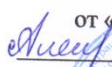



муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Косковская средняя школа»

Принята на заседании Педагогического совета школы: Протокол №1 от «28» августа 2025 г.	Согласовано с заместителем директора по воспитательной работе Лобанова М.В.	Утверждена директором школы Приказ № 172 от «28» августа 2025 г. И.О. Аленьевская/  
--	--	--

**Дополнительная
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Единоборства»**

Бокс

(базовый уровень)

Программа рассчитана на детей в возрасте 8 - 18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор составитель:

Педагог дополнительного образования
Шелыгин Николай Николаевич

с. Косково 2025

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Косковская средняя школа»

Принята на заседании Педагогического совета школы: Протокол №1 от «28» августа 2025 г.	Согласовано с заместителем директора по воспитательной работе Лобанова М.В.	Утверждена директором школы Приказ № 172 от «28» августа 2025 г. _____/С.О. Аленьская/
--	--	--

**Дополнительная
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Единоборства»
Бокс
(базовый уровень)**
Программа рассчитана на детей в возрасте 8 - 18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор составитель:

Педагог дополнительного образования
Шельгин Николай Николаевич

с. Косково 2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе требований *следующих нормативно-правовых документов:*

- *Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);*
- *Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;*
- *Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;*
- *Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;*
- *Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;*
- *Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);*
- *Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467, с изменениями);*
- *Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);*
- *Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);*
- *Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».*

Уставом муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Косковская средняя школа».

Локальными актами МАОУ «Косковская средняя школа».

Актуальность образовательной программы.

В последние 20-30 лет в развитии спортивных единоборств намечается тенденция к универсализации, что приводит к образованию новых видов единоборств и преобразованию уже существующих. В России и за рубежом стали очень популярны, особенно среди молодежи, так называемые «смешанные» или «комплексные» единоборства. Такое название среди любителей единоборств они получили потому, что в отличие от классических единоборств в них используется комплексный технический арсенал как ударных (удары руками и ногами из бокса, кик-боксинга, тайского бокса, каратэ, тхеквондо), так и борцовских технических действий (всевозможные броски и болевые приемы из самбо, дзюдо, греко-римской и вольной борьбы), происходит не только слияние ударной и бросковой техники, но и синтез различных методик технико-тактической, физической и психологической подготовки различных систем, как спортивных, так и боевых единоборств, которые рассматриваются не отдельно, а в комплексе, как взаимосвязанные звенья единой системы.

К «смешанным» единоборствам можно отнести следующие виды единоборств: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, русский (универсальный) бой, ушу-саньда, спортивно-боевое самбо, панкратион, спортивно-прикладное каратэ, джиу-джитсу, микс-файт, дайдо-джуку каратэ (КУ-ДО). абсолютное большинство из названных видов единоборств включены в Единую всероссийскую спортивную классификацию и развиваются признанными в России и аккредитованными в Росспорте общероссийскими федерациями. Проводятся региональные, всероссийские и международные турниры, как среди взрослых, так и среди юношей и juniоров.

Занятия единоборствами оказывают положительное влияние на нервную систему, развивают у подростков и юношей тактическое мышление, быстроту и ловкость. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении скорости реагирования и ориентировки, в большей скорости восприятия, переключении внимания, сдержанности. У ребят, занимающихся единоборствами, происходят положительные сдвиги в нервно-психической сфере: вырабатывается уравновешенность, уверенность в своих силах, трудолюбие, настойчивость, смелость, уменьшается бытовая агрессивность.

Под влиянием занятий боевыми искусствами развиваются и совершенствуются не только двигательные качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), но и вегетативные функции - кровообращение, дыхание, пищеварение и др. Боевые искусства требуют от подростка высокой степени не только физического, но и умственного развития. В спарринге побеждает «быстро думающий» боец, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях на ринге, хорошо подготовленный технически и тактически.

Несомненна актуальность этого вида спорта на сегодняшний день, т.к. смешанные единоборства помогают развивать у мальчишек такие качества, как сила воли, настойчивость, уверенность в себе, необходимость противостоять противнику, что является обязательными навыками для службы в рядах Российской армии, да и в жизни вообще.

Новизна программы заключается не только в единой системе подготовки боксёров, но и в многолетней системе тренировочного процесса юных спортсменов, укреплении здоровья, содействии гармоничному развитию личности. Благоприятные условия для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями на занятиях по боксу достигаются при соблюдении следующих критериев программы:

- заинтересованность и увлеченность занятием боксом;
- привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие качеств, необходимых боксеру - быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основ техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях;

- ознакомление с теоретическими сведениями по боксу, приобретение опыта участия в соревнованиях.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, 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 и к урокам физкультуры в школе.

Дополнительная общеобразовательная программа «Бокс» предусматривает Базовый уровень. Это учебно-тренировочные группы (второго и третьего года обучения), в которых развивается стойкий интерес обучаемых к занятиям боксом, где воспитанники принимают участие в соревнованиях района, региона. Численный состав группы – 10-12 человек.

Количество занятий в неделю 2, часов в неделю 2 и в год 68.

- у первого года обучения 2 занятия в неделю (68 часов в год)

- у второго года обучения 2 занятия в неделю (68 часов в год)

- у третьего года обучения 2 занятия в неделю (68 часов в год).

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю с перерывом на 10 минутный отдых.

Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет.

Форма обучения : очная

Отличительной особенностью данной программы является:

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

высокая эмоциональность;

постоянная динамика изменения тактической ситуации;

высокая эмоциональность участников соревнований;

зрелищность для болельщиков.

Цель программы – овладение основами технико-тактических приемов в боксе.

Повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

Образовательные задачи:

1. Способствовать овладению воспитанниками базовых элементов бокса.

2. Обучить программным требованиям по физической, тактической и теоретической подготовке данного вида спорта.

3. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам бокса.

Развивающие задачи:

1. Развить у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта.

2. Укрепить здоровье воспитанников, развитие быстроты, гибкости, быстроты реакции, выполнение рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и спортивной выносливости учащихся.

3. Развить уверенность в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

Воспитательные задачи:

1. Развивать психологическую подготовку, выработку способности к перенесению высокого психологического напряжения.
2. Формировать потребности в здоровом образе жизни.

Учебный план 1 года обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	1	1	2	опрос
2	История возникновения и развития бокса.	1	1	2	беседа
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	1	1	2	беседа
4	Школа бокса.	1	1	2	наблюдение
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	1	1	2	наблюдение
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	1	1	2	опрос
7	Общая физическая подготовка.		12	12	соревнования
8	Специальная физическая подготовка.		14	14	Защита проекта
9	Техническая подготовка.		26	26	наблюдение
10	Тактическая подготовка.		2	2	опрос
11	Промежуточная аттестация	1	1	2	Контрольные упражнения и соревнования
	Итого	7	61	68	

Учебный план 2 года обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	1	1	2	беседа
2	История возникновения и развития бокса.	1	1	2	тест
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	1	1	2	тест
4	Школа бокса.	1	1	2	опрос
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	1	1	2	наблюдение
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	1	1	2	опрос
7	Общая физическая подготовка.		12	12	Сдача контрольных нормативов
8	Специальная физическая подготовка.		16	16	соревнования
9	Техническая подготовка.		22	22	зачёт
10	Тактическая подготовка.	2	2	4	опрос
11	Промежуточная аттестация	1	1	2	Контрольные упражнения, соревнования
	Итого	9	59	68	

Учебный план 3 года обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	1		1	Беседа, опрос
2	Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.	1		1	опрос
3	Термины бокса, техническая оснащенность.	1		1	тест
4	Техника выполнения ударов и защитных действий.	1	1	2	наблюдение
5	Тактика в боксе.	1	1	2	наблюдение
6	Гигиена и режим дня при занятиях спортом.	1		1	тест
7	Влияние занятий боксом на организм школьника.	1		1	беседа
8	Правила соревнований по боксу.	1		1	опрос
9	Общая физическая подготовка.		10	10	Выполнение упражнений
10	Специальная физическая подготовка.		14	14	Выполнение специальных упражнений
11	Техническая подготовка.		20	20	Учебные соревнования
12	Тактическая подготовка.	4	4	8	соревнования
13	Контрольные упражнения и соревнования.	1	4	5	наблюдение

14.	Итоговое занятие		1	1	зачёт
	Итого	13	55	68	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

2. История возникновения и развития бокса

Теория: Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом.

Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.

Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

4. Школа бокса.

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

Практика: Опрос.

5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

6. Основные положения правил соревнований по боксу.

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Практика: Обсуждение. Опрос.

7. Общая физическая подготовка

Теория: изучение основ общей физической подготовки в теоретических источниках.

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

8. Специальная физическая подготовка

Теория: изучение основ специальной физической подготовки в теоретических источниках

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

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

9. Техническая подготовка

Теория: изучение материалов по технической подготовке на информационных плакатах

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

10. Тактическая подготовка

Теория: просмотр видеороликов

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

11. Промежуточная аттестация.

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

2. Характеристика современного состояния бокса.

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.

Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

4. Школа бокса.

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

6. Основные положения правил соревнований по боксу.

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Практика: Обсуждение. Опрос.

7. Общая физическая подготовка

Теория: изучение основ общей физической подготовки в теоретических источниках

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

8. Специальная физическая подготовка

Теория: изучение основ специальной физической подготовки в теоретических источниках

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

9. Техническая подготовка

Теория: просмотр обучающих роликов

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

10. Тактическая подготовка

Теория: Беседа и просмотр документальных фильмов. Учебное пособие.

Практика: Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях.

Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

11. Промежуточная аттестация.

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль.

Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

2. Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.

Теория: Характеристика современного состояния городского бокса. Международная классификация. Условия выполнения и порядок присвоения спортивных разрядов.

Юношеские разряды. Соревнования различных уровней и рангов. Личные, командные, лично-командные соревнования. Хроника соревнований в России и в мире.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Термины бокса, техническая оснащенность

Теория: Бокс. Апперкот. Хук. Свинг. Темповик. Игровик. Челнок. Раунд. Гонг. Рефери. Секундант. Тайминг.

Практика: Обсуждение. Опрос.

4. Техника выполнения ударов и защитных действий.

Теория: Стойка. Нанесение прямых ударов из стойки. Защитные действия.

Практика: выполнение упражнений

Классический левый прямой может выполняться как в виде челнока, так и в виде джеба. Кстати, с английского jab переводится как тычок. Перед выполнением удара вес тела боксера должен располагаться преимущественно на задней ноге. Собственно, такую же схему предполагает и классическая стойка. То есть, в левосторонней, в которой стоит правша (левыми плечом и ногой вперед), основная нагрузка приходится на заднюю правую ногу.

Подробнее о стойках мы поговорим в другой статье. Чем в большей степени вес тела перенесен на заднюю ногу, тем больше она отвечает за первоначальный импульс удара. Таким образом, здесь должна быть выбрана оптимальная позиция и баланс, ведь недостаточная степень задействования ноги уменьшит силу удара (потому как останутся лишь мышцы спины и руки), а чрезмерный перегруз отразится на скорости и маневренности, а также приведет к преждевременной усталости этой ноги.

Работа в челноке подразумевает прыжковое смещение вперед, а после нанесения удара – обратный отскок. Движения руки и всего тела производятся в правильном соответствии с движениями ног. В идеале пиковое положение руки (фаза полного ее выпрямления) должно приходиться на момент касания передней ногой поверхности пола. Так будет обеспечена максимальная масса, которую вы вкладываете в удар.

Правый прямой в боксе – совершенно различный с левым удар. Их технику объединяет разве что необходимость заворачивания кулака в крайней точке и перенос веса тела с задней ноги на переднюю. И то, с ногами не все так просто.

Итак, спортсмен стоит в стойке, большая часть веса тела на задней ноге. Правый кулак у подбородка, плечо максимально расслаблено. Первое движение начинается с резкого приставления правой ноги ближе к левой, с выворачиванием пятки наружу. Давайте представим, что все движение – это волна энергии, идущей по телу снизу вверх. Следует сразу сказать, что чем такая волна длиннее, тем больше у нее шансов набрать максимальную инерционную массу в конечной точке. Но это если все будет сделано правильно.

Техника защиты в боксе — важнейший раздел подготовки боксера. Уровень технического мастерства боксера определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий.

Защиты используются для того, чтобы:

- надежно защищать от удара уязвимые места тела;
- выбирать необходимый момент и организовывать свои действия для перехода от защиты к контратаке и атаке.

В основе защитных действий лежат следующие факторы, которые необходимо отрабатывать на тренировках:

- Умение прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака.
- Умение определять действия соперника организацией противодействия, используя различные защитные приемы;

Существуют следующие защитные приемы:

- защита руками, направленная на нейтрализацию ударных действий. При этом используются контрудары, подставки, отбивы, блоки;
- защита туловищем. При этом используются уклон, нырок;
- защита ногами, направленная на устранение контакта с соперником путем отхода и увеличения дистанции.

Защитные приемы выполняются в боевой стойке, необходимым условием которой является сохранение устойчивого равновесия и положения боеготовности для выполнения встречных и ответных ударов.

5. Тактика в боксе.

Теория: Тактика ведения боя. Ведение боя в разных стилях.

Практика: Тактика ведения боя в боксе основной момент. У каждого боксёра свой стиль ведения боя. Каждому стилю подходит определённый тактический рисунок. Есть боксёры темповики (атакующий стиль ведения боя, высокий темп, прессинг и напор), а есть боксёры игровики (стиль основан на действиях от обороны, обыграть соперника и набирать очки). Бокс это борьба стилей и характеров. Но есть боксёры, которые умеют менять тактический рисунок ведения боя в зависимости от сложившейся ситуации.

6. Гигиена и режим дня при занятиях спортом

Теория: Личная гигиена юного спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной одежды и обуви. Понятие о наиболее распространенных заболеваниях. Профилактика. Противопоказания к занятиям спортом. Режим дня. Утренняя зарядка, тренировка. Режим питания. Рациональное чередование отдыха с учебой и занятиями спортом.

Практика: Обсуждение. Опрос.

7. Влияние занятий боксом на организм школьника

Теория: Влияние занятий боксом на организм школьника. Осанка. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практика: Обсуждение. Опрос.

8. Правила соревнований по боксу.

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Личные, командные и лично-командные соревнования. Знакомство с правилами соревнований.

Практика: Приобретение навыков в организации и судействе соревнований, разбор соревнований, судейских ошибок. Зачет по правилам судейства.

9. Общая физическая подготовка

Теория: ознакомление с выставкой книг

Практика: Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения: бег, прыжки, метания, упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепления мышц и связок, совершенствования координации движений, развитие глазомера. Занятия подвижными и спортивными играми, включение элементов из других видов спорта также способствуют всесторонней физической подготовке и являются основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе. Используются методы повторной, интервальной, круговой тренировки.

10. Специальная физическая подготовка

Теория: просмотр видеороликов

Практика: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, сообразительности, координации движений. Используются методы интервальной, повторной, круговой тренировок с силовыми отягощениями и без них, прыжки различными способами на одной и двух ногах: на месте, в движении, в длину и в глубину. Широко используются упражнения с амортизаторами для имитации техники ударов. Тренировки по станциям с индивидуальными заданиями.

11. Техническая подготовка

Теория: изучение информационных плакатов.

Практика: Обучение боевой стойке. Нанесению ударов из стойки и в движении. Защитные действия. Перемещения и передвижения. Довести технику до относительного совершенства.

12. Тактическая подготовка

Теория: Анализ наблюдений на соревнованиях. Особенности судейства и организации различных соревнований.

Практика: Выступления на соревнованиях со сбивающим фактором, умение творческого самостоятельного решения определенных тактических задач.

13. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ роста результатов.

Практика: Участие в течении года в 3-4 соревнованиях по ОФП и в 4-6 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 60, 100 метров, прыжок в длину с места, прыжок в высоту, броски набивного мяча. Выносливость – бег на расстояние 1000 метров (без учета времени) Сила – подтягивания в висе-мальчики, в висе лежа - девочки.

**Планируемые результаты **

К концу **первого** года обучения, занимающиеся должны:

овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;

должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;

должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам

К концу **второго** года обучения, занимающиеся должны:

овладеть технико-тактическими знаниями;

демонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;

показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;

участвовать в соревнованиях.

К концу **третьего** года обучения, занимающиеся должны:

демонстрировать в бою и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами бокса;

показывать стабильно высокие оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;

показывать высокие результаты в соревнованиях;

Календарный учебный график

1 год обучения.

№ п/п	Форма занятия	Количество часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.	Беседа	1	Вводное занятие, ОФП	Спортзал	Беседа, опрос.
2.	Тренировка	1	Бокс - олимпийский вид спорта, СФП	Спортзал	Беседа, опрос
3.	Тренировка	1	Стойка, передвижение,	Спортзал	Наблюдение

			прямые удары		
4.	Тренировка	1	Правила занятий, стойка, передвижение, удары.	Спортзал	Беседа. Опрос.
5.	Тренировка	1	Стойка, передвижение, удары. ОФП	Спортзал	Наблюдение
6.	Тренировка	1	Стойка, передвижение, удары. СФП	Спортзал	Беседа, опрос
7.	Тренировка	1	Стойка, передвижение, «Бой с тенью»	Спортзал	Наблюдение
8.	Учебные спарринги	1	Стойка, передвижение, удары, защита, СФП	Спортзал	Беседа, опрос
9.	Тренировка	1	Стойка, передвижение, удары, защита, ОФП	Спортзал	Наблюдение
10.	Учебные спарринги	1	Стойка, передвижение, работа на снарядах	Спортзал	Наблюдение
11.	Тренировка	1	Стойка, передвижение, работа на снарядах	Спортзал	Беседа, опрос
12.	Тренировка	1	Стойка, передвижение, работа на снарядах	Спортзал	Наблюдение
13.	Тренировка	1	Стойка, передвижение, работа на снарядах	Спортзал	Беседа, опрос
14.	Тренировка	1	Стойка, передвижение, работа на снарядах	Спортзал	Наблюдение
15.	Тренировка	1	Стойка, передвижение, работа на снарядах	Спортзал	Опрос
16.	Тренировка	1	Стойка, передвижение, «Бой с тенью»,	Спортзал	Наблюдение

			удары, защита		
17.	Тренировка	1	Работа в парах, СФП	Спортзал	Тестирование
18.	Учебные спарринги	1	По заданию	Спортзал	Наблюдение
19.	Тренировка	1	Сочетание ударов, работа на снарядах	Спортзал	Беседа, опрос
20.	Тренировка	1	Стойка, передвижение, работа на снарядах	Спортзал	Беседа, опрос
21.	Тренировка	1	Гигиена занятий, ОФП, СФП	Спортзал	Наблюдение
22.	Тренировка	1	Стойка, передвижение, «Бой с тенью»	Спортзал	Наблюдение
23.	Тренировка	1	Занятие в парах, атака/защита	Спортзал	Беседа, опрос
24.	Тренировка	1	Прямые удары, защита от них	Спортзал	Беседа, опрос
25.	Тренировка	1	Боковые удары, защита «нырком»	Спортзал	Наблюдение
26.	Учебные спарринги	1	По заданию	Спортзал	Наблюдение
27.	Тренировка	1	Здоровый образ жизни, ОФП	Спортзал	Наблюдение
28.	Тренировка	1	Стойка, передвижение, занятие в парах	Спортзал	Тестирование
29.	Тренировка	1	Стойка, передвижение, занятие в парах	Спортзал	Беседа
30.	Тренировка	1	Стойка, передвижение, занятие в парах	Спортзал	Беседа
31.	Тренировка	1	Стойка, передвижение,	Спортзал	Опрос, наблюдение

			занятие в парах		
32.	Тренировка	1	Стойка, передвижение, занятие в парах	Спортзал	Беседа, опрос
33.	Учебные спарринги	1	По заданию	Спортзал	Беседа, опрос
34.	Тренировка	1	Совершенствование изученных приемов, работа на снарядах, СФП	Спортзал	Наблюдение
35.	Тренировка	1	Сочетание изученных ударов	Спортзал	Наблюдение
36.	Тренировка	1	Тактические действия в нападении и защите, работа на снарядах	Спортзал	Наблюдение
37.	Тренировка	1	Работа в парах, нападение/защита	Спортзал	Наблюдение
38.	Тренировка	1	Спорт-игра, СФП	Спортзал	Беседа, опрос
39.	Тренировка	1	Прямые удары, защита	Спортзал	Тестирование
40.	Тренировка	1	Отработка изученных приемов в парах	Спортзал	Наблюдение
41.	Учебные спарринги	1	По заданию	Спортзал	Наблюдение
42.	Тренировка	1	Первая помощь при травмах, совершенствование изученных приемов	Спортзал	Наблюдение
43.	Тренировка	1	Работа в парах, нападение/защита, работа на снарядах	Спортзал	Наблюдение

44.	Тренировка	1	«Бой с тенью», прыжки на скакалках, работа на снарядах	Спортзал	Беседа, опрос
45.	Тренировка	1	Сочетание приемов, стойка, передвижение, совершенствование изученных ударов на снарядах	Спортзал	Беседа, опрос
46.	Тренировка	1	Занятие в парах по заданию, ОФП	Спортзал	Тестирование
47.	Тренировка	1	Занятие в парах по заданию, СФП	Спортзал	Беседа, наблюдение
48.	Тренировка	1	ОФП, ходьба на лыжах 3 км	Спортзал	Наблюдение
49.	Учебные спарринги	1	По заданию	Спортзал	Наблюдение
50.	Тренировка	1	Стойка, передвижение, совершенствование ударов снизу	Спортзал	Наблюдение
51.	Тренировка	1	Бокс России, работа в парах, «Бой с тенью»	Спортзал	Беседа, опрос
52.	Тренировка	1	Работа в парах, ОФП, прямые, боковые удары и защита от них	Спортзал	Беседа, опрос
53.	Тренировка	1	Совершенствование изученных приемов	Спортзал	Беседа, опрос
54.	Тренировка	1	Стойка, передвижение, Совершенствование прямых ударов, защита	Спортзал	Наблюдение

55.	Тренировка	1	Боковые удары, защита	Спортзал	Наблюдение
56.	Тренировка	1	Удары снизу, защита, ОФП	Спортзал	Наблюдение
57.	Тренировка	1	Стойка, передвижение, совершенствование изученных приемов	Спортзал	Наблюдение
58.	Учебные спарринги	1	По заданию	Спортзал	Беседа, обсуждение
59.	Тренировка	1	Стойка, передвижение, совершенствование изученных приемов	Спортзал	Тестирование, беседа
60.	Тренировка	1	Занятие в тренажерном зале, ОФП, СФП	Спортзал	Беседа, опрос
61.	Тренировка	1	«Бой с тенью», работа по заданию	Спортзал	Наблюдение
62.	Тренировка	1	Удар/защита, по заданию	Спортзал	Наблюдение
63.	Тренировка	1	Тактические действия, работа на снарядах	Спортзал	Беседа, наблюдение
64.	Учебные спарринги		По заданию	Спортзал	Наблюдение
65.	Тренировка		Работа на снарядах, ОФП	Спортзал	Наблюдение, беседа
66.	Тренировка		«Веселые старты» с элементами бокса	Спортзал	Наблюдение
67.	Контрольное тестирование		Сдача нормативов	Спортзал	Наблюдение
68.	Промежуточная аттестация		соревнование	Спортзал	Подведение итогов

2 год обучения.

№ п/п	Форма занятия	Количество часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.	Беседа	1	Вводное занятие, правила поведения	Спортзал	Беседа, опрос.
2.	Тренировка	1	Гигиена занятий, инвентарь и личное снаряжение, кросс	Спортзал	Беседа. Опрос.
3.	Тренировка	1	«Бой с тенью», работа на снарядах, совершенствование прямых ударов	Спортзал	Наблюдение
4.	Тренировка	1	СФП, совершенствование боковых ударов	Спортзал	Беседа, опрос
5	Тренировка	1	«Бой с тенью», совершенствование боковых ударов	Спортзал	Наблюдение
6.	Тренировка	1	Удар/защита, по заданию	Спортзал	Тестирование
7.	Тренировка	1	Удар/защита, по заданию	Спортзал	Наблюдение
8.	Учебные спарринги	1	По заданию	Спортзал	Беседа, опрос
9.	Тренировка	1	Удар/защита, по заданию	Спортзал	Наблюдение
10.	Спарринги	1	Удар/защита, отработка серий ударов в парах, на снарядах	Спортзал	Наблюдение
11.	Тренировка	1	Стойка, передвижение, совершенствование изученных приемов	Спортзал	Беседа, опрос
12	Тренировка	1	Стойка, передвижение, совершенствование изученных приемов	Спортзал	Наблюдение
13	Тренировка	1	Стойка, передвижение, совершенствование изученных	Спортзал	Наблюдение

			приемов		
14	Тренировка	1	Боковые удары, защита	Спортзал	Беседа, опрос
15	Тренировка	1	Боковые удары, защита	Спортзал	Наблюдение
16	Учебные спарринги	1	По заданию	Спортзал	Тестирование .
17	Тренировка	1	«Бой с тенью», прыжки на скакалках, работа на снарядах	Спортзал	Наблюдение
18	Тренировка	1	Работа на снарядах, ОФП	Спортзал	Наблюдение
19	Тренировка	1	Работа на снарядах, ОФП	Спортзал	Наблюдение
20	Тренировка	1	Работа на снарядах, ОФП	Спортзал	Беседа, наблюдение
21	Тренировка	1	Отработка изученных приемов в парах	Спортзал	Беседа, опрос, наблюдение
22	Тренировка	1	Отработка изученных приемов в парах	Спортзал	Наблюдение
23	Тренировка	1	Занятие в парах по заданию, СФП	Спортзал	Наблюдение
24	Учебные спарринги	1	По заданию	Спортзал	Наблюдение
25	Тренировка	1	Занятие в парах, атака/защита	Спортзал	Беседа, наблюдение
26	Тренировка	1	Занятие в парах, атака/защита	Спортзал	Тестирование
27	Тренировка	1	Занятие в парах, атака/защита	Спортзал	Беседа, наблюдение
28	Тренировка	1	Тактические действия в нападении и защите, работа на снарядах	Спортзал	Опрос, наблюдение
29	Тренировка	1	Боковые удары, защита	Спортзал	Наблюдение

30	Тренировка	1	Гигиена занятий, ОФП, СФП	Спортзал	Наблюдение
31	Тренировка	1	Сочетание приемов, стойка, передвижение, совершенствовани е изученных ударов на снарядах	Спортзал	Наблюдение
32	Учебные спарринги	1	По заданию	Спортзал	Наблюдение
33	Тренировка	1	Боковые удары, защита	Спортзал	Наблюдение
34	Тренировка	1	Боковые удары, защита	Спортзал	Наблюдение
35	Тренировка	1	Прямые удары, защита	Спортзал	Наблюдение
36	Тренировка	1	Прямые удары, защита	Спортзал	Беседа, тестирование
37	Тренировка	1	Прямые удары, защита	Спортзал	Опрос, тестирование
38	Тренировка	1	Сочетание изученных приемов, «Бой с тенью»	Спортзал	Беседа, наблюдение
39	Тренировка	1	Сочетание приемов, стойка, передвижение, совершенствовани е изученных ударов на снарядах	Спортзал	Наблюдение
40	Учебные спарринги	1	По заданию	Спортзал	Наблюдение
41	Тренировка	1	Стойка, передвижение, занятие в парах	Спортзал	Наблюдение
42	Тренировка	1	Стойка, передвижение, удары. ОФП	Спортзал	Наблюдение, опрос
43	Тренировка	1	Стойка, передвижение, удары. ОФП	Спортзал	Наблюдение, тестирование, беседа
44	Тренировка	1	Стойка,	Спортзал	Наблюдение

			передвижение, удары. ОФП		
45	Тренировка	1	Удар/защита, по заданию	Спортзал	Наблюдение
46	Тренировка	1	Удар/защита, по заданию	Спортзал	Наблюдение, беседа
47	Тренировка	1	Удар/защита, по заданию	Спортзал	Наблюдение
48	Учебные спарринги	1	По заданию	Спортзал	Наблюдение, опрос
49	Тренировка	1	«Веселые старты» с элементами бокса	Спортзал	Наблюдение, беседа, опрос
50	Тренировка	1	Работа на снарядах, ОФП	Спортзал	Наблюдение
51	Тренировка	1	Занятие в тренажерном зале, ОФП, СФП	Спортзал	Наблюдение
52	Тренировка	1	Занятие в тренажерном зале, ОФП, СФП	Спортзал	Наблюдение
53	Тренировка	1	Занятие в тренажерном зале, ОФП, СФП	Спортзал	Наблюдение
54	Тренировка	1	Удар/защита, отработка серий ударов в парах, на снарядах	Спортзал	Наблюдение
55	Тренировка	1	Удар/защита, по заданию	Спортзал	Тестирование
56	Учебные спарринги	1	По заданию	Спортзал	Опрос
57	Тренировка	1	Удар/защита, по заданию	Спортзал	Беседа
58	Тренировка	1	Стойка, передвижение, совершенствование изученных приемов	Спортзал	Беседа
59	Тренировка	1	Стойка, передвижение,	Спортзал	Беседа

			совершенствовани е изученных приемов		
60	Тренировка	1	Стойка, передвижение, совершенствовани е изученных приемов	Спортзал	Беседа
61	Тренировка	1	Сочетание изученных приемов, ОФП, СФП	Спортзал	Беседа, тестирование
62	Тренировка	1	«Бой с тенью», прыжки на скакалках, работа на снарядах	Спортзал	Беседа
63	Тренировка	1	ОФП, прыжки на скакалках, работа на снарядах	Спортзал	Наблюдение
64	Учебные спарринги	1	По заданию	Спортзал	Наблюдение
65	Тренировка	1	Отработка изученных приемов в парах	Спортзал	Наблюдение, беседа
66	Тренировка	1	Вредные привычки, учебное соревнование	Спортзал	Наблюдение
67	Тренировка	1	Контрольное тестирование	Спортзал	Наблюдение
68	Промежуточна я аттестация	1	Тест, соревнования	Спортзал	Подведение итогов

3 год обучения.

№ п/ п	Форма занятия	Количество о часов	Тема	Место проведени я	Форма контроля
1.	Беседа	1	Вводное занятие, правила поведения, личное снаряжение, кросс 2/3 км	Спортзал	Беседа, опрос.
2.	Тренировка	1	Гигиена занятий, инвентарь, ОФП,	Спортзал	Беседа. Опрос.

			СФП		
3.	Тренировка	1	«Бой с тенью», совершенствовани е ударов, защита от них	Спортзал	Наблюдение
4.	Тренировка	1	Вредные привычки, отработка ударов/защиты в парах	Спортзал	Беседа, опрос
5	Тренировка	1	«Бой с тенью», работа на снарядах, ОФП	Спортзал	Наблюдение
6.	Тренировка	1	«Бой с тенью», работа в парах, СФП, совершенствовани е изученных приемов, работа на снарядах	Спортзал	Тестирование
7.	Тренировка	1	«Бой с тенью», работа в парах, СФП, совершенствовани е изученных приемов, работа на снарядах	Спортзал	Наблюдение
8.	Учебные спарринги	1	По заданию	Спортзал	Беседа, опрос
9.	Тренировка	1	Сочетание изученных приемов, серия ударов, защита	Спортзал	Наблюдение
10.	Тренировка	1	Совершенствован ие изученных приемов, СФП	Спортзал	Наблюдение
11.	Тренировка	1	Совершенствован ие ударов снизу, ОФП	Спортзал	Беседа, опрос
12	Тренировка	1	Стойка, передвижение, совершенствовани е изученных приемов	Спортзал	Наблюдение
13	Тренировка	1	Стойка, передвижение, совершенствовани е изученных	Спортзал	Наблюдение

			приемов		
14	Тренировка	1	Боковые удары, защита	Спортзал	Беседа, опрос
15	Тренировка	1	Боковые удары, защита	Спортзал	Наблюдение
16	Учебные спарринги	1	По заданию	Спортзал	Тестирование .
17	Тренировка	1	«Бой с тенью», прыжки на скакалках, работа на снарядах	Спортзал	Наблюдение
18	Тренировка	1	Работа на снарядах, ОФП	Спортзал	Наблюдение
19	Тренировка	1	Работа на снарядах, ОФП	Спортзал	Наблюдение
20	Тренировка	1	Работа на снарядах, ОФП	Спортзал	Беседа, наблюдение
21	Тренировка	1	Отработка изученных приемов в парах	Спортзал	Беседа, опрос, наблюдение
22	Тренировка	1	Отработка изученных приемов в парах	Спортзал	Наблюдение
23	Тренировка	1	Занятие в парах по заданию, СФП	Спортзал	Наблюдение
24	Учебные спарринги	1	По заданию	Спортзал	Наблюдение
25	Тренировка	1	Занятие в парах, атака/защита	Спортзал	Беседа, наблюдение
26	Тренировка	1	«Бой с тенью», встречные удары, защита	Спортзал	Тестирование
27	Тренировка	1	Прыжки на скакалке, встречные удары, контратака	Спортзал	Беседа, наблюдение
28	Тренировка	1	Отработка встречных ударов в парах по корпусу, в голову	Спортзал	Опрос, наблюдение

29	Тренировка	1	Отработка встречных ударов, контратака	Спортзал	Наблюдение
30	Тренировка	1	Защитные действия боксера, отработка в парах	Спортзал	Наблюдение
31	Тренировка	1	совершенствовани е изученных приемов, ОФП	Спортзал	Наблюдение
32	Учебные спарринги	1	По заданию	Спортзал	Наблюдение
33	Тренировка	1	Правила соревнований, защитное снаряжение	Спортзал	Наблюдение
34	Тренировка	1	ОФП, ходьба на лыжах 3/5 км	Спортзал	Наблюдение
35	Тренировка	1	Прямые удары, защита	Спортзал	Наблюдение
36	Тренировка	1	Сочетание изученных приемов, «Бой с тенью»	Спортзал	Беседа, тестирование
37	Тренировка	1	Прямые удары, защита	Спортзал	Опрос, тестирование
38	Тренировка	1	Совершенствован ие изученных приемов	Спортзал	Беседа, наблюдение
39	Тренировка	1	Профессиональны й бокс	Спортзал	Наблюдение
40	Учебные спарринги	1	По заданию	Спортзал	Наблюдение
41	Тренировка	1	Стойка, передвижение, занятие в парах	Спортзал	Наблюдение
42	Тренировка	1	Челночное передвижение, повторные удары	Спортзал	Наблюдение, опрос
43	Тренировка	1	Челночное передвижение, повторные удары	Спортзал	Наблюдение, тестирование, беседа
44	Тренировка	1	Лучшие боксеры мира, самостоятельное	Спортзал	Наблюдение

			занятие в парах		
45	Тренировка	1	Удар/защита, по заданию	Спортзал	Наблюдение
46	Тренировка	1	Оперкот, защита от него	Спортзал	Наблюдение, беседа
47	Тренировка	1	Болевые точки спортсмена, совершенствование изученных приемов	Спортзал	Наблюдение
48	Учебные спарринги	1	По заданию	Спортзал	Наблюдение, опрос
49	Тренировка	1	Занятие в тренажерном зале, ОФП, СФП	Спортзал	Наблюдение
50	Тренировка	1	Атака/контратака, ОФП	Спортзал	Наблюдение
51	Тренировка	1	Защитное снаряжение спортсмена, работа на снарядах	Спортзал	Наблюдение
52	Тренировка	1	Удар/защита, отработка серий ударов в парах, на снарядах	Спортзал	Наблюдение
53	Тренировка	1	Удар/защита, по заданию	Спортзал	Тестирование
54	Тренировка	1	Совершенствование изученных приемов, ОФП	Спортзал	Беседа
55	Тренировка	1	Отработка акцентированного удара, защита	Спортзал	Беседа
56	Тренировка	1	Стойка, передвижение, совершенствование изученных приемов	Спортзал	Беседа
57	Тренировка	1	Сочетание изученных	Спортзал	Беседа, тестирование

			приемов, ОФП, СФП		
58	Тренировка	1	«Бой с тенью», прыжки на скакалках, работа на снарядах	Спортзал	Беседа
59	Тренировка	1	Челночное передвижение, отработка ударов в парах и на снарядах	Спортзал	Наблюдение
60	Учебные спарринги	1	По заданию	Спортзал	Наблюдение
61	Тренировка	1	Отработка атакующих и защитных действий в парах, СФП	Спортзал	Наблюдение, беседа
62	Тренировка	1	занятие в тренажерном зале, кросс	Спортзал	Наблюдение, опрос
63	Тренировка	1	Совершенствование изученных приемов, атака/защита	Спортзал	Наблюдение
64	Тренировка	1	Совершенствование изученных приемов, атака/контратака	Спортзал	Наблюдение
65	Тренировка	1	Совершенствование изученных приемов. ОФП, СФП,	Спортзал	Наблюдение
66	Соревнование	1	Первенство спортивной секции	Спортзал	Наблюдение
67	Тренировка	1	Контрольное тестирование	Спортзал	Наблюдение
68	Итоговое занятие.	1	Итоги, задание на лето	Спортзал	Подведение итогов

Условия реализации образовательной программы.

Для реализации программы необходимо:

Материально-технические условия;

-освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;

-спортивный инвентарь: гимнастические кольца, тренажеры, тренировочные манекены, скакалки, гантели, набивные мячи, шесты, гимнастические скамейки, гимнастические

стенки, перекладины, штанги, гири, настенные подушки, лапы;
-спортивная форма: спортивные куртки, чешки.
-шкафы для хранения тренировочных манекенов;
-настенные часы;
-весы для взвешивания детей;
-магнитофон;
-телевизор, видеоманитофон (DVD);
-громкоговоритель (для проведения соревнований)

Формы аттестации

- тестирование по теоретическому разделу;
- опрос по основным терминам в боксе;
- сдача контрольных нормативов;
- текущий контроль умений и навыков;
- промежуточный тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений и навыков.

Основными **критериями оценки работы** учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в боксе, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы.

Участие в школьных и (или) районных соревнованиях и турнирах по боксу(по плану соревнований)

Оценочные материалы.

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

Нормативы для контрольного тестирования.

1. Бег на 30, 500, 1000 метров, выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2 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.

3.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.

4.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.

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

6 Поднимание ног на шведской стенке Выполняется из положения вися на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

7 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.

Методические материалы

Классический левый прямой удар может выполняться как в виде челнока, так и в виде джеба. Кстати, с английского jab переводится как тычок. Перед выполнением удара вес тела боксера должен располагаться преимущественно на задней ноге. Собственно, такую же схему предполагает и классическая стойка. То есть, в левосторонней, в которой стоит правша (левыми плечом и ногой вперед), основная нагрузка приходится на заднюю правую ногу.

Подробнее о стойках мы поговорим в другой статье. Чем в большей степени вес тела перенесен на заднюю ногу, тем больше она отвечает за первоначальный импульс удара. Таким образом, здесь должна быть выбрана оптимальная позиция и баланс, ведь недостаточная степень задействования ноги уменьшит силу удара (потому как останутся лишь мышцы спины и руки), а чрезмерный перегруз отразится на скорости и маневренности, а также приведет к преждевременной усталости этой ноги.

Работа в челноке подразумевает прыжковое смещение вперед, а после нанесения удара – обратный отскок. Движения руки и всего тела производятся в правильном соответствии с движениями ног. В идеале пиковое положение руки (фаза полного ее выпрямления) должно приходиться на момент касания передней ногой поверхности пола. Так будет обеспечена максимальная масса, которую вы вкладываете в удар.

Правый прямой в боксе – совершенно различный с левым удар. Их технику объединяет разве что необходимость заворачивания кулака в крайней точке и перенос веса тела с задней ноги на переднюю. И то, с ногами не все так просто.

Итак, спортсмен стоит в стойке, большая часть веса тела на задней ноге. Правый кулак у подбородка, плечо максимально расслаблено. Первое движение начинается с резкого приставления правой ноги ближе к левой, с выворачиванием пятки наружу. Давайте представим, что все движение – это волна энергии, идущей по телу снизу вверх. Следует сразу сказать, что чем такая волна длиннее, тем больше у нее шансов набрать максимальную инерционную массу в конечной точке. Но это если все будет сделано правильно.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования. К темам и занятиям по программе привлекаются педагогические работники МАОУ «Косковская СШ»

Воспитательные компоненты

Система воспитательной работы основывается на базовых принципах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Воспитательная работа в объединении осуществляется в процессе формирования целостного коллектива с учётом индивидуальности каждого учащегося. Предусматривается участие в воспитательных мероприятиях школы, участие в соревнованиях, турнирах, конкурсах.

Список литературы для учителя

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., Ф и С, 2015.
3. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». 2015- и более поздние года издания.
4. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 2016 - 320 с.
6. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. ВТ. Никитушкина. - М., 2016. - 320с.

Список литературы для обучающихся.

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., Ф и С, 2015.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 2016.-75с.
- 3 Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов - М.: СпортАкадемПресс, 2001
4. Худадов Н.А., Циргиладзе И.В. Всё о боксе - М., 1995
5. Интернет – источники: