

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Районный центр внешкольной работы» с. Вильгорт

Принято
на педагогическом совете
Протокол №7
от 31 августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
«РЦВР» с. Вильгорт



Н.В. Шестакова
приказом №53 от
31 августа 2017 года

Дополнительная общеразвивающая программа

Основы бокса

Объединение «Основы бокса»

направленность:
физкультурно-спортивная
для учащихся 10-18 лет

3 года обучения

Составитель:
Владимир Сайитович
Билан
педагог дополнительного
образования

с. Вильгорт
2017

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы бокса» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Программа «Основы бокса» является модифицированной, разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки по боксу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва Авторы: Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В., Черкасов А.С. М.: Советский спорт, 2007.

Актуальность программы.

Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.

Бокс является одним из любимых видов спорта у мальчиков, так как является соревновательным и в то же время оборонительным видом спорта. Статистические данные доказывают, что бокс для детей является одним из самых безопасных видов спорта. Занятия боксом смогут помочь детям развить качества, которые помогут ему в дальнейшем стать успешным человеком.

Преимуществами детского бокса являются:

1. Борьба с ожирением.

На сегодняшний день проблема детского ожирения становится угрожающе актуальной. Бокс как форма физических упражнений, это отличный способ держать детей в отличной физической форме. Данная программа включает в себя не только специальный комплекс упражнений, но и систему правильного питания для детей.

2. Фокус и самодисциплина.

Бокс формирует в ребенке стремление к самодисциплине и фокусированию внимания на чем-то конкретном. Он помогает стать детям более ответственными и организованными в школе. Детям проще контролировать себя и свои действия. Ведь дисциплина и контроля помогут в будущем принимать им правильные решения и в любых ситуациях оставаться эмоционально уравновешенными.

3. Баланс и координация.

Бокс может помочь улучшить баланс и координацию. Овладение этими навыками в начале жизни может помочь им с легкостью адаптироваться к другим видам спорта для детей, например, таким, как езда на велосипеде, катание на роликах или коньках. Равновесие и координация не только идут в паре, но и являются основными навыками физического развития, что позволяет детям преуспеть в любом виде спорта.

4. Интеллект.

Бокс – это спорт интеллектуальный. На ринге нужно очень быстро просчитывать удары, их траекторию, силу и точность, предугадывать дальнейшие действия соперников, строить совместно с тренером собственную стратегию и тактику боя. Логическое мышление и высокая скорость принятия подобных решений – не менее важные ресурсы спортсмена, чем проработанные мышцы.

Бокс помогает каждому ребенку обрести уверенность в себе и сохранить ее на протяжении дальнейшей жизни.

Педагогическая целесообразность программы.

Одно из преимуществ данной программы состоит в том, что первостепенное внимание уделяется развитию индивидуальных способностей учащихся, и их творческому подходу к спортивно-тренировочной деятельности.

Идеологической основой программы стали важнейшие этические принципы Конвенции (о правах ребенка), что соответствует современным нормам воспитанию и развитию ребенка.

Программа сохраняет лучшие традиции педагогической деятельности – это всестороннее, гармоничное развитие ребенка, четкое определения цели и образовательных, воспитательных и развивающих задач.

Данная программа предназначена для учащихся 10-18 лет и рассчитана на 3 года обучения.

Цель программы - привлечение детей и подростков к занятиям боксом, направленное на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально – этических качеств личности, всестороннее гармоническое развитие физических качеств, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучение базовой техники и тактики бокса;
- изучение теоретических основ бокса.

Воспитательные:

- воспитание самодисциплины, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- воспитание волевых качеств;
- специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- патриотическое воспитание;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения учащихся.

Развивающие:

- приобретение соревновательного опыта;
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности средствами ОФП и СФП;
- развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости, ловкости, гибкости.

Характеристика программы:

Тип программы – дополнительная общеразвивающая.

Направленность – физкультурно-спортивная

Вид – модифицированная

Организационно-педагогические основы обучения.

В спортивную секцию «Основы бокса» принимаются девочки и мальчики 10-18 лет. Набор в группу - свободный, по желанию.

Срок реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	6	45 минут	3 раза в неделю по 2 часа	36	12 человек	216
2 год	6	45 минут	3 раза в неделю по 2 часа	36	10 человек	216
3 год	6	45 минут	3 раза в неделю по 2 часа	36	8 человек	216

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- необходимое оборудование: боксерские перчатки, боксерские груши, боксерская форма, гантели, мешки с песком, штанги, блины, медицинболы, скакалки, мячи;
- желание детей заниматься.

Формы проведения занятий: групповые, всем составом объединения, при необходимости – индивидуальные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 45 минут (академический час). Между занятиями 15 минутные перерывы, во время, которого педагог встречает и провожает учащихся, проветривает спортивный зал, готовится к занятию.

Ожидаемый результат:

- Прочное овладение учащимися основами техники и тактики бокса;
- Приобретение учащимися активных боевых навыков;
- Положительная динамика развития специальных физических и психических качеств учащихся;
- Приобретение соревновательного опыта в Республиканских соревнованиях, турнирах и открытых рингах.

2. Учебно-тематический план первого года обучения.

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	0	2
2	Общая физическая подготовка	80	2	78
3	Специальная физическая подготовка	60	2	58
4	Технико-тактическая подготовка	66	4	62
5	Промежуточная аттестация	6	6	0
6	Итоговое занятие	2	0	2
Итого		216	14	202

3. Содержание программы первого года обучения.

1. Раздел «Вводное занятие»

План работы на учебный год. Техника безопасного поведения на занятиях. Бокс как вид спорта. Основы правильного питания юного боксера.

2. Раздел «Общая физическая подготовка»

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг) в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) с различными отягощениями в руках (гантели, блины, медицинболы). Эти упражнения могут выполняться и в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног).

Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах - поднятие ног вверх до касания ими мест хвата, тоже держа в ногах медицинбол.

Из положения виса на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др.

Из положения упора лежа - переходы в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижения вперед, ноги поддерживает партнер.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами, незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носках. Выпрыгивание вверх с разведенными ногами из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам. Ходьба и бег по мелководью.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры с эстафетами с включением изученных упражнений. Игры с эстафетами с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30, 50, 60, 100 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра. Подготовка и сдача норм ГТО для данной возрастной группы.

3. Раздел «Специальная физическая подготовка».

Упражнения для развития силы.

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

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития равновесия.

4. Раздел «Технико-тактическая подготовка»

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты - подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево.

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- два прямых удара (левой - правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.
- трёх и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них:
 - удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад.
 - удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки.
 - удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом.
 - удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.
- Двойные удары снизу и защита от них. Трёх и четырехударные комбинации ударами снизу и защита от них. Серии ударов снизу и защита от них.
- Одиночные боковые удары и защита от них:
 - боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад.
 - боковой удар левой в туловище и защита подставкой согнутой правой, уходом назад.
 - боковой удар правой в голову и защита подставкой ладони правой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад.
- Двойные боковые удары в голову и туловище и защита от них.
- Трёх и четырёх ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.
- Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.
- Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защиты от них. Трёх и четырехударные комбинации и серии разнообразных ударов в голову и туловище и защиты от них.
- Контрудары - тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защита от них. Боевые дистанции:
 - Дольняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.
 - Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.
 - Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

5. Раздел «Промежуточная аттестация»

Зачет.

6. Раздел «Итоговое занятие»

Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся. Чаепитие.

4. Учебно-тематический план второго года обучения.

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	0	2
2	Общая физическая подготовка	70	0	70
3	Специальная физическая подготовка	70	2	68
4	Технико-тактическая подготовка	56	2	54
5	Промежуточная аттестация	6	0	6
6	Соревнования	10	0	10
7	Итоговое занятие	2	2	0
Итого		216	6	210

5. Содержание программы второго года обучения.

1. Раздел «Вводное занятие»

План работы на учебный год. Техника безопасного поведения на занятиях. Бокс как вид спорта. Основы правильного питания юного боксера.

2. Раздел «Общая физическая подготовка».

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Элементы акробатики. Гимнастические палки. Медицинболы.

Упражнения на снарядах. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др. Легкоатлетические упражнения.

3. Раздел «Специальная физическая подготовка».

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

Упражнения для развития быстроты.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов; проведение боя с "тенью" в утяжеленной обуви и сразу без нее; "салки" ногами (руки давят на плечи партнера); передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.); бой с партнером в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой); нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15сек. через 30 сек. работы в спокойном темпе; защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемы в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника); то же в утяжеленных перчатках; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели"; нанесение ударов в максимальном темпе по пневматической груше; нанесение ударов по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения на снарядах.

Упражнения с партнером: выполнение сейдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером; ведение условных боев в "обратной" стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на "связке"; проведение спаррингов на ринге размером 1,5x1,5 м; условный бой "стенка на стенку"; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серий ударов по "провалившемуся" противнику; совершенствование "выходов" из углов и "уходов" от канатов при атаках партнера; использование всего комплекса технико-тактических приемов в "вольных" боях.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития равновесия.

4. Раздел «Технико-тактическая подготовка».

Передвижения:

- изучение передвижений приставными шагами, мелкими боксерскими шагами, семенящими шагами;

- совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами вперед-назад, влево - вправо, "челночного" передвижения.

Совершенствование сочетаний различных ударов:

- повторные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной рукой
- двойные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной и другой рукой
- серийные удары - последовательное нанесение 3-х и 4-х и более ударов с определенным чередованием рук.

Защиты:

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево.

- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью.

- сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д.

- сочетание приемов защит ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и т.д.

- переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой, в голову – нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т.д.

- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову

- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову

- атака боковыми ударами левой и правой в голову - атака боковым ударом левой и прямым ударом правой в голову; то же в обратной последовательности

- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми или прямыми) левой и правой в голову и туловище

- встречная контратака прямым ударом левой в голову, под левую руку противника с уклоном вправо

- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку ("кросс") противника с уклоном влево

- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони, от прямого удара левой в голову

- ответная контратака прямым ударом правой в голову после защиты уклоном вправо, от прямого удара левой в голову

- ответная контратака прямым ударом правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову

- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову

- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4-х ударов и правой, после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий

Действия на дальней дистанции: маневрирование, подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия; действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки, передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т.п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия; действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию;

совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе, в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию; совершенствование тактических действий в работе с боксером-левшой.

5. Раздел «Промежуточная аттестация».

Зачет.

6. Раздел «Соревнования»

Участие в республиканских соревнованиях и турнирах по боксу.

7. Раздел «Итоговое занятие»

Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся. Чаепитие.

6. Учебно-тематический план третьего года обучения.

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	2	0
2	Общая физическая подготовка	60	2	58
3	Специальная физическая подготовка	80	2	78
4	Технико-тактическая подготовка	46	2	44
5	Промежуточная аттестация	6	0	6
6	Соревнования	20	0	20
7	Итоговое занятие	2	0	2
Итого		216	8	208

7. Содержание программы 3 года обучения.

1. Раздел «Вводное занятие»

План работы на учебный год. Техника безопасного поведения на занятиях. Бокс как вид спорта. Основы правильного питания юного боксера.

2. Раздел «Общая физическая подготовка».

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Элементы акробатики. Гимнастические палки. Медицинболы. Упражнения на снарядах. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др. Легкоатлетические упражнения.

3. Раздел «Специальная физическая подготовка».

Упражнения для развития силы.

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

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития равновесия.

4. Раздел «Технико-тактическая подготовка»

- изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них;

- совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции: передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;

- серии приемных ударов, защиты от них и контрудары;

- одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;

- серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции:

- одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары, одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары; удары левой снизу в голову и в туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую, защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноименной и разноименной ладоней на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом, удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую, трех и четырех ударные серии ударов снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий.

- боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и баз переноса, защита подставкой правого предплечья "нырком" вправо или отходом, боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья "нырком" влево или отходом, трех и четырехударные серии боковых ударов и защиты от них подставками предплечий или "нырками".

Сочетание боковых и ударов снизу и защит от них:

- удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий,

- удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставкой предплечий

- разнотипные сочетания боковых и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции:

- активно-защитная, наступательная и защитная позиция

- удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую,

- удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую,

- удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперед, назад

- удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперед и назад, боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу; на левую, боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу; на правую, короткие прямые удары левой и правой в голову, защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой -наложением предплечий и ладони, защита от боковых ударов в голову подставкой предплечья; остановкой - наложением предплечья, "нырком", приседанием, комбинированная защита, комбинации из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, в туловище и голову; защиты от них, трех и четырехударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них, введение рук внутрь позиции противника, выход из ближнего боя (5 способов), вхождение в ближний бой, во время собственной атаки; в момент атаки противника.

Совершенствование тактических действий:

- Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, легкий удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средней дистанциях.

- Наступательные действия - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

- Оборонительные действия - обеспечение надежности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

- Ведение условного боя со сменой дистанций.

- Владение тактикой боя против боксеров различных стилей; нокаутера, темповика, игровика и боксера-левши.

- Планирование соревновательных боев и изменение тактики ведения боя.

5. Раздел «Промежуточная аттестация»

Зачет.

6. Раздел «Соревнования»

Участие в республиканских соревнованиях и турнирах по боксу.

7. Раздел «Итоговое занятие»

Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся. Чаепитие.

8. Методическое обеспечение программы

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет обучения необходимо соблюдать рациональный режим, организовать врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха боксера является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебно-тренировочного процесса.

Система подготовки боксера представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные боксеры должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: 1. подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники бокса; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: - разносторонняя физическая подготовка и развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр; применение различных подвижных и спортивных игр; включение комплекса специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к боксу.

Особенности обучения: необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных частей; обучение проводить в облегченных условиях, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Методика контроля: контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью контрольных нормативов в следующем порядке: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Врачебный контроль предусматривает:

- медицинское обследование перед соревнованиями;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой, обувью;
- контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Участие в соревнованиях: учащиеся не выступают в официальных соревнованиях; используются контрольные соревнования в виде контрольно – педагогических экзаменов.

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Требования к результатам освоения программы:

- 1 года обучения

Знать:

1. Требования техники безопасности при занятиях боксом.
2. Правила личной гигиены.
3. Основы техники бокса.

Уметь:

1. Выполнять специальные упражнения.
2. Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию, силу и выносливость.
3. Владеть основами техники бокса.

- 2 года обучения

Знать:

1. История развития бокса.
2. Влияние физических упражнений на организм человека.
3. Правила поведения на соревнованиях по боксу.
4. Правила соревнований по боксу.
5. Жесты рефери в ринге.
6. Правила ведения боя.

Уметь:

1. Выполнять одиночные прямые и боковые удары, удары снизу в голову и туловище, трех и четырех - ударные серии разнотипными ударами в голову и туловище, защита от них.
2. Действовать на дальней и средней дистанции - боевая стойка, передвижения, удары и защита
3. Действовать в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной).
4. Владеть техникой выполнения ударов.
5. Владеть защитами от одиночных и комбинированных ударов.
6. Владеть основами технических и тактических действий.

- 3 года обучения

Знать:

1. Виды ответственности за неправомерное использование навыков борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.
2. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.
3. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.

Уметь:

1. Владеть различными вариантами ударов и защит от них.
2. Владеть техникой и тактикой ведения боя.
3. Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

Промежуточная аттестация учащихся оценивает результаты учебно-тренировочной деятельности учащегося за учебный год.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, который включает в себя:

- ОФП, СФП (контрольные тесты-упражнения);

**Нормативы общей физической и специальной подготовки
(1 год обучения)**

Девушки

Виды тестов	10 лет			11 лет			12 лет		
	30-42 кг	44-60 кг	61-80 кг	36-48 кг	50-64 кг	66-80 кг	36-48 кг	50-64 кг	66-80 кг
Бег 30 м (с)	6,0	5,8	6,2	5,8	5,6	5,9	5,6	5,4	5,8
Бег 60 м (с)	12,8	12,6	13,0	12,5	12,3	12,8	11,7	11,00	11,9
Прыжок в длину с места	155	160	150	165	168	160	168	170	165
Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине	6	10	3	7	11	4	9	13	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	11	4	9	13	5	11	15	7
Подъём туловища к ногам лежа на полу	5	9	2	7	11	3	8	12	5

Юноши

Виды тестов	11 лет			12 лет			13 лет		
	36-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг	36-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг	36-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,5	5,2	5,1	5,4	5,1	5,0	5,3
Бег 100 м (с)	16,0	15,8	16,2	15,8	15,4	16,0	15,8	15,6	16,0
Бег 6 мин	1200	1300	900	1200	1300	900	1300	1400	1000
Прыжок в длину с места	165	175	162	175	180	170	180	185	160
Подтягивание на перекладине	6	8	5	8	10	6	10	12	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	38	30	38	40	35	40	43	38
Поднос ног к перекладине	5	9	2	7	10	3	8	10	4
Жим штанги лежа М-собственный вес	М-20%	М-11%	М-15%	М-18%	М-10%	М-13%	М-18%	М-9%	М-11%
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с							28	30	25
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	70	70	55	75	75	60	80	80	60

Нормативы общей физической и специальной подготовки (2 год обучения)

Девушки

Виды тестов	11 лет			12 лет			13 лет		
	36-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг	36-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг	36-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг
Бег 30 м (с)	5,4	5,3	5,6	5,2	5,1	5,5	5,2	5,1	5,6
Бег 60 м (с)	11,2	10,3	11,5	11,1	10,3	11,4	11,1	10,3	11,4
Бег 6 мин	1000	1100	700	1100	1200	800	1300	1400	800
Прыжок в длину с места	155	160	135	155	170	145	165	180	155
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9	13	5	11	15	7	13	18	9
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	8	12	5	9	13	6	11	15	8
Подъём туловища к ногам лежа на полу	6	10	4	9	13	5	10	15	6
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с							18	20	16
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	55	55	45	60	60	50	70	65	55

Юноши

Виды тестов	16 лет			17 лет			18 лет		
	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.80 кг	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.81 кг	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.81 кг
Бег 30 м (с)	5,2	5,1	5,6	5,0	4,9	5,6	5,0	4,9	5,6
Бег 100 м (с)	15,2	14,6	15,8	15,2	14,6	15,8	15,2	14,6	15,8
Бег 6 мин	1300	1400	800	1300	1400	900	1300	1400	900
Прыжок в длину с места	165	180	155	185	200	160	185	200	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13	18	9	20	22	18	20	22	18
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	15	19	10	15	19	10	15	19	10
Подъём туловища к ногам лежа на полу	10	15	6	11	17	6	11	17	6
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с	18	20	16	20	22	20	20	22	20
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	70	65	55	80	80	60	80	80	60

Нормативы общей физической и специальной подготовки (3 год обучения)

Юноши

Виды тестов	13 лет			14 лет			15-лет		
	36-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг	38-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг	44-60кг	60-75 кг	75-св.80 кг
Бег 30 м (с)	5,1	5,0	5,3	5,2	4,9	5,6	5,0	4,9	5,4
Бег 100 м (с)	17,8	16,6	18,0	15,8	15,5	17,0	15,7	16,3	16,9
Бег 6 мин	1300	1400	1000	1200	1400	1000	1300	1500	1100
Прыжок в длину с места	180	185	160	180	200	170	200	220	175
Подтягивание на перекладине	10	12	7	10	12	9	11	13	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	43	38	40	45	38	43	45	40
Поднос ног к перекладине	8	10	4	8	10	4	9	12	6
Жим штанги лежа М-собственный вес	М-18%	М-9%	М-13%	М-18%	М-9%	М-13%	М-13%	М-5%	М-10%
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с	28	30	25	28	30	25	30	32	25
Количество ударов по боксерскому мешку за 1мин	45	50	40	65	95	50	65	95	55
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	80	80	60	85	90	65	95	100	70
Толкание ядра 4 кг сильнейшей рукой/слабейшей рукой	5,50/ 4,0	6,00/ 5,30	7,20/ 5,40	5,70/ 4,50	6,30/ 4,90	7,20/ 5,50	6,30/ 4,90	7,0/ 5,50	7,50/ 5,80

Девушки

Виды тестов	13 лет			14 лет			15 лет		
	36-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг	36-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг	36-48 кг	50-65 кг	66-св.76 кг
Бег 30 м (с)	5,2	5,1	5,6	5,0	4,9	5,6	5,0	4,9	5,4
Бег 100 м (с)	15,6	15,6	15,8	15,2	14,8	16,0	15,2	14,6	15,8
Бег 6 мин	1300	1400	800	1300	1400	900	1300	1400	900
Прыжок в длину с места	165	180	155	185	200	160	190	210	165
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13	18	9	20	22	18	23	25	18
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	11	15	8	15	18	10	17	23	10
Подъём туловища к ногам лежа на полу	10	15	6	11	17	6	10	18	6
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с	18	20	16	20	22	20	23	25	20
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	70	65	55	80	80	60	90	85	65

Юноши

Виды тестов	Легкие	Средние	Тяжелые	Легкие	Средние	Тяжелые	Легкие	Средние	Тяжелые
	веса 44-60кг	веса 60-75 кг	веса 75-св.80 кг	веса 44-60кг	веса 60-75 кг	веса 75-св.91 кг	веса 44-60кг	веса 60-75 кг	веса 75-св.91 кг
Возраст	16 лет			17 лет			18 лет		
Бег 30 м (с)	5,1	5,0	5,3	5,2	4,9	5,6	5,2	4,9	5,6
Бег 100 м (с)	14,4	13,8	14,9	14,8	13,8	14,9	14,8	13,8	14,9
Бег 6 мин	1300	1400	1000	1400	1500	1100	1400	1500	1100
Прыжок в длину с места	210	230	200	210	230	200	210	230	200
Подтягивание на перекладине	10	13	8	10	13	8	10	13	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	50	40	45	50	40	45	50	40
Поднос ног к перекладине	8	10	4	8	10	4	8	10	4
Жим штанги лежа М-собственный вес	М-8%	М-5%	М-7%	М-8%	М-5%	М-7%	М-8%	М-5%	М-7%
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с	30	34	26	30	34	26	30	34	26
Количество ударов по боксерскому мешку за 1мин	284	292	244	284	292	244	284	292	244
Количество прыжков через скакалку за 1 мсн.	80	80	60	85	90	65	85	90	65
Толкание ядра 4 кг сильнейшей рукой/слабейшей рукой	6,57/ 5,0	7,85/ 6,31	8,96/ 7,42	7,52/ 6,4	8,90/ 6,85	10,30/ 9,0	7,52/ 6,4	8,90/ 6,85	10,30/ 9,0

9. Использованная литература.

1. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва. М., Издательство советский спорт, 2010 г.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры (Под общ. ред. И.П. Дегтярева.: ФиС, 1979 г.
3. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004 г.
4. Нормативно – правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995 г.
5. Положение о детско–юношеской спортивной школе и специализированной детско–юношеской школе олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 1987 г.
6. Приказ Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму № 390 от 28.06.2001г. «Об утверждении типового плана – проспекта учебной программы для спортивных школ.
7. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ № 157 от 02.04. 2009 г. «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов»
8. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001 г.
9. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд 2-е перераб. и доп.- СПб.: Изд-во «Шатон», 2001\2 г.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004 г.

Календарно-тематический план (216 часа)

Спортивная секция «Основы бокса», 1 год обучения

№	Раздел ДОП	Тема	Практика (часы)	Теория (часы)	Всего (часы)
1	Вводное занятие	Бокс как вид спорта. ТБ на занятиях. Основы правильного питания юного боксера.	2	-	2
2	ОФП	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	1	1	2
3	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	1	1	2
4	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.	2	-	2
5	ОФП	Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений.	2	-	2
6	ОФП	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	-	2
7	СФП	Выполнение упражнений для развития силы.	1	1	2
8	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	1	1	2
9	СФП	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	-	2
10	СФП	Выполнение упражнений для развития выносливости.	2	-	2
11	СФП	Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-	2
12	Технико-тактическая подготовка	Выполнение прямого удара.	1	1	2
13	Технико-тактическая подготовка	Выполнение прямого удара.	2	-	2
14	Технико-тактическая подготовка	Выполнение прямого удара и защита от него.	2	-	2
15	Технико-тактическая подготовка	Выполнение прямого удара и защита от него.	2	-	2
16	Технико-тактическая подготовка	Выполнение двойного прямого удара и защита от него.	1	1	2
17	Технико-тактическая подготовка	Выполнение двойного прямого удара и защита от него.	2	-	2
18	ОФП	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	2	-	2

19	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	-	2
20	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.	2	-	2
21	ОФП	Игра в футбол на свежем воздухе.	2	-	2
22	ОФП	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	-	2
23	СФП	Выполнение упражнений для развития силы.	2	-	2
24	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
25	СФП	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	-	2
26	СФП	Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	-	2
27	СФП	Выполнение упражнений для развития равновесия.	2	-	2
28	Технико-тактическая подготовка	Выполнение двойного прямого удара и защита от него.	2	-	2
29	Технико-тактическая подготовка	Выполнение двойного прямого удара и защита от него.	2	-	2
30	Технико-тактическая подготовка	Выполнение комбинаций с прямыми ударами и защита от них.	1	1	2
31	Технико-тактическая подготовка	Выполнение комбинаций с прямыми ударами и защита от них.	2	-	2
32	Технико-тактическая подготовка	Выполнение комбинаций с прямыми ударами и защита от них.	2	-	2
33	Технико-тактическая подготовка	Выполнение комбинаций с прямыми ударами и защита от них.	2	-	2
34	ОФП	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	2	-	2
35	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	-	2
36	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.	2	-	2
37	ОФП	Игра в регби.	2	-	2
38	ОФП	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	-	2
39	СФП	Выполнение упражнений для развития силы.	2	-	2
40	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2

41	СФП	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	-	2
42	СФП	Выполнение упражнений для развития выносливости.	2	-	2
43	СФП	Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-	2
44	Технико-тактическая подготовка	Выполнение одиночных ударов снизу и защита от них.	1	1	2
45	Технико-тактическая подготовка	Выполнение одиночных ударов снизу и защита от них.	2	-	2
46	Технико-тактическая подготовка	Выполнение одиночных ударов снизу и защита от них.	2	-	2
47	Технико-тактическая подготовка	Выполнение одиночных ударов снизу и защита от них.	2	-	2
48	Технико-тактическая подготовка	Выполнение двойных ударов снизу и защита от них.	2	-	2
49	Технико-тактическая подготовка	Выполнение двойных ударов снизу и защита от них.	2	-	2
50	ОФП	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	-	2
51	ОФП	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	-	2
52	ОФП	Игра в настольный теннис.	2	-	2
53	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	-	2
54	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.	2	-	2
55	СФП	Выполнение упражнений для развития силы.	2	-	2
56	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
57	СФП	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	-	2
58	СФП	Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	-	2
59	СФП	Выполнение упражнений для развития равновесия.	2	-	2
60	Технико-тактическая подготовка	Выполнение одиночных боковых ударов и защита от них.	2	-	2
61	Технико-тактическая подготовка	Выполнение одиночных боковых ударов и защита от них.	2	-	2

62	Технико-тактическая подготовка	Выполнение одиночных боковых ударов и защита от них.	2	-	2
63	Технико-тактическая подготовка	Выполнение одиночных боковых ударов и защита от них.	2	-	2
64	Технико-тактическая подготовка	Выполнение двойных боковых ударов и защита от них.	2	-	2
65	Технико-тактическая подготовка	Выполнение двойных боковых ударов и защита от них.	2	-	2
66	ОФП	Игра в баскетбол.	2	-	2
67	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	-	2
68	ОФП	Эстафета с мячом.	2	-	2
69	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	-	2
70	ОФП	Игра в регби.	2	-	2
71	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.	2	-	2
72	ОФП	Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений.	2	-	2
73	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
74	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
75	СФП	Выполнение упражнений для развития скорости.	2	-	2
76	СФП	Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	-	2
77	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
78	Технико-тактическая подготовка	Выполнение комбинаций боковых ударов и защита от них.	2	-	2
79	Технико-тактическая подготовка	Выполнение комбинаций боковых ударов и защита от них.	2	-	2
80	Технико-тактическая подготовка	Выполнение серий боковых ударов и защита от них.	2	-	2
81	Технико-тактическая подготовка	Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защита от них.	2	-	2

82	Технико-тактическая подготовка	Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защита от них.	2	-	2
83	ОФП	Игра в русскую лапту.	2	-	2
84	ОФП	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	-	2
85	ОФП	Игра в футбол.	2	-	2
86	ОФП	Игра в волейбол.	2	-	2
87	ОФП	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	2	-	2
88	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	-	2
89	ОФП	Игра в ручной мяч.	2	-	2
90	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
91	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
92	СФП	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	-	2
93	Технико-тактическая подготовка	Боевые дистанции. Работа в дальней дистанции.	2	-	2
94	Технико-тактическая подготовка	Боевые дистанции. Работа в дальней дистанции.	2	-	2
95	Технико-тактическая подготовка	Боевые дистанции. Работа в средней дистанции.	2	-	2
96	Технико-тактическая подготовка	Боевые дистанции. Работа в ближней дистанции.	2	-	2
97	ОФП	Игра в футбол.	2	-	2
98	ОФП	Эстафеты на свежем воздухе.	2	-	2
99	ОФП	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	-	2
100	ОФП	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	-	2
101	ОФП	Игра в футбол.	2	-	2
102	ОФП	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	-	2
103	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
104	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2

105	Промежуточная аттестация.	Зачет.	-	2	2
106	Промежуточная аттестация.	Зачет.	-	2	2
107	Промежуточная аттестация.	Зачет.	-	2	2
108	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся. Чаепитие.	2	-	2
ИТОГО (часы)			202	14	216

Календарно-тематический план (216 часа)

Спортивная секция «Основы бокса», 2 год обучения

№	Раздел ДОП	Тема	Практика (часы)	Теория (часы)	Всего (часы)
1	Вводное занятие	Бокс как вид спорта. ТБ на занятиях. Основы правильного питания юного боксера.	2	-	2
2	ОФП	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	2	0	2
3	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	0	2
4	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.	2	-	2
5	ОФП	Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений.	2	-	2
6	ОФП	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	-	2
7	СФП	Выполнение упражнений для развития силы.	1	1	2
8	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	1	1	2
9	СФП	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	-	2
10	СФП	Выполнение упражнений для развития выносливости.	2	-	2
11	СФП	Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-	2
12	Технико-тактическая подготовка	Выполнение передвижений.	1	1	2
13	Технико-тактическая подготовка	Выполнение передвижений.	2	-	2
14	Технико-тактическая подготовка	Выполнение передвижений.	2	-	2
15	Технико-тактическая подготовка	Выполнение передвижений.	2	-	2
16	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование сочетаний различных ударов: повторные удары.	1	1	2
17	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование сочетаний различных ударов: повторные удары.	2	-	2
18	ОФП	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	2	-	2

19	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	-	2
20	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.	2	-	2
21	ОФП	Выполнение элементов акробатики.	2	-	2
22	ОФП	Выполнение элементов акробатики.	2	-	2
23	СФП	Выполнение упражнений для развития силы.	2	-	2
24	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
25	СФП	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	-	2
26	СФП	Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	-	2
27	СФП	Выполнение упражнений для развития равновесия.	2	-	2
28	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование сочетаний различных ударов: серийные удары.	2	-	2
29	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование сочетаний различных ударов: серийные удары.	2	-	2
30	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование сочетаний различных ударов: серийные удары.	2	-	2
31	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование сочетаний различных ударов: серийные удары.	2	-	2
32	Технико-тактическая подготовка	Выполнение защитных действий: уклонения, остановки.	2	-	2
33	Технико-тактическая подготовка	Выполнение сочетаний защитных действий.	2	-	2
34	ОФП	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	2	-	2
35	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	-	2
36	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.	2	-	2
37	ОФП	Подвижные игры и эстафеты.	2	-	2
38	ОФП	Упражнения на снарядах.	2	-	2
39	Соревнования	Участие в Республиканском турнире по боксу А.Н. Католикова.	2	-	2
40	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
41	СФП	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	-	2

42	СФП	Выполнение упражнений на снарядах.	2	-	2
43	СФП	Выполнение упражнений на снарядах.	2	-	2
44	Технико-тактическая подготовка	Выполнение сочетаний защитных действий.	2	-	2
45	Технико-тактическая подготовка	Выполнение переключения от ударов к защитным действиям.	2	-	2
46	Технико-тактическая подготовка	Выполнение защиты с атакой прямыми ударами.	2	-	2
47	Технико-тактическая подготовка	Выполнение защиты с атакой повторными прямыми ударами.	2	-	2
48	Технико-тактическая подготовка	Выполнение защитных действий с атакой боковыми ударами.	2	-	2
49	Технико-тактическая подготовка	Выполнение защитных действий с атакой разнотипными ударами.	2	-	2
50	ОФП	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	-	2
51	ОФП	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	-	2
52	ОФП	Игра в настольный теннис.	2	-	2
53	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	-	2
54	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.	2	-	2
55	СФП	Выполнение упражнений для развития силы.	2	-	2
56	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
57	СФП	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	-	2
58	СФП	Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	-	2
59	СФП	Выполнение упражнений для развития равновесия.	2	-	2
60	Технико-тактическая подготовка	Выполнение встречной контратаки.	2	-	2
61	Технико-тактическая подготовка	Выполнение встречной контратаки.	2	-	2
62	Технико-тактическая подготовка	Выполнение ответной контратаки.	2	-	2

63	Технико-тактическая подготовка	Выполнение ответной контратаки.	2	-	2
64	Соревнования	Участие в Республиканском турнире памяти Николая Сухих.	2	-	2
65	Соревнования	Участие в Республиканском турнире памяти Николая Сухих.	2	-	2
66	ОФП	Игра в баскетбол.	2	-	2
67	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	-	2
68	ОФП	Эстафета с мячом.	2	-	2
69	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	-	2
70	ОФП	Игра в регби.	2	-	2
71	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.	2	-	2
72	ОФП	Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений.	2	-	2
73	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
74	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
75	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
76	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
77	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
78	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
79	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
80	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
81	Соревнования	Участие в городском открытом ринге по боксу г. Сыктывкара	2	-	2
82	Соревнования	Участие в городском открытом ринге по боксу г. Сыктывкара	2	-	2
83	ОФП	Игра в русскую лапту.	2	-	2
84	ОФП	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	-	2
85	ОФП	Игра в футбол.	2	-	2
86	ОФП	Игра в волейбол.	2	-	2
87	ОФП	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	2	-	2
88	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	-	2
89	ОФП	Игра в ручной мяч.	2	-	2
90	ОФП	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	-	2
91	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
92	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
93	СФП	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	-	2

94	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
95	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
96	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
97	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
98	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
99	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование тактических действий (маневрирование, действия на дистанции).	2	-	2
100	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование тактических действий (маневрирование, действия на дистанции).	2	-	2
101	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование тактических действий (маневрирование, действия на дистанции).	2	-	2
102	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование тактических действий (маневрирование, действия на дистанции).	2	-	2
103	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование тактических действий (маневрирование, действия на дистанции).	2	-	2
104	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование тактических действий (маневрирование, действия на дистанции).	2	-	2
105	Промежуточная аттестация.	Зачет.	2	-	2
106	Промежуточная аттестация.	Зачет.	2	-	2
107	Промежуточная аттестация.	Зачет.	2	-	2
108	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся. Чаепитие.	-	2	2
ИТОГО (часы)			202	6	210

Календарно-тематический план (216 часа)

Спортивная секция «Бокс», 3 год обучения

№	Раздел ДОП	Тема	Практика (часы)	Теория (часы)	Всего (часы)
1	Вводное занятие	Бокс как вид спорта. ТБ на занятиях. Основы правильного питания юного боксера.	2	2	-
2	ОФП	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	1	1	2
3	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	1	1	2
4	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.	2	-	2
5	ОФП	Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений.	2	-	2
6	ОФП	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	-	2
7	СФП	Выполнение упражнений для развития силы.	1	1	2
8	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	1	1	2
9	СФП	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	-	2
10	СФП	Выполнение упражнений для развития выносливости.	2	-	2
11	СФП	Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-	2
12	Технико-тактическая подготовка	Изучение различных вариантов нанесения ударов и защиты от них: свинги, хуки, апперкоты)	1	1	2
13	Технико-тактическая подготовка	Изучение различных вариантов нанесения ударов и защиты от них: свинги, хуки, апперкоты)	2	-	2
14	Технико-тактическая подготовка	Изучение различных вариантов нанесения ударов и защиты от них: свинги, хуки, апперкоты)	2	-	2
15	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование ранее изученных технико-тактических действий на дальней дистанции: передвижения, одиночные, двойные удары.	2	-	2
16	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование ранее изученных технико-тактических действий на дальней дистанции: повторные удары.	1	1	2
17	Технико-тактическая подготовка	Выполнение серий прямых ударов и защита от них.	2	-	2

18	ОФП	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	2	-	2
19	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	-	2
20	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.	2	-	2
21	ОФП	Выполнение элементов акробатики.	2	-	2
22	ОФП	Выполнение элементов акробатики.	2	-	2
23	СФП	Выполнение упражнений для развития силы.	2	-	2
24	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
25	СФП	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	-	2
26	СФП	Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	-	2
27	СФП	Выполнение упражнений для развития равновесия.	2	-	2
28	Технико-тактическая подготовка	Выполнение одиночных, повторных и двойных ударов и защиты от них и контрудары.	2	-	2
29	Технико-тактическая подготовка	Выполнение одиночных, повторных и двойных ударов и защиты от них и контрудары.	2	-	2
30	Технико-тактическая подготовка	Выполнение серий прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.	2	-	2
31	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции.	2	-	2
32	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции.	2	-	2
33	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции.	2	-	2
34	ОФП	Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений.	2	-	2
35	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	-	2
36	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.	2	-	2
37	ОФП	Подвижные игры и эстафеты.	2	-	2
38	ОФП	Упражнения на снарядах.	2	-	2
39	Соревнования	Участие в Республиканском турнире по боксу А.Н. Католикова.	2	-	2
40	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2

41	СФП	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	-	2
42	СФП	Выполнение упражнений на снарядах.	2	-	2
43	СФП	Выполнение упражнений на снарядах.	2	-	2
44	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции.	2	-	2
45	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции.	2	-	2
46	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции.	2	-	2
47	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции.	2	-	2
48	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции.	2	-	2
49	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции.	2	-	2
50	ОФП	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	-	2
51	ОФП	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	-	2
52	ОФП	Игра в настольный теннис.	2	-	2
53	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
54	СФП	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	-	2
55	СФП	Выполнение упражнений для развития силы.	2	-	2
56	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
57	СФП	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	-	2
58	СФП	Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	-	2
59	СФП	Выполнение упражнений для развития равновесия.	2	-	2
60	Соревнования	Участие в Первенстве Республики Коми по боксу среди юношей.	2	-	2
61	Соревнования	Участие в открытом ринге г. Сыктывкара среди детских спортивных школ.	2	-	2
62	Соревнования	Участие в Республиканском открытом турнире «Память».	2	-	2

63	Соревнования	Участие в Республиканской спартакиаде среди школьников.	2	-	2
64	Соревнования	Участие в Республиканском турнире памяти Николая Сухих.	2	-	2
65	Соревнования	Участие в Республиканском турнире памяти Николая Сухих.	2	-	2
66	ОФП	Игра в баскетбол.	2	-	2
67	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	-	2
68	ОФП	Эстафета с мячом.	2	-	2
69	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	-	2
70	ОФП	Игра в регби.	2	-	2
71	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.	2	-	2
72	ОФП	Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений.	2	-	2
73	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
74	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
75	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
76	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
77	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
78	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
79	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
80	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
81	Соревнования	Участие в городском открытом ринге по боксу г. Сыктывкара	2	-	2
82	Соревнования	Участие в городском открытом ринге по боксу г. Сыктывкара	2	-	2
83	СФП	Выполнение упражнений для развития равновесия.	2	-	2
84	СФП	Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	-	2
85	ОФП	Игра в футбол.	2	-	2
86	ОФП	Игра в волейбол.	2	-	2
87	СФП	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	-	2
88	ОФП	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	-	2
89	ОФП	Игра в ручной мяч.	2	-	2

90	ОФП	Выполнение легкоатлетических упражнений.	2	-	2
91	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
92	СФП	Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника.	2	-	2
93	СФП	Выполнение упражнений для развития быстроты.	2	-	2
94	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
95	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
96	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
97	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
98	СФП	Выполнение упражнений с партнером.	2	-	2
99	Соревнования	Участие в Республиканском чемпионате Республики Коми по боксу.	2	-	2
100	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование тактических действий. Подготовительные действия.	2	-	2
101	Технико-тактическая подготовка	Наступательные действия.	2	-	2
102	Технико-тактическая подготовка	Оборонительные действия.	2	-	2
103	Технико-тактическая подготовка	Ведение условного боя со сменой дистанции.	2	-	2
104	Технико-тактическая подготовка	Планирование соревновательных боев и изменение тактики ведения боя	2	-	2
105	Промежуточная аттестация.	Зачет.	2	-	2
106	Промежуточная аттестация.	Зачет.	2	-	2
107	Промежуточная аттестация.	Зачет.	2	-	2
108	Итоговое занятие	Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся. Чаепитие.	2	-	2
ИТОГО (часы)			216	8	208