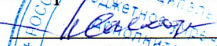


Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Вейделевская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от 29 июня 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «Вейделевская
спортивная школа»

 Е.А.Пелехоце
Приказ от 29 июня 2023 г. № 71



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**
Физкультурно-спортивной направленности
«БОКС»

Возраст обучающихся: 9-15 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: базовый

п. Вейделевка 2023г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Бокс - модифицированная, физкультурно-спортивной направленности, базовый уровень.

Составитель программы: Анучин Николай Владимирович, тренер-преподаватель Муниципального бюджетного учреждения «Вейделевская спортивная школа»

Год разработки дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы – 2023 год

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Бокс» рассмотрена на заседании педсовета от 09 июня 2023 г., протокол № 1.

Председатель педагогического совета _____ Кобцева Л.В.

Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа **«Бокс»** имеет **физкультурно-спортивную направленность и общекультурный (базовый) уровень освоения.** Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В данной программе представлены модель построения системы подготовки, план построения тренировочного процесса обучения, тренировочные занятия разной направленности, определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Учебный план разработан на 38 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Программный материал сгруппирован по преимущественному воздействию на соответствующие двигательные способности и умения.

Основные задачи: - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков, улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;

-обучение и совершенствование техники;

-постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

-постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Основные средства тренировки: - общеразвивающие упражнения;

-комплексы специально подготовленных упражнений;

-всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

-комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;

- упр. со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный. Программный материал сгруппирован по преимущественному воздействию на соответствующие двигательные способности и умения.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста.

Увеличивается количество контрольных прикидок (Открытые ринги) и соревнований.

Основные требования к уровню подготовленности

Виды тестов	балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.35	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	4	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	3	6.40	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

Контрольно-переводные нормативы по СФП БОКС (мальчики, юноши)

Виды тестов	балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	5	30	45	45	50	50	55
	4	25	35	35	40	40	45
	3	20	25	25	30	30	35
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	5	130	210	210	230	230	240
	4	110	190	190	210	210	230
	3	90	170	170	190	190	205
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	5	80	90	100	110	120	140
	4	70	80	90	95	100	120
	3	60	65	70	75	80	90

Выполнение разрядных нормативов

Этап	Тренировочный этап				
Количество лет	12-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Разряд	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3разряд	2,1 разряд

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	
1	Общая физическая подготовка	110
2	Специальная физическая подготовка	50
3	Технико- тактическая подготовка	52
4	Теоретическая подготовка	6
5	Контрольно-переводные испытания	4
6	Контрольные соревнования	6
<i>Всего часов в неделю:</i>		<i>6</i>
<i>Всего часов:</i>		<i>228</i>

План-график распределения часов

№ п/п	Виды подготовки	месяцы												всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретические занятия			1	1	1	1	1	1					6
2	Общая физическая подготовка	14	13	12	12	12	11	12	12	12				110
3	Специальная физическая подготовка	5	6	6	6	6	5	5	6	5				50
4	Технико- тактическая подготовка	5	6	6	6	6	5	6	6	6				52
5	Контрольные соревнования			1	1	1		1	1	1				6
6	Зачетные и переводные требования	2								2				4
	Всего часов	26	26	26	26	26	22	24	26	26				228

СОДЕРЖАНИЕ

Программный материал для практических занятий

1 раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

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

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

На освоении учебного материала 1 раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

2 раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применением изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

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

На освоение учебного материала 2 раздела отводится 4 месяца: февраль, март, апрель, май. В конце года обучения боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

Общая физическая подготовка.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей

– общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, плавание, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату и шесту, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, опорные прыжки; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности. К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол. Так же необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, хоккей, волейбол; подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Специальная физическая подготовка.

Она направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднятие ног до перекладины. Передвижение в боевой

стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Техническая и тактическая подготовка.

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств; изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

-Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

-Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

-Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздаёт трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения:

- передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо;
- передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки);
- передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед;
- передвижения с поворотами два/три приставных шага;
- «челночное» передвижение;
- передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара 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:

- прямые удары (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.

План совершенствования физических качеств, технических и тактических навыков

Задания	Средства
Повышение общей физической подготовки, развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости	Бег на разные дистанции, кроссы, смешанные передвижения, вольные гимнастические упражнения, упражнения на снарядах, метания, прыжки, упражнения с эспандером, отягощениями, борьба в стойке, упражнения с палками и булавами, ходьба на лыжах, плавание, спортивные игры, выполнение разнообразной работы (напилить и наколоть дров, разбивать топором пни, очистить двор или тротуар от снега и др.)
Повышение специальной боксерской выносливости	Условные и вольные бои в большом темпе с партнерами активными, быстрыми и выносливыми. Доводить учебно-тренировочные бои до четырех-шести раундов, добиваясь большой плотности. Выполнять длительно и в большом темпе упражнения на снарядах, увеличивая продолжительность раундов (до 4 - 5 мин) и их количество (до пяти-семи) Увеличение количества ударов в условном и вольном боях, быстроты их нанесения Комбинированный метод тренировки. Упражнения специально-подготовительные, со скакалкой и набивными мячами, бой с тенью, пять-шесть раундов упражнений на снарядах и два три раунда вольного боя с неуставшим партнером меньшей весовой категории, активно действующим. Чередование коротких спуртов в беге (60 - 100 м) с борьбой в стойке
Развитие быстроты действий	Изучение и совершенствование боевых приемов в упражнениях с партнером сначала в медленном темпе, затем постепенно ускоряя, добиваясь максимальной быстроты.

	<p>Увеличить количество «взрывных» действий в вольном или условном боях. В специальных боевых упражнениях, особенно с партнером, стараться наносить опережающие удары в открытое место с максимальной быстротой. Не запаздывать с защитными действиями и сочетать их со встречными контрударами В упражнениях на снарядах и лапах добиваться быстрого нанесения ударов как одиночных, так и серий. Широко использовать гандбол и большой теннис. Во время эпизодов активного встречного боя повторять атаки и контратаки с акцентированием одного или двух ударов. В упражнениях с партнером добиваться быстрой атаки, при сближении активно действовать</p>
<p>Развитие силы и точности удара</p>	<p>Быстро атаковать в упражнениях с партнером. Использовать защитные действия как исходные положения для нанесения точных ударов. Практиковать тренировку с партнером на одну или две весовых категории больше, чтобы можно было акцентировать сильный и точный удар. Для развития эффективного удара стараться попадать по цели основанием указательного и среднего пальцев, сжимать плотно кулак и ускорить начальную скорость вращательного движения туловища. Довести до максимальной быстроту хорошо заученных действий, влияющих на точность и силу удара. Широко использовать удары по лапам, мешку, мячу на резинах и по груше, следить за правильным положением кулака. Наносить удар с устойчивого положения</p>
<p>Расширение арсенала технических средств в разных дистанциях при атаках и контратаках</p>	<p>Применение разных защит от одного и того же удара и создание исходных положений для контратакующих действий. Применяя одну из защит, находить варианты разнообразных контрударов. Овладеть техникой определенного вида защитных действий на дальней, средней и ближней дистанциях и уметь на один атакующий удар отвечать двумя и тремя или атаковать сериями ударов в разных сочетаниях. Для расширения</p>

	<p>технических средств четко выполнять поставленные задачи в упражнениях и парах, особенно в условном и вольном боях на равных дистанциях. Широко использовать подвижный мешок для совершенствования серий ударов, мяч на резинах, способствующий развитию уклонов, совершенствовать ответные и встречные контрудары на лапах</p>
<p>Развитие подвижности и маневренности перемещения по рингу в разных направлениях</p>	<p>Уделять большое внимание передвижению в разные стороны, с тем чтобы не быть прижатым к канатам; на дальней дистанции быть неуязвимым; с помощью маневрирования научиться прижимать противника в угол и быстро атаковать одним, двумя и тремя ударами; уметь быстро выйти в положение вне боя. Необходимо широко практиковать бои с тенью для имитации атак и контратак на дальней дистанции. В условном бою стремиться подбирать активного партнера, стремящегося к сближению</p>
<p>Развитие легкости в ведении боя</p>	<p>Тренировочный бой с партнером стремиться вести легко и непринужденно, избегая грубого силового боя; использовать умелую тактику, набирая очки. Особое внимание обратить на то, чтобы каждое защитное действие стало исходным положением для нанесения ударов. Не оставлять без ответа ни одного атакующего действия</p>
<p>Совершенствование техники и тактики ведения боя с партнерами разного стиля и манеры</p>	<p>Практиковать бой с партнерами активного силового стиля, уметь держать с ними дальнюю дистанцию, при продвижении такого боксера вперед контратаковать прямыми ударами, сохраняя нужную дистанцию. Для совершенствования техники и тактики ведения боя против партнера контратакующего стиля подбирать партнеров контратакующего стиля, практиковаться в умении быстро сближаться и активными действиями подойти на такую дистанцию, где бы партнер не мог проявить свои качества</p>

	<p>быстроты и не сумел контратаковать. Научиться вызывать партнера на атаку, самому быстро контратаковать, обеспечив надежную защиту. Тренироваться в обманных действиях, нанесении опережающих ударов</p>
<p>Совершенствование техники и тактики обыгрывания партнера</p>	<p>Упражнения, вольные и условные бои для обучения легкому передвижению по рингу, умелому уходу из углов и от канатов. Овладеть навыками наносить встречные и ответные удары, самому быть маневренным, подвижным, быстро атаковать одиночными ударами, пользоваться финтами, а при сближении стараться блокировать действия партнера, наносить удары левой и правой руками быстро и точно. В произвольных боях с партнером добиваться выполнения поставленных задач с учетом сил и возможностей партнера. Тренироваться в ведении боя на всех дистанциях с партнерами разного стиля и манеры. Совершенствоваться в повторности атак и контратак.</p>
<p>Совершенствование техники защитных действий</p>	<p>Совершенствование защитных действий в разных дистанциях от ударов прямых, боковых и снизу; одиночных, двух, следующих друг за другом, и серий. В зависимости от дистанции, быстроты и количества ударов выбирать наиболее надежную форму защит руками (подставками, отбивами), уклонами, передвижением или комбинированные действия с контратаками</p>
<p>Совершенствование навыков ближнего боя</p>	<p>В каждом тренировочном занятии уделять три-четыре раунда ближнему бою. Тренироваться лучше с партнером, умеющим нести ближний бой. Научиться входить в ближний бой, блокировать удары партнера, самому активно действовать акцентирующими ударами. На мешке и насыпных грушах тренироваться в нанесении коротких ударов в голову и туловище сбоку и снизу. Борьба в стойке</p>
<p>Совершенствование обманных действий во время</p>	<p>Обучение обманным действиям руками, туловищем, передвижением, выполнению их</p>

атак	убедительно для противника, чтобы отвлечь его и заставить раскрыть уязвимые места, быстро и решительно атаковать действительными ударами. Упражнения в бою с тенью перед зеркалом, практиковать обманные действия в учебном бою с партнером
Овладение техникой и тактикой ведения боя с противниками, боксирующими в противоположной боевой позиции	На каждом тренировочном занятии упражняться в изучении и совершенствовании приемов боя с боксерами с правосторонней стойкой (если таковых нет, надо попросить партнера с обычной стойкой боксировать в этом положении). Чаше проводить учебный бой с партнерами разных боевых позиций. Периодически тренироваться с партнерами, боксирующими в противоположной боевой позиции, как в парах по изучению отдельных приемов, так и в условном и вольном боях
Повышение общей дисциплины боя	Придерживаться правил в тренировочных боях и не допускать технических ошибок, которые на соревнованиях могут привести к травмам, предупреждениям и дисквалификации. Во время условных и вольных боев практиковать учебное судейство на ринге строго по правилам

План теоретической подготовки

№ n/n	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	НП

2.	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание солнцем, воздухом, водой.	НП
3.	Зарождение и история развития бокса.	История бокса.	НП
4.	Правила и организация соревнований по боксу.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	НП
5.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.	НП

Формы и средства контроля

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год, в начале и в конце учебного года.

Контрольные упражнения	Легкие веса (36-48кг.)	Средние веса (50-64кг.)	Тяжелые веса (66-св.80кг.)
Бег 30м.(с)	6,2	6,3	6,4
Бег 1000м.(мин.с)	6.10	6.20	6.30
Бег 3x10.(с)	9,6	10,0	10,4
Прыжок в длину с места (с)	130	125	120

Подтягивание на перекладине (раз)	3	2	1
Отжимание в упоре лежа (раз)	13	12	10
Метание мяча 150г	19	17	16

ТАБЛИЦА
Специальная физическая подготовка

№/п	контрольные упражнения	легкие веса 36-48 кг.	средние веса 50-64 кг.	тяжелые веса 66 – св. 80 кг.
1.	Количество ударов по мешку за 8 сек.	28	30	26
2.	Количество ударов по мешку за 3 мин.	284	292	244

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (прилагается)

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание – 31 мая

Праздничные дни – 4 ноября, 31 декабря, 1, 2, 7 января, 8 марта, 23 февраля, 1 и 9 мая.

Количество учебных занятий – 114

Количество учебных недель - 38

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень необходимого оборудования, инвентаря, дидактических и технических средств обучения для ее реализации.

Спортивная база:

спортивный зал;
раздевалка;
душевая;
футбольное поле.

Спортивное оборудование и инвентарь:

боксерский ринг;

боксерские груши;

боксерские мешки;

форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховая защита);

мячи футбольные

мячи для большого тенниса;

мячи набивные;

скакалки.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

учебно-демонстрационные плакаты;

видеокассеты по технико-тактической подготовке;

Технические средства обучения:

аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеокассет;

телеаппаратура.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс. Учебник для институтов физической культуры/ Под общ. Ред. И.П.Дегтярева.- М.: ФиС, 1979.-287с.
2. Бокс. Энциклопедия//Составитель Н.Н. Тараторин.- М.: Терра спорт, 1989.- 232с.
3. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп.- СПб.: Изд-во «Шатон», 2002.-190с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.-М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.-863с.

Календарно-тематическое планирование
 (1-й раздел обучения)
 сентябрь

Содержание материала	Номера занятий													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Дата проведения														
1.Теория	+	+	+	+	+									
2.Строевые и общеразвивающие упр-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.Специальные и специально-вспомогательные упр-я														
- Подводящие упражнения к прямым ударом в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

- одиночные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
-Слитные шаги вперед-назад		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
-Слитные шаги вправо-влево по кругу																
-Изучение боевой стойки	+	+														
-Упр-я для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток (в одном дых-ном строю)		+	+	+	+	+	+									
-Упр-я для разучивания прямого удара левой в голову с партнером			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
- Защита подставкой правой ладони			+	+						+		+	+			
- Защита подставкой левого плеча				+	+				+			+	+			
-Защита шагом назад							+	+			+	+	+			
- упр-я для разучивания тактических вариантов применения прям. удара левой в голову и защита от него							+	+	+	+	+	+	+			
- Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах				+	+	+	+						+	+		
-Упр-я для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток						+	+	+	+	+	+	+	+	+		
-Упр-я для разучивания прямого удара правой в голову в парах								+	+	+	+	+	+	+		
-Упр-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову												+	+	+		
-Упр-я в ударах по снарядам				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
4. Контрольные упражнения		+	+													
5. Подвижные и спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

октябрь

Содержание материала	Номера занятий															
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Дата проведения																
1.Теория																
2.Строчные и общеразвивающие упр-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
3.Специальные и специально-вспомогательные упр-я																
-Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+	+	+											
-Упр-я для разучивания тактических вариантов				+	+	+	+					+	+	+		

применения двойного прямого удара левой, правой в голову																	
-Упр-я для разучивания двойного удара правой, левой в голову						+	+	+	+							+	
-Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову											+	+				+	
-Упр-я для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, правой в голову и туловище			+	+	+	+	+										
-Упр-я для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой в голову и туловище						+	+	+	+								
- Упр-я для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову								+	+	+	+	+					
Упр-я для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову														+	+	+	+

Материал повторения

1.Совершенствование боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Сов-ие передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Упр-я для сов-ния прямых ударов лев., пр. 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 защиты шагом назад	+	+															
7. Упр-я в ударах по снарядам	+	+															
5. Подвижные и спортивные игры	В начале и конце каждого занятия																

ноябрь

Содержание материала	Номера занятий															
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44		
Дата проведения																
1.Теория	+	+	+	+	+											
2.Строевые и общеразвивающие упр-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
3.Специальные и специально-вспомогательные упр-я																
- Подводящие упражнения к прямым ударом в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
- одиночные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
-Слитные шаги вперед-назад		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

-Слитные шаги вправо-влево по кругу																		
-Изучение боевой стойки	+	+																
-Упр-я для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток (в одном дых-ном строю)		+	+	+	+	+	+	+										
-Упр-я для разучивания прямого удара левой в голову с партнером			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
- Защита подставкой правой ладони			+	+						+		+	+					
- Защита подставкой левого плеча					+	+			+			+	+					
-Защита шагом назад							+	+			+	+	+					
- упр-я для разучивания тактических вариантов применения прям. удара левой в голову и защита от него							+	+	+	+	+	+	+	+				
- Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах				+	+	+	+							+	+			
-Упр-я для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
-Упр-я для разучивания прямого удара правой в голову в парах								+	+	+	+	+	+	+	+			
-Упр-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову													+	+	+			
-Упр-я в ударах по снарядам				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
4. Контрольные упражнения		+	+															
5. Подвижные и спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

декабрь

Содержание материала	Номера занятий																	
	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60		
Дата проведения																		
1.Теория																		
2.Строевые и общеразвивающие упр-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
3.Специальные и специально-вспомогательные упр-я																		
-Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+	+	+													
-Упр-я для разучивания тактических				+	+	+	+						+	+	+			

вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову																	
-Упр-я для разучивания двойного удара правой, левой в голову						+	+	+	+							+	
-Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову												+	+			+	
-Упр-я для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову и туловище			+	+	+	+	+										
-Упр-я для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову и туловище							+	+	+	+							
- Упр-я для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову									+	+	+	+	+				
Упр-я для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову														+	+	+	+
<i>Материал повторения</i>																	
1.Совершенствование боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Сов-ие передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Упр-я для сов-ния прямых ударов лев., пр. 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 защиты шагом назад	+	+															
7. Упр-я в ударах по снарядам	+	+															
5. Подвижные и спортивные игры	В начале и конце каждого занятия																

(2 раздел)
январь

Содержание учебного материала	Номера занятий														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Дата проведения															
1.Теория	+	+	+	+	+										
2.Строевые и общеразвивающие упр-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.Специальные и специально-вспомогательные упр-я	<i>Новый материал</i>														
-Упр-я для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой	+	+	+												
-Упр-я для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой				+	+										
-Подводящие упр-я и упр-я для	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

разучивания уклонов																				
-Упражнения на освоение уклонов										+	+	+	+	+	+	+	+			
-Упр-я для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов	+	+																		
-Подводящие упр-я и упр-я к прямому удару левой в туловище	+	+	+	+																
-Упр-я на разучивание прямого удара левой в туловище						+	+													
-Упр-я на разучивание тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище							+	+	+											
-Упр-я для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище											+	+								
-Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и туловище																	+	+	+	
-Упр-я для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову																	+	+	+	
-Упр-я для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову																	+	+	+	+
4. Условные тренировочные бои				+				+					+						+	
5. Вольные бои	+	+																		
6. Подвижные спорт. игры	+	+																		

февраль

Содержание учебного материала	Номера занятий															
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Дата проведения																
1.Теория	+	+	+	+	+	+	+	+								
2.Строевые и общеразвивающие упр-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.Специальные и специально-вспомогательные упр-я	<i>Новый материал</i>															
- Подводящие упр-я и упр-я для разучивания прямого удара правой в туловище	+	+	+	+	+	+										
-Упр-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара	+	+	+													

правой в туловище																
-Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой в голову правой в туловище			+	+	+											
-Упр-я для разучивания двойного прямого удара правой в туловище левой в голову				+	+											
-Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище левой в голову					+	+	+									
<i>Материал повторения</i>																
-Упражнения совершенствования двойного прямого удара левой, правой в голову			+	+		+						+			+	+
-Упражнения совершенствования двойного прямого удара левой, левой в голову				+	+										+	+
-Упражнения для совершенствования техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой, левой, правой							+	+							+	+
-Упражнения для совершенствования техники серии ударов в голову: левой, правой, левой									+		+				+	+
-Упражнения в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Условные тренировочные бои			+				+				+				+	
5. Вольные бои	+	+														
6. Подвижные спорт. игры	+	+														

март

Содержание учебного материала	Номера занятий															
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
Дата проведения																
1.Теория	+	+	+	+	+											
2.Строевые и общеразвивающие упр-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.Специальные и специально-вспомогательные упр-я	<i>Новый материал</i>															
-Упр-я для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой	+	+	+													
-Упр-я для разучивания				+	+											

тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой																			
-Подводящие упр-я и упр-я для разучивания уклонов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
-Упражнения на освоение уклонов								+	+	+	+	+	+	+					
-Упр-я для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов	+	+																	
-Подводящие упр-я и упр-я к прямому удару левой в туловище	+	+	+	+															
-Упр-я на разучивание прямого удара левой в туловище					+	+													
-Упр-я на разучивание тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище						+	+	+											
-Упр-я для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище											+	+							
-Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и туловище																+	+	+	
-Упр-я для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову																+	+	+	
-Упр-я для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову																+	+	+	+

апрель

Содержание учебного материала	Номера занятий																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
проведения	Дата																	
1.Теория	+	+	+	+	+													
2.Строевые и общеразвивающие упр-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.Специальные и специально-вспомогательные упр-я																		
<i>Новый материал</i>																		
-Упр-я для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой	+	+	+															
-Упр-я для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой				+	+													

-Подводящие упр-я и упр-я для разучивания уклонов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
-Упражнения на освоение уклонов									+	+	+	+	+	+	+	
-Упр-я для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов	+	+														
-Подводящие упр-я и упр-я к прямому удару левой в туловище	+	+	+	+												
-Упр-я на разучивание прямого удара левой в туловище					+	+										
-Упр-я на разучивание тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище						+	+	+								
-Упр-я для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище										+	+					
-Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и туловище														+	+	+
-Упр-я для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову														+	+	+
-Упр-я для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову														+	+	+

май

Содержание учебного материала	Номера занятий															
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Дата проведения																
1.Теория	+	+	+	+	+	+	+	+								
2.Строевые и общеразвивающие упр-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.Специальные и специально-вспомогательные упр-я																
<i>Новый материал</i>																
- Подводящие упр-я и упр-я для разучивания прямого удара правой в туловище	+	+	+	+	+	+										
-Упр-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище	+	+	+													
-Упр-я для разучивания			+	+	+											

двойного прямого удара левой в голову правой в туловище																	
-Упр-я для разучивания двойного прямого удара правой в туловище левой в голову				+	+												
-Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище левой в голову					+	+	+										
<i>Материал повторения</i>																	
-Упражнения совершенствования двойного прямого удара левой, правой в голову				+	+		+							+		+	+
-Упражнения совершенствования двойного прямого удара левой, левой в голову				+	+											+	+
-Упражнения для совершенствования техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой, левой, правой								+	+							+	+
-Упражнения для совершенствования техники серии ударов в голову: левой, правой, левой									+		+					+	+
-Упражнения в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Условные тренировочные бои				+				+				+				+	
5. Вольные бои	+	+															

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень необходимого оборудования, инвентаря, дидактических и технических средств обучения для ее реализации.

Спортивная база:

спортивный зал;
раздевалка;
душевая;
футбольное поле.

Спортивное оборудование и инвентарь:

боксерский ринг;
боксерские груши;

боксерские мешки;
форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховая защита);
мячи футбольные
мячи для большого тенниса;
мячи набивные;
скакалки.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:
учебно-демонстрационные плакаты;
видеокассеты по технико-тактической подготовке;

Технические средства обучения:
аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеокассет;
телеаппаратура.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс. Учебник для институтов физической культуры/ Под общ. Ред. И.П.Дегтярева.- М.: ФиС, 1979.-287с.
2. Бокс. Энциклопедия//Составитель Н.Н. Тараторин.- М.: Терра спорт, 1989.- 232с.
3. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп.- СПб.: Изд-во «Шатон», 2002.-190с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.-М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.-863с.