


Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития детей и молодежи» города Смоленска  
(МБУ ДО «ЦРДМ»)

ПРИНЯТА  
педагогическим советом МБУ ДО «ЦРДМ»  
протокол от «31» августа 2023г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директор МБУ ДО «ЦРДМ»  
И.И. Федолренкова  
приказ от «31» августа 2021 г. № 141-од



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**физкультурно-спортивной направленности  
«БОКС» (36 ч.)  
на 2023–2024 учебный год**

Возраст обучающихся: 7–17 лет  
Срок реализации: 1 год

**Составитель:**  
Новиков Владимир Иванович,  
педагог дополнительного образования

**РАССМОТРЕНА**  
методическим объединением педагогов  
физкультурно-спортивной, технической и  
туристско-краеведческой направленностей  
МБУ ДО «ЦРДМ»  
протокол «31» августа 2023 г. № 1

Смоленск, 2023

**Календарно-тематический план  
Группа 1,2**

№ п/п	Дата	Раздел, тема	Форма занятий/ форма дистанционного обучения	Форма контроля	Кол-во часов
1-ое полугодие					
1		Теоретическая подготовка			
1.1	01.09	Вводное занятие. Презентация объединения «Бокс» Входная диагностика.	<a href="https://region67.region-systems.ru/DocumentsViewer.aspx?IdMod=2&amp;Id=39464">https://region67.region-systems.ru/DocumentsViewer.aspx?IdMod=2&amp;Id=39464</a>	Входная диагностика.	1
2		Технико-тактическая подготовка			
2.1	08.09	Обучение передвижению в боевой стойке с партнёром. Входная диагностика.	<a href="https://youtu.be/rppgN0klh-g">https://youtu.be/rppgN0klh-g</a>	Входная диагностика.	1
3		О.Ф.П. со специальной направленностью			
3.1	15.09	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	<a href="https://vk.com/id141981145?z=photo-93144070_457294428%2Fwall141981145_1792">https://vk.com/id141981145?z=photo-93144070_457294428%2Fwall141981145_1792</a>		1
3.2	22.09	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	<a href="https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456244945%2F7130d39afc4f3fe8a2%2Fpl_wall_141981145">https://vk.com/id141981145?z=video-68944413_456244945%2F7130d39afc4f3fe8a2%2Fpl_wall_141981145</a>		1
1		Теоретическая подготовка			
1.1	29.09	Введение. Бокс как средство всестороннего развития личности. Понятие физическая подготовка, понятие техническая подготовка, понятие тактическая подготовка.	<a href="http://mybodyhealth.ru/%D0%B2%D1%81%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B5-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5-%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0-%D1%81-%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D1%8C%D1%8E-%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%BE%D0%BC">http://mybodyhealth.ru/%D0%B2%D1%81%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B5-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5-%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0-%D1%81-%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D1%8C%D1%8E-%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%BE%D0%BC</a> <a href="https://revolution.allbest.ru/sport/00614429_0.html">https://revolution.allbest.ru/sport/00614429_0.html</a>		1
2		Технико-тактическая подготовка			
2.1	06.10	Обучение и совершенствование одиночных и серийных (прямых ударов) и защит от них (блоком, подставками,	<a href="https://vk.com/video-64878557_171708692">https://vk.com/video-64878557_171708692</a>		1

		сбивами, уклонами) на месте. Упр., перед зеркалом. Упр., в парах.			
3		О.Ф.П. со специальной направленностью			
3.1	13.10	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	<a href="https://vk.com/video-81270751_456245188">https://vk.com/video-81270751_456245188</a>		1
3.2	20.10	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
1		Теоретическая подготовка			
1.1	27.10	Развитие физкультуры и спорта в России. Краткий обзор истории развития бокса в России и за рубежом. Промежуточная аттестация.	<a href="https://works.doklad.ru/view/UiJxEyFSqPU.html">https://works.doklad.ru/view/UiJxEyFSqPU.html</a> <a href="https://mipt.ru/education/chair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/glava01.php">https://mipt.ru/education/chair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/glava01.php</a>	Промежуточная аттестация.	1
2		Технико-тактическая подготовка			
2.1	03.11	Обучение и совершенствование одиночных и серийных ударов (Прямых, боковых) и защит от них (Блоком, подставками, сбивами, уклонами, нырками) на месте Промежуточная аттестация.	<a href="https://vk.com/video-68944413_456242367">https://vk.com/video-68944413_456242367</a> <a href="https://ok.ru/video/377111381472">https://ok.ru/video/377111381472</a>	Промежуточная аттестация.	1
3		О.Ф.П. со специальной направленностью			
3.1	10.11	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	<a href="https://vk.com/id141981145?z=photo-93144070_457304567%2Fwall141981145_1840">https://vk.com/id141981145?z=photo-93144070_457304567%2Fwall141981145_1840</a>		1
3.2	17.11	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
1		Теоретическая подготовка			
1.1	24.11	Спортивные снаряды для скоростно-силовой подготовки. Понятие скоростно-силовой подготовки.	<a href="https://www.sites.google.com/site/atletikgymnastik2012/oborudovanie-i-inventar">https://www.sites.google.com/site/atletikgymnastik2012/oborudovanie-i-inventar</a> <a href="https://sportyfi.ru/fitnes/silovie-trenirovki/i-skorostnie/">https://sportyfi.ru/fitnes/silovie-trenirovki/i-skorostnie/</a>		1
2		Технико-тактическая подготовка			
2.1	01.12	Обучение и совершенствование одиночных и серийных ударов в разных сочетаниях и защит от них на месте. Атака-защита-контратака. Вольный бой на	<a href="https://ok.ru/video/218318442781">https://ok.ru/video/218318442781</a>		1
3		О.Ф.П. со специальной направленностью			
3.1	08.12	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
3.2	15.12	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Круговая тренировка.	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
1		Теоретическая подготовка			

1.1	22.12	Травмы в боксе и их профилактика. Техническая подготовка. Специальные защитные средства (шлем, перчатки, бинты, капа) Т.Б.	<a href="https://stylopedia.ru/4x6856.html">https://stylopedia.ru/4x6856.html</a> <a href="https://www.boxing78.ru/travmy-bokserov/">https://www.boxing78.ru/travmy-bokserov/</a>		1
2-ое полугодие					
2		Технико-тактическая подготовка			
2.1	12.01	Обучение и совершенствование одиночных и серийных передвижений и защит от них на трёх дистанциях	<a href="https://vk.com/id141981145?z=video-98572745_456239363">https://vk.com/id141981145?z=video-98572745_456239363</a>		1
3		О.Ф.П. со специальной направленностью			
3.1	19.01	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
3.2	26.01	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Круговая тренировка.	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
1		Теоретическая подготовка			
1.1	02.02	Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе. Личная гигиена: Гигиена тела, одежды, обуви. Соблюдение режима. Медицинская комиссия. Показатели самоконтроля: Сон, аппетит, самочувствие, потоотделение, работоспособность	<a href="http://дсш1-постов.пф/wp-content/uploads/2016/04/Sportivnaya-gigiena.-Vrachebnyiy-kontrol.-Samokontrol..pdf">http://дсш1-постов.пф/wp-content/uploads/2016/04/Sportivnaya-gigiena.-Vrachebnyiy-kontrol.-Samokontrol..pdf</a> <a href="https://www.referat911.ru/Medicina/gigiena-v-bokse/141639-2113573-place1.html">https://www.referat911.ru/Medicina/gigiena-v-bokse/141639-2113573-place1.html</a>		1
2		Технико-тактическая подготовка			
2.1	09.02	Обучение и совершенствование одиночных и серийных ударов на трёх дистанциях в движении	<a href="https://youtu.be/jokjUHSOIh8">https://youtu.be/jokjUHSOIh8</a> <a href="https://youtu.be/03ZPM_oSKU8">https://youtu.be/03ZPM_oSKU8</a> <a href="https://youtu.be/7_oIge9_SKA">https://youtu.be/7_oIge9_SKA</a>		1
3		О.Ф.П. со специальной направленностью			
3.1	16.02	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
3.2	01.03	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
1		Теоретическая подготовка			
1.1	15.03	Стиль манера ведения боя выдающихся боксёров России и мира. Видео фильмы. К. Цзю., В. Ломаченко. Р. Джонс, М. Тайсон.	<a href="https://youtu.be/IBEEjioMvas">https://youtu.be/IBEEjioMvas</a> <a href="https://youtu.be/_5EXFq2z8Ng">https://youtu.be/_5EXFq2z8Ng</a> <a href="https://vk.com/video-64878557_456248517">https://vk.com/video-64878557_456248517</a> <a href="https://vk.com/video-68944413_456243677">https://vk.com/video-68944413_456243677</a> <a href="https://vk.com/video-68944413_456243143">https://vk.com/video-68944413_456243143</a>		1
2		Технико-тактическая подготовка			
2.1	22.03	Обучение и совершенствование одиночных и серийных	<a href="https://vk.com/video-68944413_456240800">https://vk.com/video-68944413_456240800</a>		1

		ударов в разном сочетании	<a href="https://youtu.be/vo-Mk3CcD54">https://youtu.be/vo-Mk3CcD54</a> <a href="https://youtu.be/XKj1rV783pg">https://youtu.be/XKj1rV783pg</a>		
3		О.Ф.П. со специальной направленностью			
3.1	29.03	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, штанга, гантели, гири)	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
3.2	05.04	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр. Круговая тренировка.	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
1		Теоретическая подготовка			
1.1	12.04	Правила соревнований. Классификация боксёров. Формула боя, команды рефери, спортивная этика.	<a href="https://vk.com/doc141981145_544822574">https://vk.com/doc141981145_544822574</a>		1
2		Технико-тактическая подготовка			
2.1	19.04	Обучение технике и тактике встречного прямого удара в голову и туловище. Применение встречного удара	<a href="https://ok.ru/video/32886491666">https://ok.ru/video/32886491666</a> <a href="https://vk.com/video-154239_171748702">https://vk.com/video-154239_171748702</a>		1
3		О.Ф.П. со специальной направленностью			
3.1	26.04	Специальные упр., с отягощениями (турник, брусья, Силовая подготовка. штанга, гантели, гири)	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
3.2	03.05	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Круговая тренировка.	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
1		Теоретическая подготовка			
1.1	10.05	Обсуждение подготовки к предстоящему бою. Разбор проведённых боёв. Итоговая аттестация.	<a href="https://sport.wikireading.ru/9334">https://sport.wikireading.ru/9334</a> <a href="https://boxinggu.ru/category/razbor-stilya-i-tehniki-bokserov-professionalov">https://boxinggu.ru/category/razbor-stilya-i-tehniki-bokserov-professionalov</a>	Итоговая аттестация.	1
2		Технико-тактическая подготовка			
2.1	17.05	Техника и тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции. Обоюдный вольный бой. Итоговая аттестация.	<a href="https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222">https://vk.com/id141981145?z=video-64878557_456245222</a> <a href="https://vk.com/id141981145?z=video141981145_456239049">https://vk.com/id141981145?z=video141981145_456239049</a>	Итоговая аттестация.	1
3		О.Ф. П. со специальной направленностью			
3.1	24.05	Силовая подготовка. Специальные упр., с отягощениями. Итоговая аттестация.	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=480656a7a48ab588bf0e233f77c0aede&amp;from_block=logo_partner_player</a>	Итоговая аттестация.	1
3.2	31.05	Скоростно-силовая подготовка. Кросс. Специальные упр., со жгутами, грузиками, работа на мешке боксёрском) Круговая тренировка.	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=49d5bb8f45e037a697988fbdfa436365&amp;from_block=logo_partner_player</a>		1
Всего					36