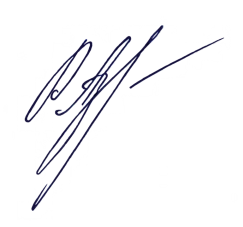
УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КОМСОМОЛЬСКА-НА-АМУРЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ЮНОСТЬ»



РАССМОТРЕНО ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

на заседании Педагогическим советом Директор МОУ ДО методического объединения МОУ ДО «ЦВР» Юность» «ЦВР» «Юность»

Протокол №\_1 Протокол №\_1\_ \_\_\_\_\_\_А.Л.Русакова

от «\_01\_» \_09 2023г. от «\_01\_»\_09 2023г Приказ № \_117\_\_

от «\_01\_»\_09 2023 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

разноуровневая, сетевая

**«Бокс»**

Возраст учащихся: 7-16 лет

Срок реализации: 6 лет

Составитель:

Гунькина Нина Алексеевна

методист

Тимаев Вакиф Ханявович

педагог дополнительного образования

высшая категория

г. Комсомольск – на - Амуре

2023г

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Раздел №1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1.1. Пояснительная записка стр.3

1.2. Цель и задачи программы стр.5

1.3. Учебный план 1-2 года обучения стр.5

Содержание программы стр.6

Планируемые результаты стр.7

1.4. Учебный план 3-4 года обучения стр.8

Содержание программы стр.8

Планируемые результаты стр.9

1.5. Учебный план 5-6 года обучения стр.10

1.6. Содержание программы стр.11

1.7. Планируемые результаты стр.12

**Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»:**

2.1.Условия реализации программы обучения стр.12

2.2. Формы контроля

2.3. Формы представления материалов

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы 2.6. Календарный учебный график 1-2 года обучения стр.19

2.7.Календарный учебный график 3-4 года обучения стр.25

2.8.Календарный учебный график 5-6 года обучения стр.34

План воспитательной работы стр.43

**Список источников** стр.44

Приложение №1: стр.44

**Раздел №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы**

**1.1.Пояснительная записка**

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания; он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развить физические и нравственные возможности, воспитать и закалить волю. Проблема физического воспитания детей является наиболее актуальной в настоящее время.

Программа «Бокс» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой базового уровня освоения **физкультурно-спортивной направленности.**

Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс»:

Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
* Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае. Утверждена распоряжением правительства от 05.08.2019 №645-рп;
* Стандарт услуги по организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (дополнительным общеразвивающим) программам детям в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, на территории Хабаровского края (приказ Министерства образования и науки Хабаровского края от 30.01.2019 № 2);
* Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (приказ Министерства образования и науки Хабаровского края № 383 П от 26.09.2019)

- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» с 1 октября 2018г-31 декабря 2024г. Формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся.

- Распоряжения Правительства Хабаровского края от 23 января 2015г №20-рп «О ходе реализации основных направлений государственной молодёжной политики в Хабаровском крае». Концепция государственной молодёжной политики Хабаровского края на период до 2025 года, разработана в целях обеспечения интересов общества и молодёжи Хабаровского края в области государственной молодёжной политики.

- Устав МОУ ДО «ЦВР «Юность».

Образовательная программа является модифицированной, разноуровневой сетевой подготовлена на основе

- примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработанной авторским коллективом (Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В., Черкасов А.С.).

**Актуальность** данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки молодежи к будущей военной и профессиональной деятельности.

Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в   эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма детей и подростков, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни.

**Отличительной особенностью программы** является то, что набор в группы начальной подготовки производится не по физическим показателям вводного тестирования, а исключительно по желанию учащихся. Процесс многолетней подготовки боксёра слагается из этапов, которые как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности.

**Адресат программы**

В секцию «Бокс» принимаются учащиеся в возрасте 7-16 лет в начале учебного года при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. Группы формируются с учётом возрастных особенностей и по уровню усвоения. В первую группу спортивно оздоровительную 1-й – 2-й год обучения идёт набор детей с 7 до 10 лет и с 11 до 13 лет по желанию при наличии справки – документа от врача. Во вторую группу учебно – тренировочную, набираются учащиеся с 3-го года обучения, сдавшие нормативы дети с 14 лет до 16 лет. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года. Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям.

**Объем и сроки реализации программы**

Базовый уровень программы. Программа рассчитана на 6-летний курс обучения.

Количество занятий в неделю 4 - 6. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

**Объём программы и режим работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Год  обучения | Возрастные группы (лет) | Наполняе мость в группах (чел.) | Максим. количество учебных часов в неделю | Количество учебных часов в год |
| Спортивно  - оздорови тельный | 1-2 | 7-10  11-13 | 10-15  10-15 | 4 | 144 |
| Учебно -тренировочный | 3-4  5-6 | 11-15  12-16 | 10-15  10-15 | 6 | 252  252 |

**Формы организации занятий**

Основной формой тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, судейская практика учащихся.

Учебный материал программы охватывает разделы, отражающие два вида подготовки боксеров: теоретическую и практическую.

Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по ОФП, СФП, ТТП и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, технике и тактике бокса, а также знания, необходимые для будущей инструкторской и судейской практики.

Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специальную - физическую, технико-тактическую подготовку, систему участия в соревнованиях, контрольно - переводные и квалификационные нормативы по годам обучения.

На каждый раздел обучения отводится определенное количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в учебном плане не предусматривается, а определяется в зависимости от календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров и нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Разновозрастные группы формируются по результатам сдачи нормативов по ОФП и СФП. Это позволяет выбрать оптимальный вариант физических нагрузок (нормативов) и объема материала для определенной группы.

**1.2.Цель и задачи программы**

**Цель программы**: овладение основами технико-тактических приемов в боксе, повышение уровня общей физической подготовки учащихся.

**Задачи программы:**

***Образовательные:***

**-** 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 игры бокса и порядок проведения соревнований.

***Развивающие:***

**-** развивать работоспособность и физическую выносливость организма;

- развитие общефизических качеств (быстрота, координация, ловкость, сила);

- содействие правильному развитию растущего организма (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная система).

***Воспитательные:***

**-** воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, терпение, воля, трудолюбие и др.);

- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе (взаимовыручка, поддержка, уважение, толерантность и др.);

- формировать умение соблюдать спортивный этикет

- формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**1.3. Учебный план**

**Учебный план 1-2 года обучения**

**(спортивно-оздоровительный этап)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |  |
| всего | теория | практика | Формы контроля |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **6** | **6** |  |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **65** | **4** | **61** |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **65** | **4** | **61** |  |
| **4** | **Участие в соревнованиях** | **6** |  | **6** |  |
| **5** | **Контрольные тесты** | **2** |  | **2** |  |
|  | **Итого:** | **144** | **14** | **128** |  |

**Содержание программы (1-2 года обучения)**

1. **Теоретическая подготовка – 6 часов**

Теория: цель и задачи учебного года. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Правила организации рабочего места. Форма одежды. Влияние здорового образа жизни на здоровье человека.

Влияние физических упражнений на развитие организма.

Практика: подвижные игры, эстафеты.

**2.Общая физическая подготовка - 65 часов**

Теория: ОФП: общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения; акробатика, упражнение на координацию; ОРУ; игровые формы занятий

Практика: Упражнения для развития быстроты, координационных способностей; Комбинирование атаки и защиты прямыми ударами; ОРУ; подвижные игры, спортивные игры; игры на внимание; эстафеты

**3. Специальная физическая подготовка – 65 часов**

Теория: ОРУ; элементы разминки бокса; общеразвивающие упражнения; техника боя; техника ударов, подвижные игры; учебно – тренировочные бои.

Практика: выработка умения правильного планирования боя и реализации плана; спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов; упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств; учебно – тренировочные бои; подвижные игры.

**4.Участие в соревнованиях 6 часов**

Теория: правила соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований.

Практика: участие в соревновательных боях.

**5.** **Контрольные тесты 2**

Теория: тестирование

Практика: сдача нормативов, тестирование по определению развития физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств);

тестовые упражнения по усвоению технических приемов бокса.

**Планируемые результаты 1-2 года обучения**

Учащиеся овладели теоретическими знаниями и практическими умениями

и навыками в соответствии с годом (этапом) подготовки:

***Метапредметные:***

* смогут показать спортивный этикет, толерантность, терпимость, навыки общения;
* участвуют в диалоге с другими учащимися, педагогом;
* могут оформлять свои мысли и высказывать их в доступной для всех форме;
* отвечают на вопросы по теме в выбранном виде деятельности;
* слушают и понимают педагога и других учащихся.

***Предметные:***

* научились комплексам упражнений по развитию физических качеств;
* познакомились с комплексами специальной разминки при занятиях боксом;
* познакомились с основными техническими и тактическими приемами бокса;
* научились основам поединка по боксу;
* познакомились с правилами судейства в боксе.

***Личностные:***

* научились ответственности, трудолюбию и целеустремленности;
* смогут показать работоспособность и физическую выносливость организма;
* могут показать такие физические качества, как быстрота, координация, ловкость, выносливость, сила и скоростно-силовые качества;
* сформирована мотивация к ведению здорового образа жизни;
* сформирована самооценка собственных действий и достижений.

**1.4.Учебный план 3-4-го года обучения**

**(учебно-тренировочный этап)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | В том числе | | Формы контроля |
| теория | практика |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **9** | **3** | **6** |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **27** | **2** | **25** |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **25** | **2** | **23** |  |
| **4** | **Техника - Тактическая подготовка во фронтальной и боевой стойке** | **25** | **2** | **23** |  |
| **5** | **Техника прямого удара в различных стойках на месте и в движении** | **25** | **2** | **23** |  |
| **6** | **Защитные действия от прямых ударов в различных стойках** | **25** | **2** | **23** |  |
| **7** | **Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении** | **29** | **2** | **27** |  |
| **8** | **Защитные действия от боковых ударов в различных стойках** | **29** | **2** | **27** |  |
| **9** | **Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении** | **25** | **2** | **23** |  |
| **10** | **Защитные действия от нижних  ударов в различных стойках** | **25** | **2** | **23** |  |
| **11** | **Соревновательная деятельность и контрольно-переводные испытания** | **8** | **3** | **5** |  |
|  | **Итого:** | **252** | **24** | **228** |  |

**Содержание программы 3-4 года обучения.**

**1**. **Теоретическая подготовка – 9 часов**

Теория: цель и задачи учебного года. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Врачебный контроль, самоконтроль и предупреждение травматизма; Закаливание организма; Тактика атаки, самоконтроль.

Практика: подвижные игры, эстафеты

**2. Общая физическая подготовка -27 часов**

Теория: ОФП: общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения; гимнастика с элементами акробатики, упражнение на координацию; ОРУ; игровые формы занятий

Практика: Упражнения для развития быстроты, координационных способностей; ОРУ силовые упражнения (Турник, канат); подвижные игры, спортивные игры «Булава», «Футбол»; игры на внимание; эстафеты)

**3. Специальная физическая подготовка – 25 часов**

Теория: выработка умения правильного планирования боя и реализации плана; спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов; упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств; учебно – тренировочные бои, общеразвивающие упражнения; техника боя; техника ударов,

Практика: пробежка, разминка, кросс 2 км; учебно – тренировочные бои; подвижные игры: «Футбол», «Регби».

**4. Техника - тактическая подготовка во фронтальной и боевой стойке – 25 часов**

Теория: Фронтальная стойка, перемещение во фронтальной стойке передвижение в боевой стойке.

Практика: упражнения в парах из боевой и и фронтальной стойки. Упражнение «Сайд-Стэп» с боевой стойке; Упражнение «Сайд-Стэп» в фронтальной стойке.

**5. Техника прямого удара в различных стойках на месте и в движении – 25 часов**

Теория: отработка комбинаций ударов; атака (одиночные повторки) – финты рукой, корпусом, маневрирование на ногах.

Практика: Отработка комбинаций на лапах и с партнером; Комбинации из ранее освоенных ударов

**6. Защитные действия от прямых ударов в различных стойках -25 часов**

Теория: Защитные действия от прямых ударов в различных стойках.

Практика: отработка защитных действий, комбинированная защита от левого и правого прямого из фронтальной стойки; комбинированная защита от левого и правого прямого из боевой  стойки

**7. Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении -29 часов**

Теория: техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении.

Практика: техника защитных действий на практике в парах.

**8. Защитные действия от боковых ударов в различных стойках – 29 часов**

Теория: Защитные действия от боковых ударов в различных стойках

Практика: Комбинированная защита от левого и правого бокового из фронтальной стойки; Комбинированная защита от левого и правого бокового из боевой  стойки

**9. Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении -25 часов**

Теория: Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении.

Практика: работа в парах, комбинированная защита от левого и правого нижнего из фронтальной стойки; комбинированная защита от левого и правого нижнего из боевой  стойки.

**10. Защитные действия от нижних  ударов в различных стойках -25 часов**

Теория:Защитные действия от нижних  ударов в различных стойках.

Практика: работа в парах. Комбинированная защита от левого и правого нижнего из фронтальной стойки; Комбинированная защита от левого и правого нижнего из боевой  стойки.

**11. Соревновательная деятельность и контрольно-переводные испытания – 8 часов**

Теория: инструкторская и судейская практика.

Практика: Участие в соревнованиях; Восстановительные мероприятия; Контрольно-переводные испытания

**Планируемые результаты 3 – 4 года обучения**

Учащиеся овладели теоретическими знаниями и практическими умениями

и навыками в соответствии с годом (этапом) подготовки:

***Метапредметные:***

* научились толерантности, коммуникативности, социальной адаптации, навыкам сотрудничества;
* овладели умениями планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации

***Предметные:***

* овладели знаниями по изучаемым разделам;
* понимают толкование замечаний судьи;
* умеют использовать комбинации ударов в соревновательной деятельности;
* смогут выполнить спортивные разряды.

***Личностные:***

* научились трудолюбию, аккуратности, целеустремленности;
* усовершенствовали мастерство, развитие спортивных способностей;
* смогут определить наиболее эффективные способы достижения результата;

**1.5. Учебный план 5-6 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | В том числе | | Формы контроля |
| теория | практика |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **9** | **3** | **6** |  |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **60** | **2** | **58** |  |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | **70** | **2** | **68** |  |
| **4.** | **Технико – тактическая подготовка** | **70** | **2** | **68** |  |
| **5.** | **Контрольные испытания** | **10** | **2** | **7** |  |
| **6.** | **Соревнования** | **30** | **1** | **29** |  |
| **7.** | **Итоговое занятие** | **3** | **1** | **2** |  |
|  | **Итого:** | **252** | **13** | **239** |  |

**Содержание программы 5-6 года обучения**

**(учебно-тренировочный этап)**

**1 Теоретическая подготовка – 9 часов.**

Теория: цель и задачи учебного года. Техника безопасного поведения на занятиях.

Врачебный контроль, самоконтроль и предупреждение травматизма; Закаливание организма; Тактика ведения боя, самоконтроль; Правильное питание боксёра.

Практика: подвижные игры, эстафеты.

**2. Общая физическая подготовка – 60 часов.**

Теория: ОФП: общеразвивающие гимнастические упражнения; легкоатлетические упражнения; гимнастика с элементами акробатики, упражнение на координацию; ОРУ; игровые формы занятий; Медицинболы.

Практика: Упражнения для развития быстроты, координационных способностей; ОРУ силовые упражнения (Турник, канат); подвижные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, регби, футбол и др.

**3. Специальная физическая подготовка – 70 часов**

Теория: Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Практика: Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пушпуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями (16-24 кг) в руках. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития равновесия.

**4. Технико-тактическая подготовка – 70 часов.**

Теория: Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.

Практика: Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции. Одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары. Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции активно-защитная, наступательная и защитная позиция. Наступательные действия - атака, встречная и ответная контратака, нанесение у даров при отходе. Оборонительные действия - обеспечение надежности и активности обороны и переход к атакующим действиям. Ведение условного боя со сменой дистанций. Овладение тактикой боя против боксеров различных стилей; нокаутера, темповика, игровика и боксера-левши. Планирование соревновательных боев и изменение тактики ведения боя.

**5.**  **Контрольные испытания – 10 часов.**

Теория: Контрольные нормативы.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

**6.**  **Соревнования – 30 часов.**

Теория: Теоретические навыки ведения боя

Практика: Участие в городских, краевых соревнованиях и турнирах по боксу.

**7.**  **Итоговое занятие -3 часа.**

Теория: Итоговая аттестация.

Практика: элементы боя

**Планируемые результаты 5 - 6 года обучения**

Учащиеся овладели теоретическими знаниями и практическими умениями

и навыками в соответствии с годом (этапом) подготовки:

***Метапредметные:***

* научились толерантности, коммуникативности, социальной адаптации, навыкам сотрудничества;
* овладели умениями планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* смогут понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности

конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

***Предметные:***

* могут показать мастерство ведения боя;
* могут проводить тренировки с младшими бойцами;
* могут осуществлять судейство;
* смогут выполнить спортивные разряды;
* могут участвовать в соревнованиях более высокого уровня.

***Личностные:***

* научились трудолюбию, аккуратности, целеустремленности;
* усовершенствовали мастерство, развитие спортивных способностей;
* могут смотивироваться для спортивного результата, работе на результат;

**Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Условия реализации программы**

**Материально – техническое обеспечение**

* + Спортивный зал, стадион

*Техническое оснащение занятий:*

* + Боксерские перчатки и шлемы
  + Боксерские мешки
  + Настенная боксерская подушка
  + Канат для лазания
  + Боксерский батут
  + Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный)
  + Гимнастические маты
  + Мячи: набивные, теннисные
  + Гимнастическая стенка — 6-8 пролетов
  + Гимнастические скакалки
  + Гимнастические палки
  + Коврики для занятий на полу
  + Секундомеры, свистки
  + Гимнастические скамейки
  + Гантели.

**Информационное обеспечение**

Аудио, видео, фото, интернет источники, литература, презентации.

**2.2.Формы контроля по отдельным разделам программы**

Тестовые упражнения по усвоению технических приёмов бокса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Контрольные упражнения** | **Весовые категории и оценка в баллах** | | | | | | | | | | | | | | |
| 36-48 кг. | | | | | 50-64 кг. | | | | | 66 -св.80 кг. | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу) | 5- выполнение без ошибок  4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, /небольшой замах при ударе/  3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, /большой замах перед ударом/  2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот. | 5- выполнение без ошибок  4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе  3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, /большой замах перед ударом/  2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание». | 5- выполнение без ошибок  4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /, например, руки опущены/  3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема  1- не выполнения данного технического действия | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 3 прямых удара под  разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой) | 5- выполнение без ошибок  4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе  3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, /большой замах перед ударом/  2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического прием1- не выполнения данного технического действия | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 3 прямых удара левой-левой- | 5- выполнение без ошибок | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | правой из боевой стойки | 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе  3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, /большой замах перед ударом/  2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия |

**По итогам учебного года**

**ОКТЯБРЬ, МАЙ**

| № п/п | Контрольные упражнения | Возраст/лет | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13** | **14** | **15** | **16-18** |
| 1 | Бег 30 м (с) | 4,9 | 4,6 | 4,4 | 4,3 |
| 2 | Бег 300 м (с) | 57 | 55 | 53 | 50 |
| 3 | Бег 400 м (с) | 1:15 | 1:12 | 1:0,8 | 1:0,5 |
| 4 | 6-минутный бег (м) 3х10 | 1400 | 1500 | 1550 | 1600 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 175 | 190 | 205 | 215 |

Для определения усвоения детьми программы используются различные виды диагностики:

1. Мониторинг знаний, умений и навыков по изобразительной деятельности (2 раза в год).
2. Определение уровня освоения программы (3раза в год).
3. Исследование удовлетворенности родителей уровнем подготовки детей к соревнованиям разного уровня.

Входящий контроль проводится с целью оценки физических возможностей ребенка.

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Формы контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения обучающимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

Результаты контроля фиксируются тренером – преподавателем в таблице.

**2.3.Формы представления результатов**

*Приложение 1.* «Физическая подготовленность обучающихся 20\_23\_ - 2024\_\_учебный год»

группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_педагог \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя | Весовая категория | Общефизическая подготовка | | | | | | | | | | | | Специальная физическая подготовка | | | | | |
| Бег 30м | | Бег 100м | | Бег 3000м | | Прыжок в длину с места | | Подтягивание на перекладине | | Отжимание в упоре лежа | | Жим штанги | | Количество ударов по мешку за 8с | | Количество ударов по мешку за 3 мин | |
| сек | баллы | сек | баллы | мин | баллы | см | баллы | раз | баллы | раз | баллы | кг | баллы | раз | баллы | раз | баллы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.4. Оценочные материалы**

**Приемные контрольно-переводные требования для разных групп обучающихся.**

1. При приеме в группы начальной подготовки:

на первом этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

2. При переводе в учебно-тренировочные группы и на последующий год обучения в УТГ.

а) сформировать группы на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся.

б) обучающиеся должны пройти необходимую подготовку в группах НП не менее  
1-го года.

в) обучающиеся должны выполнить контрольно-переводные нормативы не менее чем по 4-ем видам ОФП и 2-м видам СФП или выполнить классификационные разрядные требования спортивных норм соответствующих этапу подготовки .

г) обучающиеся должны иметь технико-тактическую подготовку: Одиночные прямые, боковые удары снизу в голову и туловище и защиты от них.

1. Двойные боковые, прямые удары и снизу в голову и туловище и защиты от них.
2. Трех - и четырех-ударные серии разнотипными ударами в голову и туловище и защиты

от них.

1. Действия на дальней и средней дистанции - боевая стойка, передвижения, удары и защиты.
2. Действия в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной).

Примечание: Продолжительность боя - 3 раунда по 1 минуте.

3. При переводе в группы спортивного совершенствования:

а) сформировать группы спортсменов, выполнивших спортивный разряд КМС.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной

динамики прироста спортивных показателей.

б) иметь технико-тактическую подготовку:

Действия на дальней и средней дистанциях.

Действия на ближней дистанции - стойка, удары и защиты.

Действия в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной). Примечание: Продолжительность боя - 3 раунда по 2 минуты.

г) выполнить нормативы по СФП:

Нанести максимальное количество ударов по мешку за 8 секунд левой и правой руками.

Нанести максимальное количество ударов по мешку двумя руками за 3 минуты.

В конце учебного года обучения по программе обучающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП, СФП. Контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (единицы измерения) | Легкие веса | | Средние веса | | Тяжелые веса | |
| контр. | перевод. | контр. | перевод. | контр. | перевод. |
| Челночный бег 3 \*10 метров | 9,3 | 9,2 | 9,4 | 9,3 | 9,5 | 9,4 |
| Прыжки в длину с места | 171 | 174 | 171 | 174 | 171 | 174 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 25 | 27 | 27 | 30 | 25 | 27 |
| Толчок набивного мяча  - сильнейшей рукой  - слабейшей рукой | 2,5  2,0 | 3,0  2,5 | 2,5  2,0 | 3,0  2,5 | 3,5  2,5 | 3,5  2,8 |

**2.5. Методическое обеспечение рабочей программы**

*Дидактический материал:*

Видеоматериалы с видеозаписями боев и технических приёмов лучших боксеров мира, презентации.

Обучение по программе включает в себя следующие педагогические приёмы и методы:

*Метод строго регламентированного упражнения* предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

*Игровой мет*од может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

*Соревновательный метод* используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

*Словесные методы* в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;

- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);

- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);

- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);

- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

*Сенсорные методы* могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;

- демонстрации наглядных пособий;

- просмотра кино- и видеомагнитофонных материалов;

- посещения соревнований.

**(*Приложение №1)***

**2.6.Календарный учебный график 1-2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Дата | Тема занятия | Кол-во  часов | | | Форма  проведения | | Форма контроля |
| Сентябрь  октябрь |  | **1.Теоретическая подготовка** | **6** | | |  | |  |
| 1 | *Теория.* Цель и задачи учебного года. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.  Правила организации рабочего места. Форма одежды.  *Практика*. Проведение входного контроля | 1 | | | Собеседование | |  |
| 2 | *Теория .*Влияние здорового образа жизни на здоровье человека  *Практика.* Подвижные игры | 1 | | | Игры | |  |
| 3 | *Теория* Правила соревнований по боксу.  *Практика* ОФП | 1 | | | Индивидуальная работа | |  |
| 4 | *Теория* Влияние физических упражнений на развитие организма  *Практика* ОФП, стойки и перемещения.  Эстафеты с тяжелыми предметами | 1 | | | Эстафета | |  |
| 5-6 | *Теория.* Умение пользоваться финтами в атаке и защите  Практика. Эстафеты с преодолением препятствий | 2 | | | Эстафета | |  |
|  | **2.Общая физическая подготовка - 65 часов** | **65** | | |  | |  |
|  | **Общеразвивающие упражнения** | ***15*** | | |  | |  |
| 1-2 | *Теория* Упражнения для развития гибкости.  *Практика* Прыжки, челночный бег лицом вперед и назад | 2 | | | Индивидуальная работа | |  |
| 3-4 | *Теория* Строевые упражнения.  *Практика* Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты на скорость | 2 | | | Эстафета | |  |
| 5-6 | *Теория* Гигиена и самоконтроль  *Практика* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «пятнашки» | 2 | | | Игра | |  |
| 7-8 | Теория. Упражнение на координацию с мячами, скакалками  Практика. В парах упражнения со  скакалками и мячами | 2 | | | Групповая работа | |  |
| 9-10 | *Теория* Упражнения для развития координации движений.  *Практика* Челночный бег. Комбинации из освоенных элементов. | 2 | | | Бег. | |  |
| 11-12 | *Теория* ОРУ.  *Практика* Прямые удары. Бой с тенью | 2 | | | Индивидуальная работа | |  |
| 13 | *Теория* Защитные действия от прямых  ударов.  *Практика* Комбинирование атаки и защиты прямыми ударами | 1 | | | Работа в парах | |  |
| 14-15 | *Теория.* Правильная постановка кулака при нанесении удара по мешку  *Практика.* Отработка прямого удара по  мешку | 2 | | | Индивидуальная работа | |  |
|  | **Легкоатлетические упражнения** | ***21*** | | |  | |  |
| 1-3 | *Теория* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. *Практика* Упражнение «пятнашки». | 3 | | | Групповая работа | |  |
| 4-6 | *Теория* ОРУ.  *Практика* Упражнения в висах и упорах. Челночный бег + удары и защита прямыми ударами. | 3 | | | Индивидуальная работа | |  |
| 7-9 | *Теория* Элементы ходьбы и бега.  *Практика* ОРУ, передвижение в стойке с прямыми ударами | 3 | | | Индивидуальная работа | |  |
| 10-11 | *Теория* Строевые упражнения.  *Практика* Гимнастические упражнения. Обманные движения уходом, уклон, удар. Подвижная игра. | 2 | | | Игра | |  |
| ноябрь | 12-13 | *Теория* Упражнения для развития быстроты  и координации.  *Практика* Двусторонняя подвижная игр. | 2 | | | Игра | |  |
| 14-15 | *Теория* Защита от прямых ударов.  *Практика:* Работа над прямыми ударами | 2 | | | Индивидуальная работа | |  |
| 16-17 | *Теория* Работа над прямыми ударами.  *Практика:* Игровая тренировка | 2 | | | Игра | |  |
| 18-19 | *Теория*: Игровая подготовка боксёра.  *Практика:* Игра в футбол. | 2 | | | Игра | |  |
| 20-21 | *Теория: Совершенствование скоростно – силовых качеств* | 2 | | | Игра | |  |
|  |  | **Акробатика, упражнения на координацию** | ***15*** | | |  | |  |
| декабрь | 1-3 | *Теория :* ОРУ. Акробатические упражнения. *Практика:* Эстафеты с использованием набивных мячей. Бой с тенью | 2 | | | | Индивидуальная работа |  |
| 4-5 | *Теория:* Висы и упоры на снарядах  *Практика:* Круговая тренировка на снарядах | 2 | | | | Индивидуальная работа |  |
| 6-8 | *Теория:* Строевые упражнения.  *Практика:* Гимнастические упражнения. Передвижение спиной вперед, повороты,  удары по воздуху, уклоны. | 3 | | | | Индивидуальная работа |  |
| 9-11 | *Теория* ОРУ. Развитие выносливости. *Практика* Комбинации из освоенных элементов техники Комбинации в парах. | 3 | | | | Индивидуальная работа |  |
| 12-15 | *Теория:* Элементы акробатических движений.  *Практика:* акробатические упражнения. | 4 | | | | Индивидуальная работа |  |
|  | **Подвижные игры и спортивные игры** | ***15*** | | | |  |  |
| 1-2 | *Теория:* Переход от защиты в контратаку  *Практика:* Подвижные игры  «пятнашки», эстафеты | 2 | | | | Игры |  |
| 3-4 | *Теория:* ОРУ  *Практика:* Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию: игра «Подвижная цель». | 2 | | | | Игры |  |
| 5-7 | *Теория:* ОРУ  *Практика:* Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию: игра «Эстафеты с бегом». | 3 | | | | Игры |  |
| 8-9 | *Теория:* ОРУ  *Практика:* Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию: игра «Эстафеты с прыжками» | 2 | | | | Игры |  |
| 10-11 | *Теория:* ОРУ  *Практика:* Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию: игра «Перестрелка». | 2 | | | | Игры |  |
| 12-13 | *Теория:* ОРУ  *Практика:* Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию: игра «Борьба за мяч», футбол. | 2 | | | | Игры |  |
| 14-15 | *Теория:* ОРУ  *Практика:* Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию: игра «Пятнашки». | 2 | | | | Игры |  |
| декабрь |  | **3. Специальная физическая подготовка** | **65** | | | |  |  |
|  | **Специальная разминка боксера** | ***9*** | | |  | |  |
| 1 | *Теория:* Элементы ходьбы.  *Практика*: Бег в колонну по одному с постоянно меняющимся зрительным сигналом, выполняя определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, имитация передачи и т.д. | 1 | | | Бег | |  |
| 2 | *Теория:* Элементы бокса.  *Практика*: Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. | 1 | | | Индивидуальная работа | |  |
| 3 | *Теория:* Эстафеты.  *Практика:* Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.) передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (10-20 раз), ходьба в полуприседе с набивными мячами (10-30 метров). | 1 | | | Индивидуальная работа | |  |
| 4 | *Теория:* ОРУ  *Практика*: Передвижение по-пластунски, в упоре руками. | 1 | | | Индивидуальная работа | |  |
| 5 | *Теория* Строевые упражнения. Элементы ходьбы и бега.  *Практика* Упражнения на развития координационных способностей,  «пятнашки», «салки», эстафеты | 1 | | | Бег | |  |
| 6 | *Теория:* ОРУ  *Практика:* Бег с остановками и с резким изменением направления. | 1 | | | Бег | |  |
| 7 | *Теория:* ОРУ  *Практика:* Челночный бег (лицом вперёд, спиной, боком). | 1 | | | Бег | |  |
| январь | 8 | *Теория*: ОРУ  *Практика:* Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием подвешенных предметов (сетки, щитов, кольца), выпрыгивания из и.п., стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см, спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте. | 1 | | | Индивидуальная работа | |  |
| 9 | *Теория:* ОРУ.  *Практика:* Прыжки с места вперёд-вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствиями. | 1 | | | Индивидуальная работа | |  |
|  | **Отработка техники приемов бокса** | ***23*** | | |  | |  |
| 1-4 | *Теория:* Техника ударов.  *Практика*: Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака. | 4 | | Индивидуальная работа | | |  |
| 5-7 | *Теория:* Техника ударов.  *Практика*: давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». | 3 | | Индивидуальная работа | | |  |
| февраль | 8-12 | *Теория:* Техника стойки.  *Практика:* Изучение всех положений стойки. | 5 | | Индивидуальная работа | | |  |
| 13-15 | *Теория:* Техника стойки.  *Практика:* Перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу. | 3 | | Индивидуальная работа | | |  |
| 16-20 | *Теория:* Техника стойки.  *Практика:* Повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке. | 5 | | Индивидуальная работа | | |  |
| 21-23 | *Теория:* Техника движений.  *Практика:* Передвижения: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). | 3 | | Индивидуальная работа | | |  |
| Март  апрель |  | **Тактика боя** | ***13*** | |  | | |  |
| 1-3 | *Теория:* Тактика боя.  *Практика:* Подготовительные действия при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д. | 3 | | Индивидуальная работа | | |  |
| 4 | *Теория:* Тактика боя.  *Практика:* Наступательные действия. | 1 | | Индивидуальная работа | | |  |
| 5-6 | *Теория:* Тактика боя.  *Практика:* Контратаки: встречные, ответные и повторные на контратаку противника. | 2 | | Индивидуальная работа | | |  |
| 7 | *Теория:* Тактика боя.  *Практика:* Оборонительные действия. | 1 | | Индивидуальная работа | | |  |
| 8-9 | *Теория:* Тактика боя.  *Практика:* Оборонительные действия - контрудары без последующего развития наступления. | 2 | | Индивидуальная работа | | |  |
| 10-11 | *Теория:* Тактика боя.  *Практика:* Оборонительные действия | 2 | | Индивидуальная работа | | |  |
| 12-13 | *Теория:* Тактика боя.  *Практика:* Выработка умения правильного планирования боя и реализации плана. | 2 | | Индивидуальная работа | | |  |
|  | **Учебно-тренировочные бои** | ***19*** | |  | | |  |
| 1-9 | *Теория:* Учебно – тренировочные бои  *Практика:* Спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов. | 9 | | бой | | |  |
| 10-18 | *Теория:* Учебно – тренировочные бои.  *Практика:* Бои в облегченных условиях, по упрощенным правилам. | 9 | | бой | | |  |
| 19 | *Теория:* Учебно – тренировочные бои.  *Практика:* Разбор и обсуждение боев. | 1 | | бой | | |  |
| май | 1-6 | **4.Участие в соревнованиях** | **6** | | Соревнования | | |  |
| 1-2 | **5.** **Контрольные тесты** | **2** | | Тестирование | | |  |
|  |  | **Итого:** | **144** |  | | | |  |

:

**2.7. Календарный учебный график 3-4 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Дата | Тема занятия | Кол-во  часов | Форма  проведения | Форма контроля |
| Сентябрь |  | **Теоретическая подготовка** | **9** |  |  |
| 1 | *Теория:* Техника безопасности по боксу.  *Практика:* Пробежка, разминка. | 1 | Беседа |  |
| 2 | *Теория:* Врачебный контроль, самоконтроль и предупреждение травматизма.  *Практика:* Разминка, пробежка. | 1 | Беседа |  |
| 3 | *Теория:* История создания бокса.  *Практика:* Пробежка, разминка. | 1 | Беседа |  |
| 4 | *Теория:* Правила судейства на соревнованиях по боксу.  *Практика:* работа в парах | 1 | Самоконтроль |  |
| 5 | *Теория:* Тактика атаки.  *Практика:* работа в парах. | 1 | Самоконтроль |  |
| 6-7 | *Теория:* Закаливание организма.  *Практика:* работа в парах | 2 | Самоконтроль |  |
| 8-9 | *Теория:* История боксеров различных стилей и категорий.  *Практика:* работа в парах | 2 | Самоконтроль |  |
|  | **Общая физическая подготовка** | **27** |  |  |
| 1-2 | *Теория:* ОФП.  *Практика:* Пробежка, разминка | 2 | Беседа |  |
| 3-4 | *Теория:* ОФП  *Практика:* Игра «Булава». | 2 | Игра |  |
| 5-8 | *Теория:* ОФП. Силовые упражнения  *Практика:* Силовые упражнения (Турник, канат). | 4 | Беседа |  |
| 9-10 | *Теория:* ОФП.  *Практика:* Игры «Булава» «Футбол». | 2 | Игра |  |
| 11-14 | *Теория:* ОФП.  *Практика:* Гимнастика с элементами акробатики, кувырок назад, вперед. | 4 | Беседа |  |
| 15-16 | *Теория:* ОФП.  *Практика:* Стойка на лопатках. Кувырки. | 2 | Беседа |  |
| 17-18 | *Теория:* ОФП. Турник.  *Практика:* «Футбол», отжимания. | 2 | Игра |  |
| октябрь | 19-20 | *Теория:* ОФП.  *Практика:* Скакалка 3х1,5 мин; Игры «Булава» «Футбол». | 2 | Игры |  |
| 21-22 | *Теория:* ОФП. Отдых.  *Практика:*  Упражнения на расслабление мышц. | 2 | Беседа |  |
| 23-25 | *Теория:* ОФП.  *Практика:* Пробежка Повторение ранее пройденного материала. | 3 | Тестирование |  |
| 26-27 | *Теория:* ОФП  *Практика:* Игры «Булава», «Футбол». | 2 | Игры |  |
|  | **Специальная физическая подготовка** | **25** |  |  |
| 1-2 | *Теория:* СФП  *Практика:* Кросс 2 км. | 2 | Бег |  |
| 3-5 | *Теория:* СФП. Турник, пресс, отжимания.  *Практика:* Кросс 2 км. | 3 | Бег |  |
| 6-7 | *Теория:* СФП.  *Практика:* Кросс 2 км. | 2 | Бег |  |
| 8-10 | *Теория:* СФП.  *Практика:* Круговая тренировка с отработкой ударов на снарядах. | 3 | Беседа |  |
| 11-14 | *Теория:* СФП  *Практика:* Спарринги. | 4 | Спаринги |  |
| 15-16 | *Теория:* СФП  *Практика:* Кросс 2 км. | 2 | Бег |  |
| 17-18 | *Теория:* СФП  *Практика:* Игры «Футбол» «Регби». | 2 | Игры |  |
| 19-20 | *Теория:* СФП.  *Практика: К*росс 2 км. | 2 | Бег |  |
| ноябрь  декабрь  январь  февраль  март  апрель  май |
| 21-22 | *Теория:* СПФ  *Практика:* Упражнения для скорости удара. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 23-25 | *Теория:* СФП.  *Практика:* Круговая тренировка из 6 комплексов на силу и скорость удара | 3 | Беседа  Тренировка |  |
|  | **Техника - тактическая подготовка во фронтальной и боевой стойке** | **25** |  |  |
| 1 | *Теория:* Техника - тактическая подготовка.  *Практика:* Перемещение во фронтальной стойки (полукруг). | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 2 | *Теория:* Техника - тактическая подготовка  *Практика:* Перемещение во фронтальной стойки шаг вперёд | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 3 | *Теория:* Техника - тактическая подготовка  *Практика:* Боевая стойка | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 4 | *Теория:* Техника - тактическая подготовка  *Практика:* Переход из боевой во фронтальную стойку | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 5 | *Теория:* Техника - тактическая подготовка  *Практика:* Передвижение в боевой стойки – шаг назад | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 6 | *Теория:* Техника - тактическая подготовка  *Практика:* Передвижение в боевой стойки – шаг влево | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 7 | *Теория:* Техника - тактическая подготовка  *Практика:* Передвижение в боевой стойки – шаг вправо | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 8-10 | *Теория:* Техника - тактическая подготовка  *Практика:* Упражнения в парах (Пятнашки на ногах) из боевой и фронтальной | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 11-12 | *Теория:* Упражнения в парах из боевой и фронтальной  *Практика:* Упражнения в парах | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 13-15 | *Теория:* Техника - тактическая подготовка  *Практика:* Упражнения в парах (Пятнашки на ногах) из боевой и фронтальной стойки | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 16-17 | *Теория:* Техника - тактическая подготовка  *Практика:* Упражнения в парах боевая стойка, передвижения вперед и назад | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 18-19 | *Теория:* Техника - тактическая подготовка  *Практика:* Упражнения в парах боевая стойка, передвижение вперед – назад – влево - вправо | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 20-21 | *Теория:* Упражнения в парах  *Практика:* Упражнения в парах для ухода из угла ринга | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 22-23 | *Теория:* Техника - тактическая подготовка  *Практика:* Упражнение «Сайд-Стэп» с боевой стойке. Упражнения в парах . | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 24-25 | *Теория:* Техника - тактическая подготовка  *Практика:* Упражнение «Сайд-Стэп» с фронтальной стойке. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
|  | **Техника прямого удара в различных стойках на месте и в движении** | **25** |  |  |
| 1 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика:* Левый прямой удар из фронтальной стойки. | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 2 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика:* Левый прямой удар из боевой стойки. | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 3 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика:* Левый прямой удар из боевой и фронтальной стойки. | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 4 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика:* Левый прямой удар на шаг вперед. | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 5 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика:* Левый прямой удар на шаг назад. | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 6 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика:* Левый прямой удар на шаг влево. | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 7 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика:* Левый прямой удар на шаг вправо. | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 8 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика:* Правый прямой удар из фронтальной стойки. | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 9 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика:* Правый прямой удар с боевой стойки. | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 10 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  Правый прямой удар на шаг вперед. | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 11 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика:* Правый прямой удар на шаг назад. | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 12 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика:* Правый прямой удар на шаг влево. | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 13 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика:* Правый прямой удар на шаг вправо. | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 14-15 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика:* Атака левой рукой (одиночные повторки) – финты рукой, корпусом, маневрирование на ногах. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 16-17 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика:* Комбинация – левый прямой – правый прямой в голову. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 18-19 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика:* Комбинация – левый – правый прямой в голову – левый боковой голова. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 20-23 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика: Практика:*. | 4 | Беседа  Тренировка |  |
| 24-25 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика:* Комбинации из ранее освоенных ударов. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
|  | **Защитные действия от прямых ударов в различных стойках** | **25** |  |  |
| 1-4 | *Теория:* Защитные действия от прямых ударов  *Практика:* Защита от левого прямого. | 4 | Беседа  Тренировка |  |
| 5-8 | *Теория:* Защитные действия от прямых ударов  *Практика:* Уклон вправо из фронтальной стойки. | 4 | Беседа  Тренировка |  |
| 9-12 | *Теория:* Защитные действия от прямых ударов  *Практика:* Защита от левого прямого Уклон вправо из боевой стойки. | 4 | Беседа  Тренировка |  |
| 13-15 | *Теория:* Защитные действия от прямых ударов  *Практика:* Защита от правого прямого уклон влево из фронтальной стойки | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 16-18 | *Теория:* Защитные действия от прямых ударов  *Практика:* Защита от правого прямого уклон влево из боевой  стойки. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 19-21 | *Теория:* Защитные действия от прямых ударов  *Практика:* Комбинированная защита от левого и правого прямого из фронтальной стойки. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 22-25 | *Теория:* Защитные действия от прямых ударов  *Практика:* Комбинированная защита от левого и правого прямого из боевой  стойки. | 4 | Беседа  Тренировка |  |
|  | **Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении** | **29** |  |  |
| 1-3 | *Теория:* Техника бокового удара  *Практика: Л*евый боковой удар из фронтальной стойки. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 4-6 | *Теория:* Техника бокового удара  *Практика:* Левый боковой удар из боевой стойки. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 7-9 | *Теория:* Техника бокового удара  *Практика:* Левый боковой удар на шаг вперед. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 10-12 | *Теория:* Техника бокового удара  *Практика:* Левый боковой удар на шаг назад. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 13-15 | *Теория:* Техника бокового удара  *Практика:* Левый боковой удар на шаг влево. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 16-18 | *Теория:* Техника бокового удара  *Практика:* Левый боковой удар на шаг вправо. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 19-21 | *Теория:* Техника бокового удара  *Практика:* Правый боковой удар на шаг вперед. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 22-24 | *Теория:* Техника бокового удара  *Практика:* Правый боковой удар на шаг назад. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 25-27 | *Теория:* Техника бокового удара  *Практика:* Правый боковой удар на шаг влево. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 28-29 | *Теория:* Техника бокового удара  *Практика:* Правый боковой удар на шаг вправо. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
|  | **Защитные действия от боковых ударов в различных стойках** | **29** |  |  |
| 1-3 | *Теория:* Защитные действия от боковых ударов.  *Практика:* Защита от левого бокового. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 4-6 | *Теория:* Защитные действия от боковых ударов.  *Практика:* Нырок вправо из фронтальной стойки. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 7-10 | *Теория:* Защитные действия от боковых ударов.  *Практика:* Защита от левого бокового. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 11-13 | *Теория:* Защитные действия от боковых ударов.  *Практика:* Нырок вправо из боевой стойки. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 14-16 | *Теория:* Защитные действия от боковых ударов.  *Практика:* Защита от правого бокового. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 17-19 | *Теория:* Защитные действия от боковых ударов.  *Практика:* Нырок влево из фронтальной стойки. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 20-22 | *Теория:* Защитные действия от боковых ударов.  *Практика:* Защита от правого бокового. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 23-24 | *Теория:* Защитные действия от боковых ударов.  *Практика:* Нырок влево из боевой стойки. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 25-26 | *Теория:* Защитные действия от боковых ударов.  *Практика:* Комбинированная защита от левого и правого бокового из фронтальной стойки. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 27-29 | *Теория:* Защитные действия от боковых ударов.  *Практика:* Комбинированная защита от левого и правого бокового из боевой  стойки. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
|  | **Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении** | **25** |  |  |
| 1-2 | *Теория:* Техника нижнего удара.  *Практика:* Левый нижний удар из фронтальной стойки. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 3-5 | *Теория:* Техника нижнего удара.  *Практика:* Левый нижний удар из боевой стойки. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 6-7 | *Теория:* Техника нижнего удара.  *Практика:* Левый нижний удар на шаг вперед. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 8-9 | *Теория:* Техника нижнего удара.  *Практика:* Левый нижний удар на шаг назад. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 10-11 | *Теория:* Техника нижнего удара.  *Практика:* Левый нижний удар шаг в лево. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 12-13 | *Теория:* Техника нижнего удара.  *Практика:* Левый нижний удар на шаг вправо. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 14-16 | *Теория:* Техника нижнего удара.  *Практика:* Правый  нижний удар на шаг вперед. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 17-19 | *Теория:* Техника нижнего удара.  *Практика:* Правый нижний удар на шаг назад. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 20-22 | *Теория:* Техника нижнего удара.  *Практика:* Правый нижний удар на шаг влево. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 23-25 | *Теория:* Техника нижнего удара.  *Практика:* Правый нижний удар на шаг вправо | 3 | Беседа  Тренировка |  |
|  | **Защитные действия от нижних  ударов в различных стойках** | **25** |  |  |
| 1-4 | *Теория:* Защитные действия в различных стойках.  *Практика:* Защита от левого нижнего подставка правой руки из фронтальной стойки. | 4 | Беседа  Тренировка |  |
| 5-8 | *Теория:* Защитные действия в различных стойках.  *Практика:* Защита от левого нижнего подставка правой руки из боевой стойки | 4 | Беседа  Тренировка |  |
| 9-12 | *Теория:* Защитные действия в различных стойках.  *Практика:* Защита от правого нижнего подставка левой руки из фронтальной стойки. | 4 | Беседа  Тренировка |  |
| 13-16 | *Теория:* Защитные действия в различных стойках.  *Практика:* Защита от правого нижнего подставка левой руки из боевой стойки. | 4 | Беседа  Тренировка |  |
| 17-20 | *Теория:* Защитные действия в различных стойках.  *Практика:* Комбинированная защита от левого и правого нижнего из фронтальной стойки. | 4 | Беседа  Тренировка |  |
| 21-25 | *Теория:* Защитные действия в различных стойках.  *Практика:* Комбинированная защита от левого и правого нижнего из боевой  стойки | 5 | Беседа  Тренировка |  |
|  | **Соревновательная деятельность и контрольно-переводные испытания** | **8** |  |  |
| 1 | *Теория:*  Соревновательная деятельность. Медицинское обследование.  *Практика:* Соревнования | 1 | Беседа  Соревнования |  |
| 2 | *Теория:* Инструкторская и судейская практика.  *Практика:* Соревнования | 1 | Беседа  Соревнования |  |
| 3 | *Теория:* Соревновательная деятельность.  *Практика:* Соревнования | 1 | Беседа  Соревнования |  |
| 4 | *Теория:* Соревновательная деятельность.  *Практика:* Соревнования | 1 | Беседа  Соревнования |  |
| 5 | *Теория:* Соревновательная деятельность.  *Практика:* Соревнования | 1 | Соревнования |  |
| 6 | *Теория:* Восстановительные мероприятия.  *Практика:* Тренировка | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 7-8 | *Теория:* Контрольно-переводные испытания  *Практика*: бои | 2 | Контроль  Бои |  |
|  | **Итого:** | **252** |  |  |

**2.8. Календарный учебный график 5- 6 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Дата | Тема занятия | Кол-во  часов | Форма  проведения | Форма контроля |
| Сентябрь  октябрь  ноябрь  декабрь  январь  февраль  март  апрель  май |  | **1.Теоретическая подготовка** | **9** |  |  |
| 1 | *Теория:* План работы на учебный год.  *Практика:* Тренировка с элементами лёгкой атлетики | 1 | Беседа Тренировка |  |
| 2 | *Теория:* Техника безопасного поведения на занятиях.  *Практика:* Тренировка с элементами лёгкой атлетики | 1 | Беседа Тренировка |  |
| 3 | *Теория:* Бокс как вид спорта.  *Практика:* Разминка. Игра в футбол | 1 | Беседа  Игра |  |
| 4 | *Теория:* Врачебный контроль, самоконтроль и предупреждение травматизма  *Практика: Кросс* | 1 | Беседа  Кросс |  |
| 5 | *Теория:* Основы правильного питания боксера.  *Практика:* Игра в футбол | 1 | Беседа  Игра |  |
| 6 | *Теория:* Физическая подготовка  *Практика:* Кросс 2 км | 1 | Беседа  Кросс |  |
| 7 | *Теория:* Физическая подготовка  *Практика:* Бег. | 1 | Беседа  Бег |  |
| 8 | *Теория:* Физическая подготовка  *Практика:* Кросс. 2 км | 1 | Беседа  Кросс |  |
| 9 | *Теория:* Физическая подготовка  *Практика:* Кросс до 3 км. | 1 | Беседа  Кросс |  |
|  | **2.Общая физическая подготовка** | **60** |  |  |
|  | *Общеразвивающие гимнастические упражнения.* | ***15*** |  |  |
| 1-2 | *Теория:* Общеразвивающие гимнастические упражнения  *Практика:* Тренировка в парах | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 3-4 | *Теория:* Общеразвивающие упражнения без предметов индивидуальные и в парах  *Практика:* Тренировка в парах | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 5-6 | *Теория:* Общеразвивающие упражнения в парах, с набивными мячами.  *Практика:* Тренировка в парах | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 7-8 | *Теория:* Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.  *Практика:* Тренировка в парах | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 9-10 | *Теория:* Общеразвивающие упражнения для мышц туловища, повороты, вращения, наклоны в различных направлениях и положениях.  *Практика:* Тренировка в парах | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 11-12 | *Теория:* Общеразвивающие упражнения со скалками, у гимнастической стенки. *Практика:* Тренировка в парах | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 13-14 | *Теория:* Общеразвивающие упражнения для мышц ног без предметов индивидуально и в парах  *Практика:* Тренировка в парах | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 15 | *Теория:* Общеразвивающие упражнения приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки.  *Практика:* Индивидуальная тренировка | 1 | Беседа  Тренировка |  |
|  | ***Легкоатлетические упражнения*** | ***21*** |  |  |
| 1-2 | *Теория:* Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. *Практика:* Бег с ускорениями до 10 метров | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 3-4 | *Теория:* Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.  *Практика:* Низкий старт, стартовый разбег | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 5-6 | *Теория:* Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.  *Практика:* Повторный бег 3 по 10 м | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 7-9 | *Теория:* Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.  *Практика:* Повторный бег 3 по 20 м | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 10-11 | *Теория:* Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.  *Практика:* Переменный бег | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 12-13 | *Теория:* Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.  *Практика:* Прыжки в высоту с места и с разбега | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 14-15 | *Теория:* Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.  *Практика:* Прыжки в длину с места и с разбега | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 16-18 | *Теория:* Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.  *Практика:* Метание теннисного мяча с места | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 19-21 | *Теория:* Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.  *Практика:* Метание теннисного мяча на дальность и в цель | 3 | Беседа  Тренировка |  |
|  | ***Акробатика, упражнения на координацию*** | ***15*** |  |  |
| 1-3 | *Теория:* Элементы акробатики  *Практика:* Акробатические упражнения кувырки, стойка на лопатках, мост. | 3 | Беседа  Индивидуальная  тренировка |  |
| 4-6 | *Теория:* Элементы акробатики  *Практика:* Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину. | 3 | Беседа  Индивидуальная  тренировка |  |
| 7-9 | *Теория:* Элементы акробатики  *Практика:* Махи ногами с опорой и без неё в различных направлениях. | 3 | Беседа  Индивидуальная  тренировка |  |
| 10-12 | *Теория:* Элементы акробатики  *Практика:* Упражнения на гимнастических снарядах, висы, упоры, лазание по канату, гимнастические палки, ходьба по бревну, скамейке и т.д. | 3 | Беседа  Индивидуальная  тренировка |  |
| 13-15 | *Теория:* Элементы акробатики  *Практика:* Упражнения на расслабление мышц, встряхивание рук и ног в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в висе, в стойке на руках). Медицинболы | 3 | Беседа  Индивидуальная  тренировка |  |
|  | ***Подвижные игры и спортивные игры*** | ***15*** |  |  |
| 1-2 | *Теория: Подвижные и спортивные игры. Практика:* Подвижные игры и эстафеты | 2 | Эстафеты Игры |  |
| 3-5 | *Теория: Подвижные и спортивные игры. Практика:* Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол. | 3 | Игры |  |
| 6-8 | *Теория: Подвижные и спортивные игры. Практика:* Спортивные игры: теннис, ракетбол, | 3 | Игры |  |
| 9-11 | *Теория: Подвижные и спортивные игры. Практика:* Спортивные игры: волейбол, регби, | 3 | Игры |  |
| 12-14 | *Теория: Подвижные и спортивные игры. Практика:* Футбол | 3 | Игры |  |
| 15 | *Теория: Подвижные и спортивные игры. Практика:* Ручной мяч, ракетбол, регби | 1 | Игры |  |
|  | **3. Специальная физическая подготовка** | **70** |  |  |
| 1-4 | *Теория:* СФП  *Практика:* Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. | 4 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 5-8 | *Теория:* СФП  *Практика:* Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пушпуш", "бой петухов" и т.п.); | 4 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 9-12 | *Теория:* СФП  *Практика:* Метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары. | 4 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 13-16 | *Теория:* СФП  *Практика:* Нанесение боксерских ударов с гантелями в руках. | 4 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 17-20 | *Теория:* СФП  *Практика:* Ведение боя с "тенью". | 4 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 21-24 | *Теория:* СФП  *Практика:* Имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками. | 4 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 25-29 | *Теория:* СФП  *Практика:* Нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты. | 4 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 30-33 | *Теория:* СФП  *Практика:* Выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх. | 4 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 34-37 | *Теория:* СФП  *Практика:* Нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования). | 4 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 38-41 | *Теория:* СФП  *Практика:* Нанесение. ударов в утяжеленных перчатках. | 4 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 42-45 | *Теория:* СФП  *Практика:* Прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе. | 4 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 46-49 | *Теория:* СФП  *Практика:* Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах. | 4 | Работа в парах |  |
| 50-53 | *Теория:* СФП  *Практика:* Передвижения с гирями (16-24 кг) в руках. | 4 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 54-57 | *Теория:* СФП  *Практика:* Упражнения для развития быстроты. | 4 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 58-61 | *Теория:* СФП  *Практика:* Упражнения для развития выносливости. | 4 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 62-65 | *Теория:* СФП  *Практика:* Упражнения для развития ловкости. | 4 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 66-67 | *Теория:* СФП  *Практика:* Упражнения для развития гибкости. | 2 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 68-70 | *Теория:* СФП  *Практика:* Упражнения для развития равновесия. | 3 | Индивидуальная  тренировка |  |
|  | **4.Технико – тактическая подготовка** | **70** |  |  |
| 1 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции: передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 2-5 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции: передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары. | 4 | Отработка ударов и защиты |  |
| 6-7 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Серии приемных ударов, защиты от них и контрудары. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 8-9 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 10-11 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* 11 серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 12-13 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 14-15 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Одиночные, двойные и серии прямых ударов. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 16-17 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Защита и контрудары, одиночные, двойные и серии ударов снизу. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 18-19 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Удары левой снизу в голову и в туловище на месте одиночным и двойным шагом. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 20-21 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 22 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноименной и разноименной ладоней на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 23 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 24 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Трех и четырех ударные серии ударов снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 25-26 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и баз переноса. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 27-28 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Защита подставкой правого предплечья "нырком" вправо или отходом. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 29 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 30 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Защита подставкой левого предплечья "нырком" влево или отходом, трех и четырех ударные серии боковых ударов и защиты от них подставками предплечий или "нырками". | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 31-32 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Сочетание боковых и ударов снизу и защит от них: удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 33-34 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Защита под ставками предплечий, удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 35-36 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Защита подставкой предплечий разнотипные сочетания боковых и ударов снизу в голову и туловище и защита от них. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 37 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции активно-защитная. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 38 | Наступательная и защитная позиция удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 39 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую сторону. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 40 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Удар правой снизу в туловище с шагом вправо. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 41 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Вперед, назад удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперед и назад, боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 42 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* На левую, боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 43 | С переносом веса тела на левую ногу; на правую, короткие прямые удары левой и правой в голову, защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладони. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 44-45 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Защита от боковых ударов в голову подставкой предплечья. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 46-47 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Остановкой - наложением предплечья, "нырком", приседанием, комбинированная защита. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 48-49 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Комбинации из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, в туловище и голову; зашиты от них, трех и четырех ударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 50-51 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Введение рук внутрь позиции противника. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 52-53 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Выход из ближнего боя (5 способов). | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 54-55 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Вхождение в ближний бой, во время собственной атаки; в момент атаки противника. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 56-57 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Совершенствование тактических действий. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 58-59 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, легкий удары. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 60-61 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Финты, движения туловища и глаз на дальней и средней дистанциях. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 62-63 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Наступательные действия - атака, встречная и ответная контратака, нанесение у даров при отходе. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 64-65 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Оборонительные действия - обеспечение надежности и активности обороны и переход к атакующим действиям. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 66-67 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Ведение условного боя со сменой дистанций. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 68-69 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Овладение тактикой боя против боксеров различных стилей; нокаутера, темповика, игровика и боксера-левши. | 2 | Отработка ударов и защиты |  |
| 70 | *Теория:* Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.  *Практика:* Планирование соревновательных боев и изменение тактики ведения боя. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
|  | **5. Контрольные испытания** | **10** | Индивидуальные |  |
|  | **6. Соревнования** | **30** | Бои |  |
| **7. Итоговое занятие** | **3** | Тест |  |
|  | **Итого:** | **252** |  |  |

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №**№** | **Мероприятия** | **Сроки** |
|  | Родительское собрание | сентябрь |
|  | Индивидуальные беседы с родителями | сентябрь |
|  | Знакомство родителей и учащихся 1 года обучения с объединением | сентябрь |
|  | Беседа с обучающимися «Правила поведения в «ЦВР «Юность» | сентябрь |
|  | Инструктаж по технике безопасности | сентябрь |
|  | Беседа о государственных символах | сентябрь |
|  | Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта» | октябрь |
|  | Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости) | октябрь |
|  | Техника безопасности при игре в футбол на стадионе | октябрь |
|  | Беседа о государственном празднике – Дне единства | ноябрь |
|  | Встречи с родителями (по необходимости) | ноябрь |
|  | Техника безопасности в лагере при ЦВР | ноябрь |
|  | Беседа «Правила техники безопасности при проведении Новогодних мероприятий» | декабрь |
|  | Правила противопожарной техники безопасности | декабрь |
|  | Проведение родительского собрания (Клуб выходного дня) | декабрь |
|  | Техника безопасности в каникулярное время | январь |
|  | Индивидуальные беседы с родителями | январь |
|  | Участие в Акции «Посылка солдату» | февраль |
|  | Соревнования посвящённые Дню Защитника Отечества | февраль |
|  | Участие в городской благотворительной акции в рамках Всемирного дня борьбы с туберкулёзом «Белая ромашка» | март |
|  | Участие в мероприятиях «Весенняя неделя Добра» | апрель |
|  | Мониторинг удовлетворённости родителей работой объединения | апрель |
|  | Участие в Акции «Письма ветеранам» посвящённое Победе в ВОВ | май |
|  | Внеклассное мероприятие посвящённое Дню Победы | май |

**Список источников**

1. С.Н. Белоусов - «Экспериментальное исследование взаимосвязи индивидуальной манеры ведения боя и скоростных качеств боксеров», Физическое воспитание учащейся молодежи, Брянск, 1976
2. С.Н. Белоусов - «Экспериментальное исследование взаимосвязи индивидуальной манеры ведения боя и скоростных качеств боксеров», Физическое воспитание учащейся молодежи, Брянск, 1976
3. Е.П. Ильин - «Территория и методика физического воспитания», под ред. Б.А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1979
4. Т.О Иванова «Физическое воспитание детей», 2005г
5. М.Ф. Иваницкий Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. издание 8 Москва 2011
6. Г.И. Мокеев, В.А. Кузьмин, А.Г. Ширяев – Учебно-методическое пособие «Теория и практика многолетней подготовки боксеров»; Красноярск, 1992г.
7. Г.И. Мокеев - «Построение тренировки боксеров высших разрядов на предсоревновательном этапе подготовки»: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1983
8. Ю.Б. Никифоров. Построение и планирование тренировки в боксе. Физкультура и спорт. 2014. №6. С. 78-86.
9. Особенности организации образовательного процесса в системе контактных ударных единоборств // Инновационные основы университетского педагогического образования / Материалы международной научно-практической конференции / Под ред. З.А. Абасова.- Ульяновск УлГТУ, 2003.с.162-171. 209 с. ISBN 5-89146-442-Х
10. Особенности формирования устойчивой мотивации к спортивной деятельности в системе контактных ударных единоборств //Фундаментальные и прикладные исследования в системе образования: Материалы 2-й Международной научно-практической конференции./ Отв. ред. Н.Н. Болдырева.-Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2004.с.56-63. 307с
11. Формирование и развитие личности в системе контактных ударных единоборств // Инновационные основы университетского педагогического образования / Материалы международной научно-практической конференции / Под ред. З.А. Абасова.- Ульяновск УлГТУ, 2003.с.171-180. 209 с. ISBN 5-89146-442-Х.

***Приложение№1***

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.**

*Челночный бег 3\*10 м.* В забеге могут участвовать один или два обучающихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым и кладет его также за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до, 0,1 сек.

*Прыжки в длину с места*. Проводятся на нескользкой поверхности. Обучающиеся встает у стартовой линии в И.П., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

*Сгибание рук в упоре лежа*. Выполняется максимальное количество раз. И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.П. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. *Толчок набивного мяча руками* из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

 Основные ***способы и формы работы*** с учащимися индивидуальные и также групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

* Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.
* Поточная – при поточном способе занимающиеся, выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.
* Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.
* Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала.
* «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных спортсменов на занятиях, обеспечивающих высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков