



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 76»  
(МАОУ СШ №76)

660079, г. Красноярск, ул. 60 лет Октября, 96, тел.: (391) 204-05-47,  
e-mail: [sch76@mailkrsk.ru](mailto:sch76@mailkrsk.ru)

Утверждено приказом МАОУ СШ № 76  
№ 01-04-1885 от «30» августа 2024г.  
Директор О.Н. Гурина

**Рабочая программа  
дополнительного образования  
«Мастерская бокса»  
направленность: физкультурно – спортивная.**

Педагог дополнительного образования  
**Дуванский Александр Михайлович**

Красноярск, 2024 г

## Пояснительная записка

Программа «Мастерская бокса» составлена в соответствии с ФЗ «Об образовании в РФ», ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», и Приказом Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа «Мастерская бокса» имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Она оформлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утверждённых на заседании

Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Мин образования России 03.06.2003 года. Таким образом, **актуальность** данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

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

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы 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.

**Цель программы** – овладение основами технико-тактических приемов в боксе. Повышение уровня общей физической подготовки.

**Задачи**, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

**1) Обучающие:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

**Оздоровительные:**

- гармоничное физическое развитие школьников;

- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

***Воспитательные:***

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

**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.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний ***в возрасте с 11 до 17 лет.*** При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

**Срок реализации данной программы 3 года:**

1 год- 102 часа

2 год – 102 часа

3 год- 102 часа

Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу.

**Основной формой обучения** является учебно-тренировочное занятие, которое выстраивается по следующему плану:

***-Разминка;***

***-Теоретическая подготовка*** – это введение в историю бокса, в основные понятия бокса, правила соревнований по боксу, основы знаний и влияния физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.

***-Общая физическая подготовка*** – включает разновидности бега,

прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

-**Специальная физическая подготовка** – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

-**Техническая подготовка** – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование.

*Главными задачами Технической подготовки являются:*

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, повышение их эффективности в соревновательных условиях.

- частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка.

**Главные результаты обучения по Технической подготовке:**

1 год обучения – умение выполнить технику двигательного действия в «грубой» форме

2 год обучения – довести первоначальное «грубое» владение до относительно совершенного

3 год обучения – совершенное владение техникой в соревновательных условиях. Так же включает контрольные нормативы по технической подготовке.

**Тактическая подготовка** юных спортсменов формируется в тесной связи с физической и психологической подготовкой. Тактическая подготовка как способность спортсмена вести борьбу с полной отдачей своих физических сил и психологических возможностей, морально-волевых качеств, которые воспитываются при правильной организации учебно- воспитательного процесса для достижения успехов в соревнованиях.

**Контрольные нормативы**

Учащиеся осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке, спортивной и технической подготовке.

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

- Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.

- Поточная – при поточном способе занимающиеся, выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.

- Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог

одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.

- Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала.

- «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных спортсменов на занятиях, обеспечивающих высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

#### **Ожидаемые результаты обучения:**

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;

#### **Способами проверки знаний и умений являются:**

- 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.**

Организация внутри школьных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

Таблица № 2

### **Весовые категории для юношей**

Весовые категории	Юноши 10-11 лет	
	свыше, кг	до, кг
Юноши	38.5	40
Первая наилегчайшая	40	42
Вторая наилегчайшая	42	44
Первая легчайшая	44	46
Вторая легчайшая	46	48
Полулегкая	48	51
Легкая	51	54
Первая полусредняя	54	57
Вторая полусредняя	57	60
Первая средняя	60	64
Вторая средняя	64	68
Полутяжелая	68	72
Первая тяжелая	72	+72

### **Формула боя в соревнованиях**

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 11-12 лет	Новички	3 раунда по 1 минуте

### **Описание контрольных тестов – упражнений по боксу.**

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

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

2. **Прыжки в длину с места.** Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
3. **Сгибание рук в упоре лежа.** Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
4. **Толчок набивного мяча руками из** положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

**Контрольные нормативы  
по общей и специальной физической подготовке по боксу**

**НП-1**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса		Средние веса		Тяжелые веса	
	контрол.	перевод.	контрол.	перевод.	контрол.	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	2,5	3,0	2,5	3,0	3,5	3,5
- слабейшей рукой	2,0	2,5	2,0	2,5	2,5	2,8

**Приемно-переводные нормативы по ТП для группы начальной подготовки 1 года обучения (10 лет)**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29 – 47 кг					53 – 66 кг					Свыше 73 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 приема 1- 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														

# ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

## Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	1	1	2
2	История возникновения и развития бокса.	1	1	2
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	1	1	2
4	Школа бокса.	1	1	2
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	1	1	2
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	1	1	2
7	Общая физическая подготовка.		44	44
8	Специальная физическая подготовка.		20	20
9	Техническая подготовка.		20	20
10	Тактическая подготовка.		4	4
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	1	1	2
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>95</b>	<b>102</b>

## **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 вовремя 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: Стилль 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**

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

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

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

## 10. Тактическая подготовка

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

## 11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

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).

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	Лекции.	Плакаты, карточки	Беседа, опрос
2	История развития бокса	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги, видео	Беседа, опрос
3	Размеры площадок, требования к инвентарю и правила бокса.	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги Бокс.	Беседа, опрос, выполнение заданий.
4	Школа бокса.	Лекции,	видеоматериалы	Беседа,

		практические занятия		опрос
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	Лекции, практические занятия	Карточки Спортивный инвентарь (перчатки, бинты, капа, лапы, мешки).	Беседа, опрос
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	Лекции, просмотр соревнований.	Видеоматериалы	Беседа, опрос
7	Общая физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь	выполнение нормативов
8	Специальная физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.) Перчатки, бинты, капа, мешки, лапы, гантели, набивные мячи.	выполнение нормативов
9	Техническая подготовка	Лекции, практические занятия	Лапы, перчатки, бинты.	выполнение нормативов
10	Тактическая подготовка	Лекции.	Видео, просмотр соревнований	Опрос
11	Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования.	Сдача нормативов	Оборудованная площадка. Инвентарь.	Анализ итогов и динамики результатов

## Учебно-тематический план 2-го года обучения.

№п /п	Наименование темы	Тео рия	Прак тика	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	1	1	2
2	История возникновения и развития бокса.	1	1	2
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	1	1	2
4	Школа бокса.	1	1	2
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	1	1	2
6	Основные положения правил соревнований по боксу.		1	2
7	Общая физическая подготовка.		44	44
8	Специальная физическая подготовка.		20	20
9	Техническая подготовка.		20	20
10	Тактическая подготовка.	1	4	4
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	1	1	2
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>95</b>	<b>102</b>

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА 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**

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 стабильных результатов в боксе.

## **8. Специальная физическая подготовка**

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**

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. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования**

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).

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ  
2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	Лекции.	Плакаты, карточки	Беседа, опрос
2	История развития бокса	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги, видео	Беседа, опрос
3	Размеры площадок, требования к инвентарю и правила бокса.	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги Бокс.	Беседа, опрос, выполнение заданий.
4	Школа бокса.	Лекции, практические занятия	Видеоматериалы	Беседа, опрос
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	Лекции, практические занятия	Карточки Спортивный инвентарь (перчатки, бинты, капа, лапы, мешки).	Беседа, опрос
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	Лекции, просмотр соревнований.	Видеоматериалы	Беседа, опрос
7	Общая физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь	выполнение нормативов
8	Специальная физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.) Перчатки, бинты, капа, мешки, лапы, гантели, набивные мячи.	выполнение нормативов
9	Техническая подготовка	Лекции, практические занятия	Лапы, перчатки, бинты.	выполнение нормативов
10	Тактическая подготовка	Лекции.	Видео, просмотр соревнований	опрос
11	Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования.	Сдача нормативов	Оборудованная площадка. Инвентарь.	Анализ итогов и динамики результатов

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	1	1	2
2	Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.	1	1	2
3	Термины бокса, техническая оснащенность.	1	1	2
4	Техника выполнения ударов и защитных действий.	2	2	4
5	Тактика в боксе.	2	2	4
6	Гигиена и режим дня при занятиях спортом.	1	1	2
7	Влияние занятий боксом на организм школьника.	1	1	2
8	Правила соревнований по боксу.	1	1	2
9	Общая физическая подготовка.		30	30
10	Специальная физическая подготовка.		32	32
11	Техническая подготовка.		22	22
12	Тактическая подготовка.	4	4	8
13	Контрольные упражнения и соревнования.	2	4	6
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>102</b>	<b>118</b>

### УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА 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:

**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**

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**

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**

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.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	лекции	плакаты, карточки	беседа, опрос
2	Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.	лекции	карточки, плакаты, книги, видео	беседа, опрос
3	Термины бокса, техническая оснащенность.	лекции	карточки, плакаты, книги, спортивный инвентарь.	беседа, опрос.
4	Техника выполнения ударов и защитных действий.	лекции, практические занятия	Видеоматериалы	беседа, опрос
5	Тактика в боксе.	лекции, практические занятия	карточки, спортивный инвентарь, работа в парах.	беседа, опрос
6	Гигиена и режим дня при занятиях спортом.	лекция	карточки, книги	беседа, опрос
7	Влияние занятий боксом на организм школьника.	лекция	видеоматериалы	беседа, опрос
8	Правила соревнований по боксу.	лекции, просмотр соревнований	видеоматериалы	беседа, опрос
9	Общая физическая подготовка.	практические занятия	спортивный инвентарь	выполнение нормативов
10	Специальная физическая подготовка.	практические занятия	спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.). Перчатки, лапы, бинты, мешок, лапы.	выполнение нормативов
11	Техническая подготовка	лекции, практические занятия	Перчатки, бинты, лапы.	опрос, выполнение нормативов
12	Тактическая подготовка	лекции, практические занятия	видео, просмотр соревнований	опрос
13	Контрольные испытания и соревнования	сдача нормативов	оборудованная площадка, стадион, необходимый инвентарь	анализ итогов и динамики результатов

**План – график занятий**

№ п/п	Учебный материал	№ урока													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Специальные и специально – вспомогательные упражнения														
1	Подводящие уп-я к прямым ударам в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Одиночные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Слитные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Слитные шаги вправо-влево по кругу														
5	Изучение боевой стойки	+	+												
6	Уп-я для разучивания прямого удара в голову без перчаток (в одном дых-ном строю)		+	+	+	+	+	+	+						
7	Уп-я для разучивания прямого удара в голову с партнером			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8	Защита подставкой правой ладони			+	+						+		+	+	
9	Защита подставкой левого плеча					+	+			+			+	+	
10	Защита шагом назад							+	+			+	+	+	
11	Уп-я для разучивания тактических вариантов применения							+	+	+	+	+	+	+	+
12	Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах				+	+	+	+						+	+
13	Упр-я для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток						+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Упр-я для разучивания прямого удара правой в голову в парах								+	+	+	+	+	+	+
15	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову												+	+	+
16	Упр-я для удара по снарядам					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Контрольные упражнения														
IV	Подвижные и спорт игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Окончание таблицы 1

№ п/п	Учебный материал	№ урока															
		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II.	Специальные и специально – вспомогательные упражнения																
1	Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+	+	+											
2	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову				+	+	+	+					+	+	+		
3	Упр-я для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову						+	+	+	+						+	
4	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову											+	+			+	
5	Упр-я для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, правой в голову и туловище			+	+	+	+	+									
6	Упр-я для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой в голову						+	+	+	+							
7	Упр-я для разучивания серии тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову								+	+	+	+	+				

8	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения серии их тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову														+	+	+	+
	Материал повторения																	
1	Сов-ния боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Сов-ния передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упр-я для сов-ния прямых ударов левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упр-я для сов-ния двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Упр-я для сов-ния защиты подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	++	+	+	+	+
6	Упр-я для сов-ния													+	+	+		
7	Упр-я для сов-ния защиты шагом назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
8	Упр-я в ударах по снарядам																	
III	Подвижные и спорт игры	В начале или конце каждого урока																

### План – график занятий

№ п/п	Учебный материал	№ урока																
		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II.	Специальные и специально – вспомогательные упражнения																	
1	Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+	+	+												

2	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову				+	+	+	+					+	+	+			
3	Упр-я для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову						+	+	+	+							+	
4	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову											+	+				+	
5	Упр-я для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову и туловище			+	+	+	+	+										
6	Упр-я для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову						+	+	+	+								
7	Упр-я для разучивания серии тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову								+	+	+	+	+					
8	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения серии их тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову													+	+	+	+	
Материал повторения																		
1	Сов-ния боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Сов-ния передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упр-я для сов-ния прямых ударов левой, правой в головц	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упр-я для сов-ния двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Упр-я для сов0-ния защиты подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	++	+	+	+	+
6	Упр-я для сов-ния												+	+	+			
7	Упр-я для сов-ния защиты шагом назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
8	Упр-я в ударах по снарядам																	
III	Подвижные и спорт игры	В начале или конце каждого урока																

Окончание таблицы 2

№ п/п	Учебный материал	№ урока														
		47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II.	Специальные и специально – вспомогательные упражнения															
Новый материал																
1	Подводящие упражнения для разучивания прямого удара правой в туловище		+	+	+	+	+									
2	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище															
3	Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой в голову правой в туловище	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Упр-я для разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову															
5	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову	+	+													
Материал повторения																
1	Упр-я сов-ния двойного удара левой, правой в голову			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Упр-я для сов-ния двойного удара левой, левой в голову			+	+						+		+	+		
3	Упр-я для сов-ния техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой, левой, правой					+	+			+			+	+		
4	Упр-я для сов-ния техники из серии ударов в голову: левой, правой, левой							+	+			+	+	+		
5	Упр-ния в ударах по снаряду							+	+	+	+	+	+	+	+	
III	Условные тренировочные бои				+	+	+	+						+	+	
IV	Вольные бои															
V	Подвижные спорт игры															

**План – график занятий**

№ п/п	Учебный материал	№ урока														
		62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II.	Специальные и специально – вспомогательные упражнения															
		Новый материал														
1	Подводящие упр-я и упр-я для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток															
2	Упр-я для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах															
3	Упр-я для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Упр-я для разучивания тактич вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову															
5	Упр-я для разучивания тактич вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левого в голову	+	+													
6	Упр-я для разучивания двойного прямого правой в туловище, боковой левой в голову		+	+	+	+	+	+	+							
7	Упр-я на разучивания тактич вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Материал повторения															
1	Упр-я для сор-ния прямых ударов в туловище					+	+			+			+	+		
2	Упр-я для сор-ния двойных ударов: левой в голову, правой в туловище, правой в туловище, левой в голову							+	+			+	+	+		
3	Упр-я для сор-ния серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище							+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Упр-я для сор-ния серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову				+	+	+	+						+	+	
5	Упр-я в ударах по снарядам															
III	Условные и тренировочные бой															
IV	Вольные бои															
V	Подвижные и спорт игры															

Окончание табл 3

№ п/п	Учебный материал	№ урока																									
		77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
I.	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+																		
II.	Специальные и специально – вспомогательные упражнения																										
		Новый материал																									
1	Упр-я для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище																										
2	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову																										
3	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения серии ударов: прямой левой, правой боковой левой в голову													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упр-я для разучивания тактич вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище																										
5	Упр-я разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+																		+
6	Упр-я для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой в голову или туловище													+	+	+											
7	Подводящие упр-я к боковому удару правой в голову																										
8	Упр-я для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток																										+



## Список литературы для учителя

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., Ф и С, 1991.
3. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
4. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. издание 8 Москва 2011
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
8. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта.- Киев «Олимпийская литература», 1997.
11. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. ВТ. Никитушкина. - М., 1994. -320с.
12. Станкин М И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255с.
14. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-157с.
15. Под общей редакцией ВТ. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М. - 1994.

## Список литературы для обучающихся:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., Ф и С, 1985.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 1984. - 144с.

**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**  
**«Бокс»**  
**на 2021-2022 учебный год**

**1. Продолжительность учебного года – 34 недели.**

Начало занятий: 11.09.2021 г.

Окончание занятий: 25.05.2022 г.

**2. Объем учебных часов дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы для групп 1, 2 и 3 годов обучения**

Наименование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы/направленность	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
«Бокс» Физкультурно-спортивная направленность	Количество часов по годам обучения		
	102	102	102
	Режим работы по годам обучения		
	3 раза в неделю по 1 часу	3 раза в неделю по 1 часу	3 раза в неделю по 1 часу
	Количество часов в неделю		
	3	3	3
	Количество учебных дней		
	Продолжительность учебного часа 40 минут		

**3. Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:**

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

**4. Режим работы в период школьных каникул**

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме работы творческих групп, экскурсий.