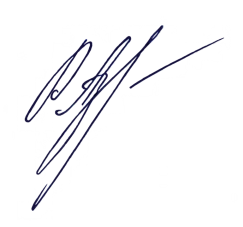
УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КОМСОМОЛЬСКА-НА-АМУРЕ

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

**«Юный боксёр»**

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Гунькина Нина Алексеевна

методист

Петрунин Максим Владимирович

педагог дополнительного образования

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 1года обучения стр.12

Содержание программы

Планируемые результаты

1.4. Учебный план 2 года обучения стр.14 Содержание программы

Планируемые результаты

1.5. Учебный план 3 года обучения стр.16 Содержание программы

Планируемые результаты

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

2.1.Условия реализации программы обучения стр.19

2.2. Формы контроля стр.19

2.3. Формы представления материалов стр.21

2.4. Оценочные материалы стр.22

2.5. Методические материалы стр.22 2.6. Календарный учебный график 1 года обучения стр.30

2.7. Календарный учебный график 2 года обучения стр.38

2.8. Календарный учебный график 3 года обучения стр.44

2.9. План воспитательной работы стр.51

**Список источников** стр.52

Приложение №1

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

**1.1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный боксёр» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Программа предназначена для детей и подростков от 7 до 18 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки.

Настоящая программа модифицированная, разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР (2009г.), с учетом федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. N 730, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России № 325 от 24.10.2012г, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённого приказом Минспорта России от 20 марта 2013г. №123.

**Нормативно-правовое обеспечение программы:**

- 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».

**Актуальность программы**

**Бокс** – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

Особенностью данной программы является частичное применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**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.

# Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

# Особенности реализации программы

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
3. соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Весь процесс спортивно-оздоровительной подготовки делится на 3 этапа: 1 год обучения, 2 год обучения и 3 год обучения.

При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

**Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы**

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься боксом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

**Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.**

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель.

**Адресат программы**

В спортивно-оздоровительную группу первого года обучения зачисляются все желающие дети с 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод учащихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний. По достижении 10 лет учащиеся могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс».

**Объем и сроки реализации программы**

# Режим тренировочной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количество часов в неделю | Количество тренировок в неделю | Общее количество часов в год | Наполняемость группы (чел) |
| 1-й год | 4 | 4 | **144** | 10-15 |
| 2-й год | 6 | 6 | **216** | 10-15 |
| 3 -й год | 6 | 6 | **216** | 10-15 |

**Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Выполнение контрольных нормативов по  ОФП и СФП | Выполнение программы | Участие в соревнованиях |
| 1 год | 7 |  | 80-90% | - |
| 2 год | 8 | + | 93-100% |  |
| 3 год | 9 | + | 93-100% | 1-2 соревнования |

+ - положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

# Задачи:

***Предметные:***

- научить комплексам упражнений по развитию физических качеств;

- познакомить с комплексами специальной разминки при занятиях боксом;

- познакомить с основными техническими и тактическими приемами бокса;

- научить основным основам поединка по боксу;

- познакомить с приемами самоконтроля во время занятий боксом;

- познакомить с правилами судейства в боксе.

- формировать элементы IT-компетенций;

***Метапредметные:***

- развивать работоспособность и физическую выносливость организма;

- развивать такие физические качества, как быстрота, координация, ловкость, выносливость, сила и скоростно-силовые качества;

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

***Личностные:***

- воспитывать чувство ответственности;

- воспитывать трудолюбие и целеустремленность;

- формировать умение соблюдать спортивный этикет;

- формировать интерес к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом;

**Содержание программы**

**Программа содержит следующие предметные области:**

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- другие виды спорта и подвижные игры;

- технико-тактическая и психологическая подготовка.

# Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

# План теоретической подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Краткое содержание | Кол-во часов | | |
| 1 г | 2 г | 3 г |
|  | Вводное занятие | Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. | 1 | 1 | 1 |
|  | История бокса | История развития бокса в древнем мире. История развития бокса и России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. | 1 | 1 | 1 |
|  | Места занятия боксом.  Оборудование и инвентарь. | Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге. | 1 | 1 | 1 |
|  | Гигиенические навыки. Режим дня. | Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. | 1 | 1 | 1 |

**Практическая подготовка**

***Общая физическая подготовка (ОФП)***

**Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

# Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для развития силы**. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

**Упражнения для развития гибкости**. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

**Упражнение для развития ловкости**. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

**Упражнение для развития скоростно-силовых качеств**. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

**Упражнения для развития общей выносливости**. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

# Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

# Подвижные игры и эстафеты.

***Технико-тактическая подготовка***

**Тематический план занятий с боксерами-новичками.**

1. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.
2. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.
3. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

В конце второго года обучения боксеры принимают участие в спарринг боях и групповых соревнованиях.

# Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

## Строевые упражнения

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

## Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки

прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад.

- Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и

правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

## Упражнения в равновесии

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

## Упражнения для развития быстроты

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

## Упражнения для развития выносливости

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

## Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

## Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно- связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

## Упражнения для развития равновесия

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

**Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:**

1. Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).
2. Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

# Воспитательная работа

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер- преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно- оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

# Ожидаемые результаты.

**Результатом освоения программы является** приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. *В области теории и методики физической культуры и спорта учащийся знает:*

- историю развития бокса;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях боксом.

1. *В области общей и специальной физической подготовки учащийся овладел:*

- комплексами физических упражнений;

- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

1. *В области вида спорта «бокс» учащийся:*

- освоил соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки.

1. *В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся:*

- умеет точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умеет соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

1. *В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся:*

- освоит основы технических действий по боксу собрано возрасту и уровню подготовленности;

- умеет адаптироваться к тренировочной деятельности;

# - сформированы элементы IT-компетенций.

В результате обучения по программе, учащиеся

**знают:**

- основные понятия, термины бокса,

- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,

- историю развития бокса,

- правила соревнований в избранном виде спорта

- значение жестов рефери в ринге

# умеют:

- применять правила безопасности на занятиях,

- владеть основами гигиены,

- соблюдать режим дня,

- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

**1.3. Учебный план**

**Учебный план 1 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 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 1года обучения**

***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 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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** | **20** | **2** | **18** |  |
| **4** | **Техника - Тактическая подготовка во фронтальной и боевой стойке** | **20** | **2** | **18** |  |
| **5** | **Техника прямого удара в различных стойках на месте и в движении** | **20** | **2** | **18** |  |
| **6** | **Защитные действия от прямых ударов в различных стойках** | **20** | **2** | **18** |  |
| **7** | **Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении** | **21** | **2** | **19** |  |
| **8** | **Защитные действия от боковых ударов в различных стойках** | **21** | **2** | **19** |  |
| **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:** | **216** | **24** | **192** |  |

**Содержание программы 2 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 – 20 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 – 20 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 – 20 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 -20 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 -21 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 – 21 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 2 года обучения**

***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 3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | В том числе | | Формы контроля |
| теория | практика |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **9** | **3** | **6** |  |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **59** | **2** | **57** |  |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | **59** | **2** | **57** |  |
| **4.** | **Технико – тактическая подготовка** | **59** | **2** | **57** |  |
| **5.** | **Контрольные испытания** | **7** | **2** | **5** |  |
| **6.** | **Соревнования** | **20** | **1** | **19** |  |
| **7.** | **Итоговое занятие** | **3** | **1** | **2** |  |
|  | **Итого:** | **216** | **13** | **203** |  |

**Содержание программы 3 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 – 59 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 – 59часов**

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 – 59 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 – 7 часов.**

Теория: Контрольные нормативы.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

**6.**  **Соревнования – 20 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 3 года обучения**

***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.

Занятия боксом проводятся в спортивном зале.

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее оборудование:

***Учебно - материальная база:***

* + 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

При реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, необходимо наличие компьютера с выходом в интернет, соответствующего программного обеспечения.

**Информационное обеспечение**

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

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

**Методическое обеспечение программы**

# Способы определения результативности.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки.

Основными формами занятий в объединении являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия педагога с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп первого года обучения не принимают участие в соревнованиях по боксу. Для них организуются спортивные праздники.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности занимающихся и их возможностей.

**Организация тренировочного процесса**

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе.

**2.3. Формы аттестации и контроль**

# КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Нормативы | | |
| 7 лет | 8 лет | 9 лет и старше |
| Быстрота | Бег 30 метров | + | + | + |
| Выносливость | Бег 500 метров | + | + |  |
| Бег 1000 метров |  |  | + |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | + | - | Не менее  20 раз |
| Подтягивания | - | + | Не менее  3 раз |
| Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°) | + | + | Не менее  10 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | + | + | Не менее 150 см |
| Гибкость | Наклон вперед стоя на скамейке | + | + | Не менее  5 см |

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 9 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по боксу и зачисления в группу начальной подготовки.

**2.3. Формы предоставления материала**

**Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса**

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;

- целенаправленность;

- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оценивается по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

# Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных организуется прием контрольно- переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

**Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов**

## Бег на 30, 500, 1000 метров

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

## Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

## Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

## Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

## Упражнение на гибкость

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

1. ***Поднимание ног на шведской стенке***

Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

1. ***Толчок ядра (4 кг).*** Выполняется с места от ограничительной линии Ядро должно касаться или быть зафиксировано у шеи или подбородка, и кисть руки не должна опускаться ниже этого положения во время толкания. Ядро не должно отводиться за линию плеч.

Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней ограничительной линии до точки падения снаряда. Выполняется 2 попытки каждой рукой, засчитываются лучшие результаты.

**2.4. Оценочные материалы (Приложение 1).**

**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. Методические материалы**

**Экипировка боксера**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Боксёрские перчатки** защищают часть предплечья, кисть и запястье, снижают риск  травм и увеличивают силу удара. Для соревнований применяются перчатки 10 унций. По типу фиксации перчатки для бокса делятся на перчатки на шнуровке и на липучке. Перчатки на шнуровке используют профессиональные боксёры, на липучке любители. |
|  | **Снарядные перчатки** предназначены для более продуктивной наработки удара на снарядах ( мешки, груши, макивары...).  Функционально предназначены для максимальной защиты рук в процессе тренировки.  Снарядные перчатки должны хорошо сидеть и идеально подходить вам по размеру. На снарядные перчатки приходится большая нагрузка, они должны быть крепкими. |
|  | С 1986 года правилами соревнований в любительском боксе введено, обязательное использование шлема на соревнованиях.  **Шлем** – служит защитным средством для головы, функциональным предназначением шлема для бокса является погашение энергии удара соперника – для защиты головы боксера во время спарринга или на соревнованиях любителей. Обычно шлем защищает от синяков, рассечений и сотрясений головного мозга. Использование шлема на соревнованиях и на тренировках снизило травматизм, и привело к тому, что бокс стал довольно безопасным видом спорта.  Существует несколько типов шлемов, обеспечивающих разный уровень защиты:  – открытые защищают лоб, виски и уши, с усиленной защитой ушей, – мягкие кольца в области ушей, с твердым верхом – защищает макушку головы, с закрытым подбородком и щеками – для лучшей  защиты челюсти и носа от боковых ударов. На соревнованиях используют только открытые шлемы. |
|  | **Боксерки** – это специально разработанная обувь, предназначенная для защиты  спортсмена от травм (главным образом вывихов и растяжений) в голеностопном суставе, во время тренировок и выступлений. Непременным условием конструкции современных боксёрок должно являться относительно жёсткое закрепление голеностопного сустава с целью предотвращения возможности подвывиха ступни. Материал, используемый для  верха этой обуви, должен хорошо пропускать воздух, обеспечивать вентиляцию, чтобы ноги как можно меньше потели и уставали. Технические характеристики подошвы боксёрок, должны обеспечивать относительно жёсткое сцепление их с покрытием ринга, с одновременным сохранением некоторой возможности  скольжения. |
|  | **Боксерские бинты** предназначены для защиты кистей рук боксера от серьезных травм вывихов, растяжений, ушибов, раздробления суставов и прочих травм которые можно получить при нанесение ударов. Бинты фиксируют кости и запястье, поддерживая их в определенном положении и придавая им наиболее удобную, компактную форму. Помимо этого, бинт фиксирует суставы пальцев в одну линию, тем самым придавая удару дополнительную силу.  Также он впитывает пот, увеличивая срок годности перчаток |
|  | Главным элементом экипировки боксера, является **боксерская капа**, которая необходима для защиты от повреждений полости рта боксера. История возникновения защиты для зубов (капы) появилась больше ста лет назад, в 1986 году капы начали  использовать боксеры. Сейчас, без капы боксер не допускается к бою. Капа защищает зубы от ударов снизу в подбородок, от прямых ударов, защищая при этом губы и щеки от ушибов и разрывов о зубы, и защищает челюсть. |
|  | **Боксёрская форма** – это трусы и майка, в которых спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях. Боксёрские майки и трусы имеют размеры, совпадающие с размерами одежды от XS (самый маленький, детский размер) до XXXL. Боксёрские майки и трусы часто шьют красного и синего цвета в различных комбинациях с белым цветом. Майку и шорты должна разделять полоса, видимая соперником, для уменьшения вероятности попадания удара ниже пояса. Главной особенностью боксёрской майки является её специфический покрой, благодаря которому во время тренировки лямки не спадают с плеч. Боксёрские трусы делают с широкой резинкой, не меньше 5 см, а порой она доходит до 15 см. Чтобы боксёрские трусы не стесняли движений, часто их делают с разрезами по бокам. Основной материал для боксёрских маек и трусов - синтетические материалы типа атласного полиэстера, иногда с добавлением лайкры. Это лёгкие, дышащие ткани, выводящие с поверхности кожи влагу и обеспечивающие ощущение сухости и  прохлады в жаркую погоду. |
|  | **Бандаж** предназначен для защиты паховой области. Бандаж не должен приносить неудобство боксеру и сковывать его движения во время тренировки или состязания.  Очень важно правильно выбрать свой размер. Защита паха изготавливается из различных материалов: из тонкого пенного наполнителя, пластмассы, титановых вкладышей. |
|  | Обязательным элементом экипировки девушек являются майки и защищающие **грудь протекторы** – специальные пластиковые щитки. Защита груди предназначена для защиты женской груди от возможных гематом, которые могут привести к повреждению тканей. |

# ИНСТРУКЦИЯ

**по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу**

**1.ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

* 1. К проведению учебно-тренировочного занятия по боксу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.
  2. Опасные факторы:
* травмы при несоблюдении правил по боксу;
* травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности ковра;

- наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

* 1. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
  2. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.
  3. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико- тактических действий и защитных приемов.
  4. После проведения учебно-тренировочных занятий по боксу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

# 2.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

* 1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
  2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
  3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)
  4. Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви воспитанников.
  5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия.
  6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, бандажа, эластичных бинтов, перчаток.
  7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

# 3.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

* 1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
  2. Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.
  3. Не выполнять технических действий без самостраховки.
  4. Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.
  5. Правильный подбор спарринг партнеров.
  6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Соблюдать дисциплину на занятиях.

# 4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

* 1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
  2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

# 5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

* 1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
  2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
  3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

# ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

# .

# Примерный план-график группа СО сентябрь г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Учебный материал** | **№ уроков** | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| **I** | **Технико-тактические действия** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Положение кулака. | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Учебная стойка. | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Передвижения в учебной стойке. | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Имитация прямых ударов в учебной стойке. | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Боевая стойка. |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Упражнения в боевой стойке. |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Техника передвижения. |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Защита подставкой. |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Изучение прямых ударов в боевой стойке. |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Боевые дистанции. | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 11 | Защита сведением рук. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 12 | Одиночные прямые удары в голову и защиты от них. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Прямые удары в туловище и защиты подставкой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Защиты отбивами. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 15 | Совершенствование техники прямых ударов и защит в перчатках. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Защиты отклонами | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 17 | Контратаки одиночными ударами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 18 | Повторные и двойные удары в голову и туловище. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 19 | Финты и ложные действия. |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 20 | Комбинации из трех-четырех прямых ударов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 21 | Защиты уходом и отходом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 22 | Защита «сайдстеп». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 23 | Условные бои. |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 24 | Защиты уклонами. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| 25 | Контратаки двойными ударами. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Контратаки сериями ударов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Удары снизу и защиты от них. | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Комбинации из ударов снизу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Удары сбоку и защиты от них. | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Комбинации из ударов снизу и сбоку. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 31 | Комбинации из прямых ударов и ударов сбоку; защиты от них |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Вольные бои и спарринги |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II** | **ОФП** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Растягивание. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Упражнение на расслабление | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Упражнения с набивным мячом. |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Упражнения с отягощениями. | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 6 | Упражнения с теннисными мячами. |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| 7 | Атлетическая гимнастика. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Эстафеты и подвижные игры. | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |
| **III** | **Избранный вид спорта** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Упражнение в ударах по боксёрским снарядам | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Упражнение со скакалкой | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Бой с тенью | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Имитация боевых действий | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **IV** | **Теория** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Физическая культура – важное средство физического развития и  укрепления здоровья человека | + |  | + |  | + |  | + | + | + | + | + |  | + |
| **V** | **Контрольные нормативы** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Контрольные нормативы, контрольно-переводные нормативы | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **VI** | **Медицинское обследование** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Медицинское обследование |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |

Приложение 1

# Тестовые упражнения по усвоению технических приемов 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- правой из боевой стойки | 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 |

**2.6. Календарный учебный график первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  занятия | Количество часов по расписанию | Раздел, тема | Содержание занятия | Время на изучение | |
| Теория | Практика |
|  | 1 | Вводное занятие | *Теория.* Цель и задачи учебного года. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.  Правила организации рабочего места. Форма одежды.  *Практика*. Проведение входного контроля (собеседование). | 0,5 | 0,5 |
|  | 1 | Гигиена и здоровый образ  жизни | *Теория.* Влияние здорового образа жизни на здоровье человека  *Практика.* Подвижные игры | 0,5 | 0,5 |
|  | 1 | История бокса | *Теория* История развития бокса. Бокс в России Беседы о здоровом образе жизни.  *Практика.* Строевые упражнения, элементы ходьбы и бега. | 0,5 | 0,5 |
|  | 1 | Правила бокса | *Теория Правила соревнований по боксу.*  *Практика* ОФП | 0.5 | 0,5 |
|  | 1 | Стойка в боксе | *Теория* Влияние физических упражнений на развитие организма  *Практика* ОФП, стойки и перемещения. Эстафеты с тяжелыми предметами | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Обманные действия, финты | *Теория.* Умение пользоваться финтами в атаке и защите  *Практика.* Эстафеты с преодолением препятствий | 0,2 | 08 |
|  | 1 | ОФП в боксе | *Теория* Упражнения для развития гибкости.  *Практика.* Прыжки, челночный бег лицом вперед и назад | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Координация в боксе | *Теория.* Строевые упражнения. *Практика* Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты на скорость . | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Специальные качества в боксе | *Теория* Гигиена и самоконтроль  *Практика* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «пятнашки» | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Специальные качества в боксе | *Теория.* Упражнение на координацию с мячами, скакалками  *Практика.* В парах упражнения со  скакалками и мячами | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Специальные качества в боксе | *Теория.* Упражнения для развития координации движений.  *Практика.* Челночный бег. Комбинации из освоенных элементов. | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Удары в боксе | *Теория* ОРУ.  *Практика* Прямые удары. Бой с тенью | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Защита в боксе | *Теория* Защитные действия от прямых  ударов.  *Практика* Комбинирование атаки и защиты прямыми ударами | 0,5 | 0,5 |
|  | 1 | Удары в боксе | *Теория.* Правильная постановка кулака при нанесении удара по мешку  *Практика.* Отработка прямого удара по  мешку | 0,3 | 0,7 |
|  | 1 | Специальные качества  в боксе | *Теория* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  *Практика.* Упражнение «пятнашки». | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Физические упражнения | *Теория ОРУ.*  *Практика.* Упражнения в висах и упорах. Челночный бег + удары и защита прямыми ударами. | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Прямые удары | *Теория* Элементы ходьбы и бега. *Практика.* ОРУ передвижение в стойке с прямыми ударами | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Прямые удары | *Теория.* Область применения прямых ударов  *Практика.* Отработка в пара прямые удары передней рукой | 0,3 | 0,7 |
|  | 1 | Специальные качества  в боксе | *Теория.* Строевые упражнения. *Практика.* Гимнастические упражнения. Обманные движения уходом, уклон, удар. Подвижная игра. | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Специальные качества в боксе | *Теория* Упражнения для развития быстроты и координации.  *Практика* Двусторонняя подвижная игра | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Специальные качества  в боксе | *Теория* ОРУ. Акробатические упражнения.  *Практика Эстафеты с использованием набивных мячей. Бой с тенью* | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Физическая подготовка | *Теория.* Висы и упоры на снарядах  *Практика.* Круговая тренировка на снарядах | 0,3 | 0,7 |
|  | 1 | Специальные качества  в боксе | *Теория* Строевые упражнения.  *Практика.* Упражнения для развития быстроты. Бой с тенью с отягощениями. Подвижная игра | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Специальные качества  в боксе | *Теория.* Развитие выносливости-упражнения на турнике и на канате *Практика.* Скакалка | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Специальные качества  в боксе | *Теория.* ОРУ.  *Практика.* Упражнения для развития силовых качеств. Прямые удары с отягощениями, уклоны | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Прямые удары | *Теория.* Техника удара дальней рукой по мешку  *Практика.* В парах отработка прямых ударов в подставку партнера | 0,3 | 0,7 |
|  | 1 | Специальные качества в боксе | *Теория.* Упражнения для развития координации движений.  *Практика.* С мячом, со скакалкой. подвижная игра «салки». | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Специальные качества в боксе | *Теория* ОРУ. Развитие выносливости. *Практика.* Комбинации из освоенных элементов техники Комбинации в парах.  Подвижная игра « пятнашки». | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Специальные качества  в боксе | *Теория.* Строевые упражнения. *Практика*. Гимнастические упражнения. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по воздуху, уклоны | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Защитные действия от прямого  удара | *Теория.* Уклоны и подставки от прямого удара  *Практика.* В парах отработка защиты  уклонами и подставками | 0,3 | 0,7 |
|  | 1 | Специальные качества  в боксе | *Теория.* Элементы ходьбы.  *Практика.* Легкоатлетические упражнения. Метание мяча на дальность. Уклоны и отклоны. | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Специальные качества  в боксе | *Теория.* ОРУ.  *Практика.* Упражнения в висах и упорах. Упражнения в парах | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Специальные качества в боксе | *Теория* Строевые упражнения.  *Практика.* Элементы ходьбы и бега. Упражнения на развитие гибкости. Линейные эстафеты. Бег 30 м. | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Комбиниро вание защиты и атаки | *Теория.* Переход от защиты в контратаку  *Практика.* Подвижные игры  «пятнашки», эстафеты. | 0,3 | 0,7 |
|  | 1 | Специальные качества  в боксе | *Теория.* ОРУ.  *Практика.* Совершенствование изученных приемов в боевых условиях.  «Пятнашки» |  | 1 |
|  | 1 | Тренировоч-ный бой | *Теория и Практика*  Учебно-тренировочные бои | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Подведение  итогов | *Теория:* подведение итогов учебных боев. | 0,5 | 0,5 |
|  | 1 | Специальные качества  в боксе | *Теория.* ОРУ.  *Практика.* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар  по снаряду- мешку, по воздуху. | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Специальные качества  в боксе | *Теория* ОРУ.  *Практика* Акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты с  использованием ударов и защит | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Боковые удары | *Теория* Упражнения в висах и упорах.  *Практика* Отработка ударов сбоку передней рукой и защиты от него. | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Боковые удары | *Теория.* Упражнения на развитие силы и скорости боковых ударов  *Практика .*В парах отработка боковых ударов и защиты от них | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Работа на мешке | *Теория* Строевые упражнения. Элементы ходьбы и бега. *Практика* ОРУ. Отработка прямых ударов по мешку из различных  положений, комбинации ударов. Подвижная игра. | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Удары в боксе | *Теория* ОРУ.  *Практика* Упражнения на развитие равновесия. Комбинирование прямых и боковых ударов | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Удары и  защиты от них | *Теория* Элементы ходьбы и бега *Практика*.  Бой с тенью с элементами ударов и защиты от этих ударов. Теория и практика | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Работа на снарядах | *Теория.* Работа со снарядами  *Практика.* Отработка в парах прямых и боковых ударов на снарядах | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Комбинации ударов | *Теория* ОФП. Сочетание всех ранее  изученных приемов. *Практика* Учебный бой | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Удары и  защиты от них | *Теория* Легкоатлетические упражнения.  *Практика* Упражнения в парах- отработка прямых ударов и защиты. | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Удары и защиты от  них | *Теория.* Акробатические упражнения. *Практика.* Упражнения в парах- отработка боковых ударов и защиты. | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Работа в парах | *Теория.* Отработка защитных действий в парах.  *Практика.* Отработка уклонов, нырков, подставок в парах | 0,3 | 0,7 |
|  | 1 | Спец. качества боксера | *Теория.* Строевые упражнения. Элементы ходьбы и бега.  *Практика* Упражнения на развития координационных способностей.  «пятнашки», «салки», эстафеты | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Спец.  качества боксера | *Теория.* Упражнения для развития гибкости в парах*.*  *Практика.* Подвижная игра. ОФП | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Спец.  качества боксера | *Практика.* Силовые упражнения-отжимания от пола, подтягивания на турнике и по канату |  | 1 |
|  | 1 | Работа в парах | *Теория.* Развитие чувства дистанции *Практика.* Работа в парах: «пятнашки» руками и ногами | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Спец. Качества боксера | *Теория.* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  *Практика* ОРУ. Эстафеты с набивными мячами. Подвижная игра. | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Работа на мешке | *Теория.* Упражнения для развития быстроты и координационных способностей.  *Практика.* Удары по мешкам, по воздуху, по лапам | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Апперкот | *Теория Практика* Удары снизу-«апперкот». | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Апперкот | *Теория.* Удары снизу по мешку  *Практика*. Отработка в парах и на мешках ударов снизу | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Зачетное занятие по общей и специальной физической  подготовке | *Практика.* Сдача контрольных нормативов |  | 1 |
|  | 1 | Работа в парах | *Теория.* Строевые упражнения. *Практика* Элементы ходьбы и бега. Упражнения в парах с набивными мячами. Подвижная игра | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Работа в парах | *Теория.* Комбинирование ударами сбоку  *Практика.* Снизу и прямыми ударами и защитой от них | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Отработка  ударов | *Теория.* Бой с тенью  *Практика*. Подвижные игры,бой с тенью | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Анализ боя | *Теория.* Разбор моментов в учебных боях.  *Практика.* ОРУ. | 0,5 | 0,5 |
|  | 1 | Физическая подготовка | *Теория.* Легкоатлетические упражнения *Практика.* Скоростной бег на короткие дистанции, челночный бег, упражнение в парах с мячами, скакалка | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Защитные действия в бою | *Теория.* Строевые упражнения*. Практика.* Упражнения в ходьбе и беге. Обманные движения в боевой стойке и удары после этого | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Работа в парах | *Теория.* Гимнастические упражнения  *Практика.* Работа в парах с применением тренажеров | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Подготовительные упр. | *Теория.* Строевые упражнения. Элементы ходьбы и бега*.*  *Практика.* Упражнения на развития координационных способностей.  «пятнашки», «салки», эстафеты | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Тактика боя | *Теория.* Упражнения на развитие силы. Тактическая подготовка, умение правильно планировать сам бой и силы в нем.  *Практика.* ОФП. | 0,5 | 0,5 |
|  | 1 | Работа в парах | *Теория.* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  *Практика.* Действия против прямых и боковых ударов | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Тактика боя | *Теория.* Умение распределять силы на весь бой  *Практика.* Упражнение на выносливость: ускорение, частые повторы упражнений | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Работа в  парах | *Теория.* ОРУ*.* Упражнения для развития  координации движений*.*  *Практика.* Удар по летящему мячу ударами снизу и сбоку | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Работа на  мешке | *Теория и Практика.* Отработка ударов по мешку | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Работа в  парах | *Теория и Практика.* Отработка в парах  ударов и защиты от них | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Работа в  парах | *Теория и практика:* отработка ударов на  мешках и лапах в парах | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Работа на снарядах | *Теория.* Упражнения для развития  координации движений.  *Практика.* Удары по мешку Подвижная игра. | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Физическая  подготовка | *Практика ОФП.* Эстафеты с мячом и без мяча. Бой с тенью |  | 1 |
|  | 1 | Ближний бой | *Теория* Упражнения в висах и упорах.  *Практика.* Удары снизу и боковые удары в парах | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Ближний бой | *Теория.* Удары и защита в ближнем бою  *Практика*. В парах работа в ближнем бою ударами сбоку и снизу | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Ближний бой | *Теория* Упражнения в парах.  *Практика.* Отработка прямых и ударов снизу и защиты от этих ударов | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Бой по  заданию | *Теория.* Гимнастические упражнения.  *Практика.* Учебно - тренировочные бои. | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Бой с тенью | *Теория.* Упражнения в ходьбе и беге. *Практика ОРУ.* Перемещения боком, спиной, вперед. Передвижение в боевой  стойке с ударами. | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Физическая  подготовка | *Теория, практика.* Круговая тренировка с тяжестями | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Физическая подготовка | *Теория.* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  *Практика.* Перетягивание каната.  Подвижная игра. | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Работа на снарядах | *Теория.* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  *Практика.* Работа на мешке на время | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Спец. подготовка | *Практика.* Упражнения на развития гибкости Ускорения, остановки, повороты, упражнение в парах. Подвижная игра. |  | 1 |
|  | 1 | Работа на  снарядах | *Практика*. Попеременная работа на мешке на время |  | 1 |
|  | 1 | Защита и удары | *Теория.*  ОФП.  *Практика.* Закрепление техники защиты и ударов | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Спец. подготовка | *Теория.* Акробатические упражнения. *Практика.* Комбинации на освоение элементов техники передвижений  (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Бой с тенью. | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Физическая  выносливость | *Теория.*  Физическая выносливость  *Практика.* Развитие выносливости - эстафеты, скакалка. Учебный бой | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Бой на средней дистанции | *Теория.* Умение вести бой на средней дистанции  *Практика*. В парах отработка защитных действий и контр после них | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Разбор ведения боя | *Теория.*  Разбор основных видов ведения боя и противопоставлению им (игровая, силовая и т.д.)  *Практика*. ОФП | 0,5 | 0,5 |
|  | 1 | Ближний  бой | *Теория.* Гимнастические упражнения: упражнения со скакалкой.  *Практика.* Дары по воздуху  снизу на средней дистанции. | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Спец.  упражнения | *Практика* ОФП. Подвижные игры на  скорость - «салки», на меткость- сбить кегли. Бой с тенью |  | 1 |
|  | 1 | Ведение боя на разных  дистанциях | *Теория.*  Переход от дальней в ближнюю дистанцию.  *Практика*. Переход в ближнюю дистанцию после уклона, нырка. | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Защитные элементы | *Теория.* Легкоатлетические упражнения.  *Практика.* Отработка защитных действий – уклоны, нырки, подставки. | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Работа на снарядах | *Теория.*  Техника ударов по мешку  *Практика.*  Упражнения в ходьбе и беге. Удары по мешку и парах. | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Комбинации ударов | *Практика* ОФП. Упражнения в висе и упоре. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и ударов |  | 1 |
|  | 1 | Вольный  бой | *Практика.* Товарищеские встречи между классами. |  | 1 |
|  | 1 | Спец.  упражнения | *Теория.*  Гимнастические упражнения. *Практика.* Упражнения в парах с набивными мячами, со скакалками, с  гантелями. Подвижная игра. | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Упражнения по заданию | *Теория.*  Бой с тенью  *Практика*. Упражнения в парах :удары в подставку .бой с тенью | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Работа в парах | *Теория.* Упражнения для развития координации движений.  *Практика.* Удары в парах по защите. Бой с тенью | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Работа в парах | *Практика.* Упражнения для развития координации движений. Ловля летящего мяча. Игра. Бой с тенью |  | 1 |
|  | 1 | Комбинации ударов | *Теория.* Сочетание прямых и боковых ударов.  *Практика.* Прямые и боковые удары на мешках и в парах | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Работа в парах | *Практика.* Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра. Отработка ударов на мешке |  | 1 |
|  | 1 | Физическая подготовка  боксера | *Практика.* Развитие специальных физических качеств боксера-эстафеты тяжестями. упражнения на матах. |  | 1 |
|  | 1 | Работа в  парах | *Практика.* Упражнения в парах- уклоны, нырки. Бой с тенью |  | 1 |
|  | 1 | Комбинации и удары | *Практика*. В парах отработка защитных  комбинаций и ударов |  | 1 |
|  | 1 | Работа в  парах | *Практика.* Упражнения парах с набивными мячами, скакалка ,гантели. |  | 1 |
|  | 1 | Работа в  парах | *Практика.*  Ходьба и бег. Бой с тенью,  «пятнашки», «салки». |  | 1 |
|  | 1 | Разбор боя | *Теория.* Разбор моментов в бою и применение навыков.  *Практика.* Строевые упражнения, упражнения со скакалкой. Тактика боя. | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Работа в  парах | *Практика* повторение в парах пройденного материала. |  | 1 |
|  | 1 | Спец.  упражнения | *Практика.* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. «пятнашки», «салки», челночный бег. |  | 1 |
|  | 1 | Работа в парах | *Теория.* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  *Практика.* Упражнения в парах -отработка защиты (уклоны, нырки, подставки). | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Работа в  парах | *Практика.* Упражнения в парах, со  скакалкой, с гантелями бой с тенью |  | 1 |
|  | 1 | Спец. упражнения | *Практика*. .Легкоатлетические упр., прыжки, челночный бег, бой с тенью |  | 1 |
|  | 1 | Работа в  парах | *Практика*. Учебно-тренировочные бои по заданию. |  | 1 |
|  | 1 | Спец.  упражнения | *Практика* ОРУ, упражнения со скакалкой, гантелями, перетягивание каната |  | 1 |
|  | 1 | Спец.  упражнения | *Практика.* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств упражнения в парах – отработка ударов сбоку и защиты от него. |  | 1 |
|  | 1 | Вольный бой | *Теория*, *практика* :упражнение в парах -бой на средней и ближней дистанции | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Тактически е действия в бою | *Теория.*  Упражнения для развития ловкости.  *Практика.* Упражнение с маленьким мячом Индивидуальные тактические действия. Эстафета | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Прямые удары и защита | *Практика* Упражнения для развития ловкости. Упражнение в парах – отработка прямых ударов с дальней дистанции в защиту партнера. Подвижная игра. |  | 1 |
|  | 1 | Спец.  упражнения | *Практика.* Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из  освоенных элементов. |  | 1 |
|  | 1 | Тактически е действия в бою | *Теория.*  Упражнения для развития ловкости.  *Практика.* Упражнение с маленьким мячом Индивидуальные тактические действия. Эстафета | 0,1 | 0,9 |
|  | 1 | Ближний бой | *Теория.* Знакомство элементами ближнего боя.  *Практика*. Удары снизу, по туловищу,  боковые и в голову | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Спец.  упражнения | *Практика.* Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе и беге. Бой с тенью по заданию |  | 1 |
|  | 1 | Защитные действия | *Теория.* Обманные действия (финты)- виды, способы  *Практика* ОФП. Быстрый бег с внезапной остановкой, резкие рывки бой с тенью (ближний бой) | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Спец.  упражнения | *Практика.* Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе и беге. Бой с тенью по заданию. | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Вольный  бой | *Практика.* Учебно-тренировочные бои |  | 1 |
|  | 1 | Работа в парах | *Практика.* Упражнения на развитие гибкости. Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу). Подвижные игры |  | 1 |
|  | 1 | Работа в парах | *Практика.* Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот. Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание». Челночный бег. |  | 1 |
|  | 1 | Работа в парах | *Практика.* Упражнения на развитие гибкости. Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу). Подвижные игры |  | 1 |
|  | 1 | Работа в  парах | *Практика.* Упражнения со скакалкой. Прямые удары под разноименную ногу из боевой стойки (правой- левой и правой); 3 прямых удара левой-левой и правой из боевой стойки. |  | 1 |
|  | 1 | Работа в парах | *Теория.* Упражнения для развития ловкости.  *Практика.* Выполнение комбинаций из освоенных элементов ударов и защит | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Работа в парах | *Практика.* Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот. Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание». Челночный бег |  | 1 |
|  | 1 | Анализ проведенных боев | *Теория.* Разбор итогов учебно- тренировочных боев.  *Практика*. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра | 0,5 | 0,5 |
|  | 1 | Итоги года | *Теория.*  Подведение итогов учебного года.  *Практика* Подвижная игра, ОФП | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Игровой  день | *Теория.* Практика игра в футбол теннисным мячом, упражнения в набивными мячами. | 0,2 | 0,8 |
|  | 1 | Тренирово чный бои | *Практика.* Спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов |  | 1 |
|  | 1 | Видеомате  риал | *Теория.* Просмотр видеозаписей боев  лучших боксеров мира | 1 |  |
|  | 1 | Спец.  упражнения | *Практика* .Подвижные игры- «пятнашки», «салки» Футбол. |  | 1 |
|  | 1 | Видеомате  риал | *Теория.* Просмотр видеозаписей боев  лучших боксеров мира | 1 |  |
|  | 1 | Спец.  упражнения | *Практика.* Подвижные игры- «пятнашки», «салки» Футбол. | 1 | 1 |
|  | 1 | Контрольные тесты | *Практика.* Итоговое занятие. Сдача  контрольных нормативов. |  | 1 |
|  | 1 | Контрольные тесты | *Практика.* Итоговое занятие. Сдача  контрольных нормативов. |  | 1 |
| **Итого:** | **144** |  | | **17** | **127** |
| **144** | |

**2.7. Календарный учебный график второго 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** | **20** |  |  |
| 1 | *Теория:* СФП  *Практика:* Кросс 2 км. | 1 | Бег |  |
| 2-3 | *Теория:* СФП. Турник, пресс, отжимания.  *Практика:* Кросс 2 км. | 2 | Бег |  |
| 4-5 | *Теория:* СФП.  *Практика:* Кросс 2 км. | 2 | Бег |  |
| 6-7 | *Теория:* СФП.  *Практика:* Круговая тренировка с отработкой ударов на снарядах. | 2 | Беседа |  |
| 8-9 | *Теория:* СФП  *Практика:* Спарринги. | 2 | Спаринги |  |
| 10-11 | *Теория:* СФП  *Практика:* Кросс 2 км. | 2 | Бег |  |
| 12-13 | *Теория:* СФП  *Практика:* Игры «Футбол» «Регби». | 2 | Игры |  |
| 14-15 | *Теория:* СФП.  *Практика: К*росс 2 км. | 2 | Бег |  |
| ноябрь  декабрь  январь  февраль  март  апрель  май |
| 16-17 | *Теория:* СПФ  *Практика:* Упражнения для скорости удара. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 18-20 | *Теория:* СФП.  *Практика:* Круговая тренировка из 6 комплексов на силу и скорость удара | 3 | Беседа  Тренировка |  |
|  | **Техника - тактическая подготовка во фронтальной и боевой стойке** | **20** |  |  |
| 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 | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 11-12 | *Теория:* Упражнения в парах из боевой и фронтальной  *Практика:* Упражнения в парах | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 13 | *Теория:* Техника - тактическая подготовка  *Практика:* Упражнения в парах (Пятнашки на ногах) из боевой и фронтальной стойки | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 14 | *Теория:* Техника - тактическая подготовка  *Практика:* Упражнения в парах боевая стойка, передвижения вперед и назад | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 15 | *Теория:* Техника - тактическая подготовка  *Практика:* Упражнения в парах боевая стойка, передвижение вперед – назад – влево - вправо | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 116-17 | *Теория:* Упражнения в парах  *Практика:* Упражнения в парах для ухода из угла ринга | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 18-19 | *Теория:* Техника - тактическая подготовка  *Практика:* Упражнение «Сайд-Стэп» с боевой стойке. Упражнения в парах . | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 20 | *Теория:* Техника - тактическая подготовка  *Практика:* Упражнение «Сайд-Стэп» с фронтальной стойке. | 1 | Беседа  Тренировка |  |
|  | **Техника прямого удара в различных стойках на месте и в движении** | **20** |  |  |
| 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 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика:* Атака левой рукой (одиночные повторки) – финты рукой, корпусом, маневрирование на ногах. | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 15 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика:* Комбинация – левый прямой – правый прямой в голову. | 1 | Беседа  Тренировка |  |
| 16-17 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика:* Комбинация – левый – правый прямой в голову – левый боковой голова. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 18-19 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика: Практика:*. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 20 | *Теория:* Техника прямого удара в различных стойках.  *Практика:* Комбинации из ранее освоенных ударов. | 1 | Беседа  Тренировка |  |
|  | **Защитные действия от прямых ударов в различных стойках** | **20** |  |  |
| 1-2 | *Теория:* Защитные действия от прямых ударов  *Практика:* Защита от левого прямого. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 3-4 | *Теория:* Защитные действия от прямых ударов  *Практика:* Уклон вправо из фронтальной стойки. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 5-7 | *Теория:* Защитные действия от прямых ударов  *Практика:* Защита от левого прямого Уклон вправо из боевой стойки. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 8-10 | *Теория:* Защитные действия от прямых ударов  *Практика:* Защита от правого прямого уклон влево из фронтальной стойки | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 11-13 | *Теория:* Защитные действия от прямых ударов  *Практика:* Защита от правого прямого уклон влево из боевой  стойки. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 14-16 | *Теория:* Защитные действия от прямых ударов  *Практика:* Комбинированная защита от левого и правого прямого из фронтальной стойки. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 17-20 | *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** | **21** |  |  |
| 1-2 | *Теория:* Техника бокового удара  *Практика: Л*евый боковой удар из фронтальной стойки. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 3-4 | *Теория:* Техника бокового удара  *Практика:* Левый боковой удар из боевой стойки. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 5-6 | *Теория:* Техника бокового удара  *Практика:* Левый боковой удар на шаг вперед. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 7-8 | *Теория:* Техника бокового удара  *Практика:* Левый боковой удар на шаг назад. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 9-10 | *Теория:* Техника бокового удара  *Практика:* Левый боковой удар на шаг влево. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 11-12 | *Теория:* Техника бокового удара  *Практика:* Левый боковой удар на шаг вправо. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 13-14 | *Теория:* Техника бокового удара  *Практика:* Правый боковой удар на шаг вперед. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 15-16 | *Теория:* Техника бокового удара  *Практика:* Правый боковой удар на шаг назад. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 17-19 | *Теория:* Техника бокового удара  *Практика:* Правый боковой удар на шаг влево. | 3 | Беседа  Тренировка |  |
| 20-21 | *Теория:* Техника бокового удара  *Практика:* Правый боковой удар на шаг вправо. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
|  | **Защитные действия от боковых ударов в различных стойках** | **21** |  |  |
| 1-2 | *Теория:* Защитные действия от боковых ударов.  *Практика:* Защита от левого бокового. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 3-4 | *Теория:* Защитные действия от боковых ударов.  *Практика:* Нырок вправо из фронтальной стойки. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 5-6 | *Теория:* Защитные действия от боковых ударов.  *Практика:* Защита от левого бокового. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 7-8 | *Теория:* Защитные действия от боковых ударов.  *Практика:* Нырок вправо из боевой стойки. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 9-10 | *Теория:* Защитные действия от боковых ударов.  *Практика:* Защита от правого бокового. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 11-12 | *Теория:* Защитные действия от боковых ударов.  *Практика:* Нырок влево из фронтальной стойки. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 13-14 | *Теория:* Защитные действия от боковых ударов.  *Практика:* Защита от правого бокового. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 15-16 | *Теория:* Защитные действия от боковых ударов.  *Практика:* Нырок влево из боевой стойки. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 17-18 | *Теория:* Защитные действия от боковых ударов.  *Практика:* Комбинированная защита от левого и правого бокового из фронтальной стойки. | 2 | Беседа  Тренировка |  |
| 19-21 | *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:** | **216** |  |  |

**2.8. Календарный учебный график третьего 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** | **59** |  |  |
|  | *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** | **59** |  |  |
| 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 |  |
| 17-19 | *Теория:* СФП  *Практика:* Ведение боя с "тенью". | 3 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 20-22 | *Теория:* СФП  *Практика:* Имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками. | 3 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 23-25 | *Теория:* СФП  *Практика:* Нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты. | 3 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 26-28 | *Теория:* СФП  *Практика:* Выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх. | 3 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 29-31 | *Теория:* СФП  *Практика:* Нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования). | 3 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 32-34 | *Теория:* СФП  *Практика:* Нанесение. ударов в утяжеленных перчатках. | 3 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 35-37 | *Теория:* СФП  *Практика:* Прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе. | 3 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 38-40 | *Теория:* СФП  *Практика:* Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах. | 3 | Работа в парах |  |
| 41-43 | *Теория:* СФП  *Практика:* Передвижения с гирями (16-24 кг) в руках. | 3 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 44-46 | *Теория:* СФП  *Практика:* Упражнения для развития быстроты. | 3 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 47-49 | *Теория:* СФП  *Практика:* Упражнения для развития выносливости. | 3 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 50-52 | *Теория:* СФП  *Практика:* Упражнения для развития ловкости. | 3 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 53-55 | *Теория:* СФП  *Практика:* Упражнения для развития гибкости. | 3 | Индивидуальная  тренировка |  |
| 56-59 | *Теория:* СФП  *Практика:* Упражнения для развития равновесия. | 4 | Индивидуальная  тренировка |  |
|  | **4.Технико – тактическая подготовка** | **59** |  |  |
| 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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 | *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. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 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:* Введение рук внутрь позиции противника. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 50 | *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). | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 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:* Вхождение в ближний бой, во время собственной атаки; в момент атаки противника. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 52 | *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. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 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:* Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, легкий удары. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 54 | *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. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 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:* Наступательные действия - атака, встречная и ответная контратака, нанесение у даров при отходе. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 56 | *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. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 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:* Ведение условного боя со сменой дистанций. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 58 | *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. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
| 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:* Планирование соревновательных боев и изменение тактики ведения боя. | 1 | Отработка ударов и защиты |  |
|  | **5. Контрольные испытания** | **7** | Индивидуальные |  |
|  | **6. Соревнования** | **20** | Бои |  |
| **7. Итоговое занятие** | **3** | Тест |  |
|  | **Итого:** | **216** |  |  |

**План воспитательной работы**

**участие в мероприятиях (конкурсы, соревнования, выставки и пр.)**

**Взаимодействие с родителями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Формы взаимодействия | Тема | Дата, сроки |
| 1 | Родительские собрания | «Организация учебно–воспитательного процесса. Знакомство с локальными актами образовательного учреждения: правила для обучающихся, устав, положение об аттестации, распоряжение Комитета по образованию № 2524-р от 30.10.2013 «Об утверждении методических рекомендаций “О порядке привлечения и использовании средств физических и (или) юридических лиц и мерах по предупреждению незаконного сбора средств с родителей (законных представителей) обучающихся, воспитанников  государственных образовательных организаций Санкт– Петербург» | Сентябрь |
| Организация оздоровительной кампании,  Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек | Декабрь |
| «Итоги учебного года» | Май |
| 2 | Совместные  мероприятия | Выезды на городские соревнования по боксу | В течение  года |
| 3 | Анкетирование родителей | «Отношение ребенка к занятиям в кружке» |  |

# Список источников

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:,2008
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
5. *Б*окс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.

6. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.

7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.

8. Озолин Н.Г*.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство ACT», 2008.

9. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009

10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г. 10.Филимонов В.И*.*

1. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:,2009
2. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..
3. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008 14.[minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru/) Всероссийский реестр видов спорта.

# Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

* 1. [www.admin.tomsk.ru/pages/admin\_subdiv\_udmfks](http://www.admin.tomsk.ru/pages/admin_subdiv_udmfks)
  2. [www.depms.ru/](http://www.depms.ru/)
  3. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/)
  4. boxing-fbr.ru/