирах.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Названия разделов, тем	Количество			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	9	9	0	
1.1.	Техника безопасности на тренировке.	1	1	0	Опрос
1.2.	Спортивный инвентарь и оборудование.	1	1	0	Викторина
1.3.	Знакомство с боксом.	1	1	0	Опрос
1.4.	Развитие бокса в России.	1	1	0	Опрос
1.5.	Олимпийские чемпионы. Чемпионы Приморского края.	1	1	0	Викторина
1.6.	Правила вида спорта «бокс». Жесты рефери в ринге.	2	2	0	Тест
1.7.	Организация соревнований.	2	2	0	Опрос
2.	Физическая подготовка	99	4	95	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	31	0	31	
2.1.1.	Общеразвивающие, специальные упражнения.	9	0	9	Мониторинг
2.1.2.	Кардио упражнения на гребных тренажёрах, велотренажёрах.	6	0	6	Мониторинг
2.1.3.	Упражнения на выносливость.	6	0	6	Мониторинг
2.1.4.	Упражнения на координацию, гибкость.	6	0	6	Мониторинг
2.1.5.	Функциональные упражнения с весом собственного тела.	4	0	4	Мониторинг
2.2.	Специальная физическая подготовка	25	0	25	
2.2.1.	Специальные упражнения.	15	0	15	Мониторинг
2.2.2.	Подвижные игры.	10	0	10	Мониторинг

2.3.	Технико-тактическая подготовка	35	4	31	
2.3.1.	Техническая подготовка.	20	2	18	Тестирование, турниры
2.3.2.	Тактическая подготовка.	15	2	13	Тестирование, турниры
2.4.	Игровая подготовка	8	0	8	Мониторинг
3.	Контрольные нормативы	4	1	3	Мониторинг
4.	Турниры	5	0	5	Мониторинг
Итого:		117	14	103	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1. Тема: Техника безопасности на тренировках

Теория. История спортивной школы, достижения и традиции. Бокс как вид спорта. Правила поведения в спортивном комплексе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом. Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом.

Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований. Правила техники выполнения упражнений.

1.2. Тема: Спортивный инвентарь и оборудование

Теория. Спортивный инвентарь: ринг, боксёрские мешки, шведские стенки, кардио тренажёры.

Правила содержания инвентаря.

1.3. Тема: Знакомство с боксом

Теория. Особенности занятий боксом.

1.4. Тема: Развитие бокса в России

Теория. История появления данного вида спорта, история развития бокса в России. Успехи российского бокса на международной арене, традиции бокса в крае.

1.5. Тема: Олимпийские чемпионы. Чемпионы Приморского края

Теория. Олимпийские чемпионы. Чемпионы Приморского края. Истории успеха чемпионов. Участие советских и российских боксеров на Олимпийских играх и первенствах мира. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Всероссийские соревнования по боксу.

1.6. Тема: Правила вида спорта «бокс». Жесты рефери в ринге

Теория. Правила вида спорта «бокс». Действующие правила, терминология. Жесты рефери в ринге.

1.7. Тема: Организация соревнований

Теория. Организация соревнований в месте проведения, составление программы мероприятия. Оборудование места соревнований, протоколы, необходимый инвентарь.

Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований. Анализ проведенных поединков.

2. Раздел: Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1.1. Тема: Общеразвивающие, специальные упражнения

Практика. Упражнения на укрепление мышц ног, спины, рук: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног. Специальные упражнения на боксёрских мешках.

2.1.2. Тема: Кардио упражнения на гребных тренажёрах, велотренажёрах.

Практика. Упражнения на гребных тренажёрах с регулированием нагрузки на силу, выносливость. Упражнения на велотренажёрах на укрепление мышц ног (выставление необходимого сопротивления на педалях).

2.1.3. Тема: Упражнения на выносливость

Практика. Упражнения с весом собственного тела: приседания с выпрыгиванием, бег, динамичная планка. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

2.1.4. Тема: Упражнения на координацию, гибкость

Практика. Упражнения с использованием степ-платформ, упражнения с использованием набивных мячей, скакалок. Упражнения с использованием гимнастических матов, упражнения на гибкость: пассивные наклоны, отведения рук до предела, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с партнёром.

2.1.5. Тема: Функциональные упражнения с весом собственного тела

Практика. Упражнения с весом собственного тела: выпады, приседы, отжимания, динамичные планки. Комбинированные упражнения: высокая планка с чередованием отжимания от пола.

2.2. Специальная физическая подготовка

2.2.1. Тема: Специальные упражнения

Практика. Специальные упражнения, направленные на развитие координации (упражнения с использованием босу, степ-платформ), скорости, на укрепление мышц кисти рук (отработка ударов на мешках, работа в парах, удары с отягощением, суставные упражнения на укрепление связок), на укрепление мышц предплечья, на развитие выносливости мышц ног (упражнения с использованием координационных лестниц, степ-платформ, босу-платформ), упражнения на укрепление мышц спины (упражнения с гантелями, упражнения на гребных тренажёрах), упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Бой с тенью, имитация боксерской техники. отработка ударов перед зеркалом.

2.2.2. Тема: Подвижные игры

Практика. Подвижные игры с мячом и без. Полосы препятствий с выполнением упражнений на время. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, приседаниями.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

2.3.1. Тема: Техническая подготовка

Теория. Техника ударов и передвижений.

Практика. Боевая стойка и передвижения, прямые удары левой и правой в голову, в туловище, защита от ударов. Техника передвижений по рингу.

2.3.2. Тема: Тактическая подготовка

Теория. Основные удары, стойки.

Практика. Основные удары, стойки. Тактика ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище. Обманные удары. Смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот). Комбинации передвижения по рингу.

2.4. Игровая подготовка

Практика. Игра с тренером, игры в парах с обучающимися. Групповые игры.

3. Раздел: Контрольные нормативы

Теория. Правила и методические указания при выполнении нормативов.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

4. Раздел: Турниры

Практика. Турниры среди занимающихся, спарринг-бои.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- морально-этические и волевые качества;
- ответственность, активность, дисциплинированность;
- волевые качества, самоконтроль;
- стремление к обучению, приобретению и совершенствованию техники бокса;
- устойчивый интерес к активному образу жизни;

- потребность заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Метапредметные результаты:

У учащихся будут развиты:

- основные физические качества: выносливость, быстрота, координация движения, сила;
- лидерские качества, чувства ответственности;
- мыслительные процессы;
- коммуникативные навыки.

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать:

- историю возникновения вида спорта «бокс»;
- правила вида спорта «бокс»;
- наименование упражнений и технику их выполнения;
- правила проведения соревнований;
- наименование инвентаря и правила пользования им;

Учащиеся будут уметь:

- выполнять основные удары, защиту от ударов, передвижения по рингу;
- выполнять правильно специальные и общеразвивающие упражнения;
- применять тактические и технические навыки;
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий;
- уметь чувствовать своё тело благодаря развитым физическим качествам.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Нормативно-правовые документы

Программа составлена в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» РФ (с изменениями и дополнениями); постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»; Приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2.2. Условия реализации программы

Обучение по программе проводится в спортивном зале с профессиональным покрытием, также для занятий используется тренажёрный зал, оснащённый необходимым оборудованием.

Материально-техническое обеспечение:

- боксёрский ринг – 1 шт.,
- боксёрские мешки – 7 шт.,
- боксёрские шлемы – 10 шт.,
- боксёрские перчатки – 10 пар,
- настенная подушка - 1шт.,
- боксёрская груша – 1 шт.,
- пневмогруша – 1 шт.,
- груша на растяжках – 1 шт.,
- гонг – 2 шт.,
- набивные мячи – 10 шт.,
- координационная лестница – 5 шт.,
- гимнастическая лестница – 2 шт.,
- рукоход – 1 шт.,
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося,
- секундомер – 1 шт.,

- весы напольные – 1 шт.,
- гимнастические маты – 4 шт.,
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи – по 1 шт.
- зеркало на всю стену – 1 шт.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Теоретические материалы-разработки:

- правила посещения спортивного комплекса;
- техника безопасности на занятиях боксом;
- положения о проведении турниров по боксу;
- тесты по общей физической подготовке занимающихся.

Дидактические материалы:

- картотека упражнений по боксу;
- правила вида спорта «бокс»;
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки и заключительной части занятия;
- схемы и плакаты освоения технических приёмов в боксе;
- видеозаписи тренировок ведущих спортсменов;
- видеозаписи соревнований;
- видеозаписи тренировок учащихся;
- правила судейства в боксе.

Также для освоения данной программы используются материалы сети интернет: сайт Федерации бокса РФ, сайт Федерации бокса Приморского края, ресурс “YouTube” с обучающими видео спортивных школ, телеграм-каналы спортивных школ России.

2.3. Оценочные материалы и формы аттестации

Для выявления динамики обучения и прогнозирования личных достижений учащихся используется мониторинг выполнения стартовых, промежуточных, итоговых нормативов.

В начале учебного года проводится стартовое тестирование по общей

физической подготовке (ОФП). Промежуточная аттестация предусматривает зачётное занятие после первого полугодия – по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП) при выполнении контрольных упражнений, проведение спарринг-турнира внутри группы, также участие в выездном турнире по боксу согласно календарному плану соревнований. Итоговая оценка проводится в конце года обучения и включает в себя: зачёт в форме тестирования по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), технико-тактической подготовке (ТТП), участие в соревнованиях (оцениваются результаты соревнований).

Контрольные нормативы по ОФП, СФП и ТТП сдаются: стартовое тестирование через две недели после начала учебного года, промежуточный – конец первого полугодия и итоговый – конец учебного года. Результаты выполнения контрольных нормативов за учебный год по ОФП, СФП и ТТП вносятся в протокол, по которому отслеживается динамика обучения, развития и личные достижения каждого обучающегося.

Формами проведения контроля:

- опрос (проверка теоретических знаний);
- тестирование (проверка теоретических знаний);
- викторина (оценка знаний в игровой форме);
- мониторинг (наблюдения за изменениями в физической подготовке во время выполнения упражнений);
- тестирование (для определения уровня общей и специальной физической подготовки, технической подготовки);
- соревнования, турниры (с целью определения уровня технической и тактической подготовки).

Формы отслеживания фиксации результатов:

- журнал посещаемости;
- протоколы результатов аттестации обучающихся;
- протоколы соревнований;
- электронные рейтинги обучающихся;

- грамоты;
- видеозаписи и фотографии с соревнований, тренировок;
- дневник достижений.

Формы демонстрации образовательных результатов:

- отчётное занятие;
- портфолио;
- соревнование;
- мастер-классы;
- показательные выступления;
- статьи в СМИ.

Основными показателями оценки уровня освоения программы являются: освоение теоретического материала программы, объёмов специальной и технической подготовок, выполнение контрольных нормативов.

Критерии оценки результативности определяются по уровням:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 80% содержания образовательной программы;
- средний уровень - успешное освоение обучающимся от 60% до 80% содержания образовательной программы;
- низкий уровень - успешное освоение обучающимся менее 60% содержания образовательной программы.

2.4. Методические материалы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Теоретическая подготовка	Беседа, рассказ, игровая	Объяснение, рассказ, беседа, наглядные	Инструктажи, методические пособия,	Компьютер, проектор, принтер.	Викторина, опрос, тест

	форма.	пособия, презентация, видеоматериалы.	правила бокса.		
Физическая подготовка	Групповая, индивидуал ьная, в парах.	Беседа, объяснение, показ видеоматериалов. Метод строго регламентирован ного упражнения, метод направленный на освоение спортивной техники, игровой метод, соревновательны й метод.	Картотека упражнений, видеоматериа лы, методические пособия.	Компьютер. Проектор, спортивный инвентарь.	Мониторинг. Тестирование, турниры.
Контрольные нормативы	Индивиду альная.	Объяснение. показ	Методические пособия	Спортивный инвентарь	тестирование
Турниры	Группова я, в парах.	Объяснения, показ	Правила вида спорта «бокс»	Спортивный инвентарь, компьютер, принтер	Итоги турнира, распределение мест.

Контрольные нормативы

Программа тестирования по общей физической подготовке

Тесты для оценки быстроты (скоростные способности)

Бег на 30 м с высокого старта.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, беговые дорожка длиной 30 м.

Процедура тестирования. По команде «На старт» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Затем следует команда «Марш». Испытуемый должен бежать 30 м с предельно высокой скоростью. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной линии. Результат - время бега на 30 м (показатель скорости) с точностью до десятой доли секунды.

Тесты для оценки скоростно-силовых способностей

Прыжки в длину с места с двух ног.

Оборудование: рулетка, размеченная резиновая дорожка.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде принимает на размеченной горизонтальной площадке исходное положение - полуприсед, ступни параллельно, руки назад, после этого выполняет прыжок в длину толчком двумя ногами и махом руками. Испытуемый выполняет поочередно три попытки. Лучший результат вносится в протокол.

Результат - расстояние от линии, где располагалась носковая часть обуви, до ближайшей точки касания после приземления в сантиметрах.

Тесты для оценки силы (силовые способности)

А. Подтягивание на высокой гимнастической перекладине из виса (мальчики)

Оборудование: гимнастическая высокая перекладина.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч и делает вис на

прямых руках, при этом ноги не должны касаться пола. После этого испытуемый начинает выполнять подтягивание на максимальное количество раз.

Результат - число успешных подтягиваний, при которых подбородок находился непосредственно над перекладиной.

Б. Подтягивание на низкой гимнастической перекладине из виса лежа (девочки)

Оборудование: низкая гимнастическая перекладина.

Процедура тестирования. Гимнастическая перекладина устанавливается на уровне груди испытуемой. Испытуемая по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч и опускается под перекладину до тех пор, пока угол между вытянутыми руками и туловищем не составит 90 градусов. После этого испытуемая, сохраняя прямое положение туловища, начинает выполнять подтягивание на максимальное количество раз.

Результат - количество успешных подтягиваний, при которых подбородок находился непосредственно над перекладиной.

Тесты для оценки гибкости

А. Наклон туловища из положения сидя (7-10 лет, мальчики и девочки)
Оборудование: скамья, рулетка.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, не сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз до отказа.

Результат - расстояние от груди до пола (скамьи) в сантиметрах, показатель уровня развития гибкости.

Б. Наклон туловища вперед из положения стоя (11-12 лет, мальчики, девочки)

Оборудование: скамейка или куб высотой 50 см, измерительная линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде становится на скамейку или куб, к которому прикрепляется измерительная линейка. После этого, не сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять максимальный наклон туловища вперед-вниз, касаясь измерительной планки, при этом вытянуть вниз пальцы обеих рук.

Результат - величина наклона в сантиметрах, которая определяется по положению продвинутой измерительной линейки. Если измерительная планка не достигает плоскости скамейки, куба (нулевая точка), это оценивается знаком «минус», если же она опускается ниже нулевой точки, то знаком «плюс».

Программа тестирования по специальной физической подготовке:

Тесты для оценки ловкости (координационные способности)

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки, ограниченные двумя параллельными чертами, за каждой чертой 2 набивных мяча.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, бежит в третий раз 10 м и финиширует.

Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной черты.

Результат - время челночного бега 3 x 10 м с точностью до десятой доли секунды.

Тесты для оценки выносливости

1. Шестиминутный бег.

Оборудование: секундомер, свисток, спортивная площадка или беговая дорожка с разметками.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш». Испытуемый должен бежать с максимальной скоростью, стремясь преодолеть как можно больше расстояние за 6 мин. Пройденная дистанция измеряется. Результат - пройденная длина дистанции в метрах за 6 мин.

2. Прыжки через скакалку за 30 секунд.

Оборудование: секундомер, скакалка, спортивная площадка.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде «На старт» становится в исходное положение, держа в руках скакалку, ступни вместе, предплечья слегка разведены в стороны. После этого следует команда «Марш». Испытуемый должен прыгать с двух ног с максимальной скоростью, вращая скакалку кистями. Результат – количество прыжков за 30 секунд.

Программа тестирования по технической подготовке включает в себя удары, защита от ударов, перемещения.

2.5. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		10 мес.
Продолжительность учебного года, неделя		40
Количество учебных дней		117
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	02.10.2023- 29.12.2023
	2 полугодие	08.01.2024- 12.07.2024
Возраст детей, лет		7-12
Продолжительность занятия, мин.		45
Режим занятия		3 раза/нед.
Годовая учебная нагрузка, час		117

2.6. Календарный план воспитательной работы

№	Наименование мероприятия	Дата
1	Презентация «Великие спортсмены Приморского края». Беседа «Действия в случае пожара в общественных местах». Викторина «Я помогаю сверстникам».	Октябрь
2	Презентация: «Составляющие успеха спортсменов». Беседа «Как спорт влияет на успеваемость в школе».	Ноябрь
3	Беседа «Правила дорожного движения для пешеходов». Презентация «Польза физических упражнений в повседневной жизни».	Декабрь
4	Квиз-плиз на тему спорта. Викторина «Спортивные игры».	Январь
5	Беседа «Волевые качества спортсмена». Презентация «Успешные спортсмены с ограниченными возможностями здоровья».	Февраль
6	Беседа: «Режим дня спортсмена». Просмотр кино о спорте.	Март
7	Беседа «Правила отдыха на природе», «Как сделать отдых активным».	Апрель
8	Беседа «Добрые дела», «Волонтерство в спорте».	Май

9	Презентация «Я и спорт».	Июнь
10	Презентация «Достижения наших учеников за год».	Июль

Список использованной литературы

1. Евсеев. Ю. И. Физическая культура: уч.пособие. М: Феникс, 2019.
2. Ляпин И.В. Игровая тренировка как форма организаций занятий по боксу у детей в общеобразовательной школе. 2021г. Евразийский Союз Ученых (ЕСУ) № 1(82), 2021. [Электронный ресурс], режим доступа <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovaya-trenirovka-kak-forma-organizatsii-zanyatiy-po-boksu-u-detey-v-obsheobrazovatelnoy-shkole/viewer> (Дата обращения 14.09.23г.).
3. Петров М. Бокс: техника, тактика, тренировка: практическое пособие. - Минск: Харвест, 2020.
4. Селезнёв С.П., Качурин А.И., Созинов В.В., Гаврилов В.В. Бокс в трёх стойках. Учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей и боксёров высшей квалификации. М: Спорт, 2019.
5. Соколова Д.О., Яткин И.В.. Бокс. Введение. Научная статья. XIV Международная научно-практическая конференция, 2021. [Электронный ресурс], <https://cyberleninka.ru/article/n/boks-vvedenie/viewer> (Дата обращения 11.09.2023г.).