подписано ЭП
Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.ru, C=RU, S=РМЭ, L=Волжск, O=МУ ДО ЦРФКС, CN=Васильев Олег Петрович
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2026.08.26 18:30:45+03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г.ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
Протокол от «26» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
_____ О.П. Васильев
Приказ № 269-01 о/д
от «26» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БОКС. СТАРТ»

ID программы: 5973
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок освоения программы: 3 года
Объем за весь период обучения: 216 часов
Разработчики программы:
Якупов М.Р., тренер-преподаватель отделения по боксу МУ ДО «ЦРФКС»
Белоусова О.Ю., методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2026 год

РАЗДЕЛ 1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс. Старт» разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Устав МУ ДО «ЦРФКС».

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы

Развитие системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта в настоящее время в первую очередь связано с осознанием необходимости сохранения и укрепления здоровья населения средствами физической культуры и спорта.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки боксёров в условиях учреждения дополнительного образования. В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а так же обобщён накопленный опыт тренеров-преподавателей.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что авторы предлагают решение таких проблем дополнительного образования, как развитие интеллекта, морально – волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей учащихся на основе их собственной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных способностей, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку учащегося, и его оценку в глазах сверстников и окружающих.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике бокса, что позволяет достигнуть более высокого результата. Программа направлена не только на физическое развитие, совершенствование специальных умений и навыков технико-тактических качеств и развитию морально-волевых качеств, но и способствует общему развитию обучающихся.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу предназначена для обучающихся:

с 7 лет - 1 год обучения (допускается прием обучающихся с 6 лет);

с 8 лет – 2, 3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям боксом.

Срок освоения программы: 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы стартовый.

Особенности организации образовательного процесса

Основными формами занятий являются:

- групповые занятия;
- теоретические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов;
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях по футболу;
- проведение учебно-тренировочных сборов;
- организация городских спортивно-оздоровительных отрядов.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований

законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия проводятся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей средствами спортивной подготовки по направлению «бокс», удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике ведения боя;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе,
- воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям боксом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений ведения боя.

1.3 *Объем программы, срок освоения.*

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 216 часов. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 2 часа в неделю (72 часа в год).

1.4. Содержание программы

Теоретические знания

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства.

Международные связи спортивных организаций. Достижения Российских спортсменов по олимпийским видам спорта в борьбе за завоевание мирового первенства.

Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение бокса. Краткий обзор истории развития бокса в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Пути дальнейшего развития бокса. Роль спортивных школ в развитии бокса в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа). Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние физических упражнений на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Физиологические основы спортивной тренировки боксёров

Мышечная активность как необходимое условие для физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки боксёров и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах.

Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочных занятий и во время соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы).

Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности и индивидуализации в процессе тренировки.

Характеристика особенностей возникновения утомляемости при занятиях боксом.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по боксу.

Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности спортсменов.

Гигиена, закаливание, режим и питание.

Понятие о гигиене. Гигиена, её значение, основные требования. Гигиенические основы режима спортивных нагрузок и отдыха при занятиях спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и на соревнованиях. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест проведения занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещениях для тренировок. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

Формы контроля: текущий контроль, беседы.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория:

Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Рекомендуемые средства и перечень упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Взаимосвязь общей физической подготовки с контрольными нормативами. Требования к развитию двигательных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Практика:

Строевые упражнения

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

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

Упражнения с гимнастическими палками

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

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

Упражнения на формирование правильной осанки

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

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки, к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

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

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения:

наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч;

разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд;

лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх-назад;

повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии

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

Упражнения для развития быстроты

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

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости

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

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения:

многораундовая работа на пневматической груше;

непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали;

многораундовая работа на мешке;

ведение тренировочных боёв в условиях удлиненных раундов;

нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения:

многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе;

чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»;

нанесение ударов с задержками дыхания;

нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса);

ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам;

ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Упражнения для развития ловкости

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

Упражнения на снарядах:

нанесение серий ударов по пунктболу;

нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях;

нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных);

нанесение ударов по движущемуся мешку;

одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах;

поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°;

нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером:

выполнение сайдстепов, ударов на скачке;

ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног;

выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером;

ведение условных боев в «обратной» стойке;

с ограниченным количеством ударов;

совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову);

проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров;

условный бой «стенка на стенку»;

частая смена партнеров и темпа работы в парах;

нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику;

совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров;

использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнение для развития гибкости

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

Упражнения для развития равновесия

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

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1. Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепторами кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения так же, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2. Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

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

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов;

бег с резкими остановками и сменой направлений движений;

продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца);

быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу;

соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

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

Формы контроля: текущий контроль, диагностика, сдача контрольно-переводных нормативов

Специальная физическая подготовка

Теория:

Направленность специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Специальная физическая подготовка, её место в тренировке боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Соотношение средств специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп боксёров на различных этапах тренировочного процесса.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учёт средств и методы оценки состояния и динамики развития специальной физической подготовленности различных групп боксёров.

Спортивная форма, способы её достижения и поддержания. Предсоревновательная подготовка.

Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства боксёров. Развитие волевых качеств. Воспитательная работа в процессе обучения. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Особенности проявления волевых качеств боксёров с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств; индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена.

Влияние разминки на психологическое состояние спортсмена и её содержание.

Практика:

Упражнения со скакалкой

Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Упражнения с мешком

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой).

По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками - тяжелые и жесткие; наполненные горохом - легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Груша, наполненная водой, хорошо амортизирует удар, достаточно тяжела и подвижна.

Разная масса, жесткость снарядов даст возможность боксеру варьировать свои действия, находить нужную дистанцию и развивать точность удара. На одной груше можно более сильно нанести акцентированный удар в серии, на другой (с песком) - ускорить нанесение ударов, но не сильных и т. д. Обычно все три типа груш подвешиваются вблизи друг от друга, и боксер в течение раунда упражняется в ударах, переходя от одной груши к другой, добиваясь совершенства в быстроте ударов, точности в расчете дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой

Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей

Груши бывают стандартные н несколько уменьшенные; последние быстрее отскакивают при ударе. Четкий ритм ударов о платформу заставляет тренирующегося поддерживать темп упражнения, наносить удары с определенной силой и частотой. Чем сильнее наносится удар, тем быстрее груша

двигается. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Обучение ударам по пневматической груше начинают с перемещения массы тела с ноги на ногу и движения руки вперед для нанесения удара и отведения ее назад. От этого зависит и правильность попадания кулаком по груше. Сначала надо научиться прямым одиночным ударам в ритме «раз-два-три» (груша трижды отталкивается от платформы). Бить по груше надо после того, как она, оттолкнувшись от задней части платформы, еще не дошла до середины. Овладев этим приемом, переходят к ударам после каждого отталкивания груши от передней и задней части платформы. В таком же порядке осваивают технику упражнений и ударов сбоку. Наносить удары следует как левой, так и правой рукой: можно бить несколько раз одной рукой, потом поочередно одной и другой и т. д. Освоив упражнения в различных ритмах, боксер может практиковаться в ударах, произвольно чередуя их в различной последовательности и изменяя темп движений. Удары по пневматической груше наносятся с фронтального положения.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол)

К мячу прикрепляются резины; одна из них свободным концом крепится к кронштейну вверх, другая — на таком же расстоянии — к полу; мяч может вибрировать по горизонтали. Удары по мячу заставляют его двигаться назад и вперед. Прямые удары наносят из бокового боевого положения одной рукой или попеременно (то левой, то правой). Ритмичные движения мяча заставляют боксера поддерживать темп, наносить удары с определенной силой и частотой. Удар по мячу должен приходиться как бы вдогонку ему, когда он удаляется и находится на середине амплитуды или немного дальше. Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу). Можно наносить и одиночные удары сбоку слева и справа.

Такой же мяч на резинах укрепляется в горизонтальном положении. На нем совершенствуют удары снизу левой и правой; можно проводить также короткие прямые удары.

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол)

Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары - прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами

При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Тренер, держащий лапы, подставляет их для ударов на разных дистанциях: на дальней — для прямых, на средней и ближней - для

ударов сбоку и снизу. При этом важно проследить за правильностью выполнения ударов, перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Заранее установленные лапы дают возможность совершенствовать нанесение нескольких прямых ударов в определенной комбинации с боковыми (боковые — удары снизу и т. д.). Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Технико-тактическая подготовка

Теория:

Техническая подготовка.

Общая характеристика техники бокса. Основные положения боксёра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары.

Классификация боксёрских ударов и их терминология. Биомеханика - основа боксёрского удара. Комбинации и серии из боксёрских ударов.

Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксёра. Факторы, влияющие на успех в бою.

Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты.

Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия.

Особенности боя против боксёра - левши.

Тактическая подготовка.

Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манёвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем.

Наступательные и оборонительные действия боксёров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции.

Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя.

Особенности ведения боя против боксёра - левши.

Место, содержание и методы тактической подготовки боксёров на различных этапах их обучения и тренировки.

Практика:

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используется следующие средства и методы:

1. 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».

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

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

Перемещение обычным шагом более 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 сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, 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 голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает 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 то же в другую сторону (8-ки);

передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед;

передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага;

«челночное» передвижение;

передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

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

- прямой удар 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. 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.

Двойные прямые удары и защиты от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- 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 четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защиты от них:

- удар снизу влево 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 защиты от них. Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Совершенствование сочетаний различных ударов.

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;

- двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;

- серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

Защиты.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.

2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.

2. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.

3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов:

- уклонения: отходом назад, влево;
- уклоном вправо, влево;
- отклоном 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 приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.
- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и 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 в голову;
- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака боковыми ударами левой и правой в голову;
- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;
- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в 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 левой в голову;

- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;

- ответная контратака прямым 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 3-4х 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 эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Тестирование

Теория:

Общие понятия о спортивном тестировании, нормативах. Физические качества подлежащие тестированию. Способы оценивания физических качеств.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке различных групп боксёров в МУ ДО «ЦРФКС». Значение и роль контрольных и переводных нормативов в многолетней подготовке спортсмена – обучающегося МУ ДО «ЦРФКС».

Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке различных групп занимающихся.

Практика:

Тестирование по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Формы контроля: контрольно-тестовые упражнения, зачет.

Восстановительные мероприятия

Теория:

Восстановление. Виды восстановительных мероприятий.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие об утомлении и перетренировке.

Первая доврачебная помощь при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.

Способы остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при нокауте, нокдауне, шоке.

Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания к массажу.

Формы контроля: текущий контроль, беседы, диагностика

1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

Результатом реализации данной программы должно стать:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

По окончании 1 года обучения учащиеся должны

Знать:

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

Уметь:

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

По окончании 2, 3 года обучения учащиеся должны

Знать:

1. Историю развития бокса.
2. Влияние физических упражнений на организм человека
3. Правила поведения на соревнованиях по боксу.

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).

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план для групп 1 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**			**4**	Наблюдение, опрос
	Физическая культура и спорт в России	0,5			
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся	0,5			
	Гигиена, закаливание, режим и питание	0,5			
	Общая физическая подготовка боксера	0,5			
	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика бокса	0,5			
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксеров	0,5			
	Тактическая подготовка	0,5			
	Техническая подготовка	0,5			
2.	**Общая физическая подготовка**			**27**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов
	строевые команды	0,5	0,5		
	акробатические упражнения	0,5	4,5		
	упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия	0,5	7,5		
	общеразвивающие упражнения без предметов	0,5	5,5		
	общеразвивающие упражнения с предметами	0,5	6,5		
3.	**Специальная физическая подготовка**			**13**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов
	упражнения со скакалкой	0,5	1,5		
	имитационные упражнения	0,5	2,5		
	упражнения на боксерских снарядах	0,5	3,5		
	упражнения на боксерских лапах с тренером	0,5	3,5		
4.	**Технико-тактическая подготовка**			**22**	Наблюдение, сдача

	обучение боевой стойке и передвижениям	0,5	5,5		контрольно-переводных нормативов
	обучение прямым ударам левой и правой в голову и защитным действиям от них, практическое применение	0,5	5,5		
	обучение прямым ударам в туловище (одиночные, двойные и серийные) и защитным действиям от них, практическое применение	0,5	6,5		
	изучение тактики ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях	0,5	2,5		
5.	**Психологическая подготовка**	1	1	**2**	Наблюдение, опрос
6.	**Контрольно-переводные нормативы**		3	**3**	Наблюдение, прием нормативов, заполнение контрольно-переводных протоколов
7.	**Медицинское обследование**		1	**1**	Наблюдение
	ИТОГО (ч)			**72**	

Учебный план для групп 2, 3 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**			**3**	Наблюдение, опрос
	Физическая культура и спорт в России	0,5			
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся	0,5			
	Гигиена, закаливание, режим и питание	0,5			
	Общая физическая подготовка боксера	0,5			
	Краткая характеристика бокса	0,5			
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксеров	0,5			
2.	**Общая физическая подготовка:**			**20**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных
	акробатические упражнения	0,5	1,5		
	беговые, прыжковые упражнения	0,5	2,5		

	упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия	0,5	3,5		нормативов
	общеразвивающие упражнения без предметов	0,5	1,5		
	общеразвивающие упражнения с предметами	0,5	1,5		
	упражнения на гимнастических снарядах	0,5	1,5		
	спортивные и подвижные игры, эстафеты	0,5	4,5		
3.	**Специальная физическая подготовка**			**13**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов
	упражнения со скакалкой	0,5	1,5		
	имитационные упражнения	0,5	1,5		
	упражнения с набивным мячом (в парах)	0,5	1,5		
	упражнения на боксерских снарядах	0,5	1,5		
	упражнения на боксерских лапах с тренером	0,5	1,5		
	упражнения в условных и вольных боях в паре с партнером	0,5	2,5		
4.	**Технико-тактическая подготовка**			**26**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов
	обучение боковым ударам в голову и защитным действиям от них, практическое применение	0,5	3,5		
	совершенствование прямых ударов в голову (одиночные, двойные и серийные) и защитных действий от них, практическое применение	0,5	3,5		
	совершенствование прямых ударов в туловище (одиночные, двойные и серийные) и защитных действий от них, практическое применение	0,5	4,5		
	изучение серий из прямых и боковых ударов, практическое применение	0,5	4,5		
	обучение коротким ударам снизу в туловище	0,5	3,5		
	совершенствование тактики ведения боя на средней и дальней дистанции в условных и вольных боях	0,5	4,5		
5.	**Участие в соревнованиях**		1	**1**	Результат участия
6.	**Восстановительные мероприятия**	0,5	1,5	**2**	Наблюдение, опрос

7.	**Психологическая подготовка**	0,5	1,5	**2**	Наблюдение, опрос
8.	**Контрольно-переводные нормативы**		4	**4**	Наблюдение, прием нормативов, заполнение контрольно-переводных протоколов
9.	**Медицинское обследование**		1	**1**	Наблюдение
	ИТОГО (ч)			**72**	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а так же режим занятий.

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
1 год	08 сентября 10 января	31 декабря 31 мая	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	16 недель 32 часа в периоде 20 недель 40 часов в периоде	Теоретическая подготовка ОФП СФП ТТП Участие в соревнованиях Психологическая подготовка Контрольно-переводные нормативы
Итого за год:				**36 недель 72 часа**	
2 год	08 сентября 109 января	31 декабря 31 мая	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	16 недель 32 часа в периоде 20 недель 40 часов в периоде	Теоретическая подготовка ОФП СФП ТТП Участие в соревнованиях Восстановительные мероприятия Психологическая подготовка Контрольно-переводные нормативы
Итого за год:				**36 недель 72 часа**	
3 год	08 сентября 10 января	31 декабря 31 мая	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	16 недель 32 часа в периоде 20 недель 40 часов в периоде	Теоретическая подготовка ОФП СФП ТТП Участие в соревнованиях Восстановительные мероприятия Психологическая подготовка Контрольно-переводные нормативы
Итого за год:				**36 недель 72 часа**	

ОФП – общая физическая подготовка
СФП – специальная физическая подготовка
ТТП – технико-тактическая подготовка

Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 1 к настоящей программе.

2.3. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и

нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правит тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

План воспитательной работы

Цель воспитательной работы: формирование гармонично развитой личности, духовно-нравственное и патриотическое воспитание обучающихся.

Задачи:

– создание условий для успешного развития и совершенствования умственных и физических качеств, развитие творческих способностей каждого воспитанника;

– формирование патриотических чувств, морально-этических и волевых качеств детей;

– совершенствование навыков здорового образа жизни;

– профилактика правонарушений;

– создание ситуации успеха для каждого юного спортсмена.

№ п/п	Мероприятие	Сроки
1.	Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся МУ ДО «ЦРФКС»	сентябрь
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь январь
3.	Установить распорядок дежурств по уборке мест занятий после тренировки	сентябрь-июль
4.	Проведение родительских собраний	сентябрь, декабрь, март, июнь
5.	Индивидуальные беседы с родителями	по необходимости
6.	Контроль за успеваемостью воспитанников	постоянно в течение года
7.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	согласно Календарю спортивно-массовых мероприятий
8.	Участие в показательных выступлениях и открытых мероприятиях	в течение года
9.	Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер - классов старших воспитанников	в течение года

10.	Встречи с выпускниками ДЮСШ, достигших высоких спортивных результатов	в течение года
11.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю
12.	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	октябрь
13.	Беседа: «Осторожно – тонкий лед».	ноябрь
14.	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников	декабрь
15.	Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель»	январь
16.	Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели	февраль
17.	Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков	март
18.	Беседа «Профилактика детского травматизма в быту»	апрель
19.	Участие в акции «Зажги свечу памяти»	май
20.	Организация работы с обучающимися в летний период (походы, экскурсии и др.)	июнь, июль

2.4. Условия реализации программы (*материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение*).

Материально-техническое обеспечение

Используемая материально-техническая база и инфраструктура МУ ДО «ЦРФКС»:

- наличие спортивного зала;
- наличие зала Бокса;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- спортивная экипировка;
- оборудование и спортивный инвентарь:

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисный	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания	штук	1

	спортивных мячей)		
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Перчатки боксерские	пара	24
2.	Перчатки боксерские снарядные	пара	15
3.	Шлем боксерский	штук	15

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

*Перечень Интернет-ресурсов***:**

1. allboxing.ru
2. www.boxnews.com.ua
3. www.boxing-fbr.ru

4. www.championat.com/boxing
5. pro-box.ru
6. fightnews.ru
7. www.vringe.com
8. www.gorodokboxing.com
9. boxing.ru
10. www.uaboxing.com

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляет Якупов Марат Рашидович, тренер-преподаватель первой квалификационной категории, образование высшее педагогическое, квалификация «учитель физической культуры», стаж педагогической работы 29 лет. Мастер спорта по боксу.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы подведения итогов реализации программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап следующий спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но может увеличено до 3-4 и более раза в год и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существую свои нормативы.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Описание контрольных тестов

1. **Челночный бег 3*10 м.** В забеге могут участвовать один или два учащихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На

старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторыми кладет его так же за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

2. ***Прыжки в длину с места.*** Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3. ***Сгибание рук в упоре лежа.*** Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

4. ***Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя***. На полу мелом проводится линия А. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой. Выпрямляя туловище выполнить бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от линии А до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Контрольные нормативы
по общей и специальной физической подготовке по боксу

Контрольные упражнения (единицы измерения)	возраст	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3х10 м (с)	7	9,9 и менее	10,8-10,3	11,2 и выше
	8	9,1	10,0-9,5	10,4
	9	8,9	9,9-9,3	10,2
	10	8,8	9,7-9,2	10,0
	11	8,7	9,5-9,0	9,9
	12	8,5	9,3-8,8	9,8
Прыжки в длину с места (см)	7	140-165	115-139	89-114
	8	154-170	131-153	98-130
	9	157-176	143-156	124-142
	10	160-180	145-160	126-146
	11	165 -182	147-164	128-148
	12	167-184	150-166	130-150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7	10	8	5
	8	11	9	5
	9	12	10	6
	10	14	11	7
	11	16	12	8
	12	18	13	9
Метание набивного мяча 1 кг	7	241-320	176-240	80-175

Из положения сидя (см)	8	244-324	189-243	108-188
	9	250-329	196-249	117-195
	10	285-360	217-280	133-225
	11	310-390	240-310	148-240
	12	321-415	257-320	163-256

Нормативы по тактической подготовке обучающихся

№ п/п		**Весовые категории и оценка в баллах**		
		29-47 кг	**53-66 кг**	**свыше 73 кг**
1.	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например/большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия		
2.	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот.	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например/большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия		
3.	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например/выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия		
4.	3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например/большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического прием		

		1- не выполнения данного технического действия
5.	3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки	5 - выполнение без ошибок 4 - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3 - с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например/большой замах перед ударом/ 2 - с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1 - не выполнения данного технического действия

2.7. Методические материалы *(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)*

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин).

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с юными боксёрами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

В подготовительном периоде в большом объёме применяются упражнения для развития физических качеств, а так же отработка отдельных приёмов и комбинаций.

В основном периоде большее внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимися спортивной формы, тренировки проводятся не к будущим соревнованиям (по времени и форме). Основное внимание уделяется совершенствованию технико-тактической и психологической подготовке.

Тренировки переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путём применения широкого круга средств ОФП, что

одновременно способствует реабилитации процессов утомления головного мозга.

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а так же введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом бокса необходимо ориентировать учащихся на овладение ими приёмов защиты, основы долголетней и успешной спортивной жизни. Только после достаточно прочного овладения спортсменами защитными приёмами, можно переходить к изучению комбинаций и контратакующих действий.

Многолетнее планирование строится с учётом постоянного подъёма уровня овладения техническими приёмами: изучение и совершенствование приёмов в группе начального обучения; совершенствование их в группах 4,5 годов обучения и доведения навыка до уровня автоматизированного в группах 6-8 года обучения. Целесообразно изучать и закреплять навыки отдельных (2-3) приёмов и затем переходить к изучению и совершенствованию других. Вместе с тем, занятия должны строиться так, чтобы на каждом из них занимающиеся осваивали что-то новое.

При проведении учебно-тренировочных боёв тренер-преподаватель должен следить за точным выполнением занимающихся поставленных задач. По мере приближения соревнований в занятиях должны преобладать условные и «вольные» бои, а занятия носят характер, приближённый к соревнованиям. При этом тренер-преподаватель ориентирует занимающихся на совершенствование тех приёмов и комбинаций, которые проводятся ими наиболее успешно.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки боксёров, так как в ходе их проявляются все стороны подготовки, а так же и ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировочных боёв.

Уровень соревнований должен соответствовать уровню психологической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплетаться в тренировочный процесс.

По окончанию соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

2.8. Список литературы

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др.- М.: Советский спорт, 2010.
3. Бокс. Правила соревнований. - Минспорт РФ от 04.04.2014.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс от 20.03.2013 №123.

5. Бокс. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства /Под.общ.ред.Б.И.Бутенко и др. – М.: 1985.
6. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.- М., 1995.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.
9. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сист.Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.
10. Филимонов В.И.Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: ИНСАН, 2001
11. www.boxing.ru
12. www.allboxing.ru
13. www.boxing-fbr.ru

Литература для учащихся:

1. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин.-М: Терра спорт, 1998.
2. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.- М., 1995.
3. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.

Приложение 1

Календарный учебный график для групп 1 года обучения

Месяц	№ занятия	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Вводное занятия. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью)	Зал бокса	Текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости	Зал бокса	Текущий контроль
октябрь	5	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подвижные и спортивные игры	Зал бокса	Текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями штангой. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	Стадион	Текущий контроль
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Эстафеты	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
ноябрь	9	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции). Боевая стойка боксера. Ходьба, специальная ходьба, бег	Зал бокса	Текущий контроль
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передвижения, техника передвижения шагами. Метание теннисного мяча,	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль

					набивных мячей		
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
декабрь	13	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Текущий контроль	Текущий контроль
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение защитным действиям, контрудары, Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Участие в спаррингах, ОФП	Зал бокса	Текущий контроль
	16	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Обще подготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
январь	17	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Обще подготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с отягощениями. Метание теннисного мяча, набивных мячей.	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на снарядах. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом, лесенка	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на снарядах. Обще подготовительные и специальные упражнения.	Зал бокса	Текущий контроль
февраль	21	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль

	22	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с отягощениями. Прыжки с места, прыжки с преодолением репятствий	Зал бокса	Текущий контроль
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Выполнение упражнений. Удары и простые атаки. Двойные удары на месте.	Зал бокса	Текущий контроль
	24	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Вольный бой. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий, лесенка. Бой с тенью	Зал бокса	Текущий контроль
март	25	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Эстафеты. Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки).	Зал бокса	Текущий контроль
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на снарядах. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	27	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Эстафеты. Контрудары. Защитные действия (уклоны и нырки).	Зал бокса	Текущий контроль
	28	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Боевая стойка боксера, передвижения, дистанции**.** Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
апрель	29	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Защиты, контратаки. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обще подготовительные и специальные упражнения Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
май	33	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	Зал бокса	Текущий контроль
	34	в соответствии	теория	2	Упражнения для развития силы, быстроты,	Зал бокса	Текущий контроль

		с расписанием	практика		выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.		
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям	Зал бокса	Текущий контроль
	36	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Контрольно - переводные нормативы	Зал бокса Спортивный зал	Зачет

Календарный учебный график для групп 2, 3 года обучения

Месяц	№ занятия	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью)	Зал бокса	Текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Зал бокса	Текущий контроль
октябрь	5	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подвижные и спортивные игры	Зал бокса	Текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	Стадион Зал бокса	Текущий контроль
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Эстафеты	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
ноябрь	9	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль

					Подвижные и спортивные игры		
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Боевая стойка боксера. Обще подготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передвижения, техника передвижения шагами Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Методические приемы обучения техники ударов, защиты и контрударов. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
декабрь	13	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости Спортивные игры.	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	16	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
январь	17	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Прыжки с места в длину, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка.	Зал бокса	Текущий контроль
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение защитным действиям, контрудары. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
февраль	21	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы,	Зал бокса	Текущий контроль

					быстроты, выносливости, ловкости		
	22	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с отягощениями. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	Зал бокса	Текущий контроль
	24	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Выполнение упражнений. Удары и простые атаки. Двойные удары на месте.	Зал бокса	Текущий контроль
март	25	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Вольный бой. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий, лесенка. Бой с тенью	Зал бокса	Текущий контроль
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Учебная стойка боксера. Участие в спаррингах	Зал бокса	Текущий контроль
	27	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подвижные и спортивные игры. Лесенка	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	28	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Защитные действия (уклоны и нырки).	Зал бокса	Текущий контроль
апрель	29	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения на снарядах. Обще подготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение прямым ударам и простым атакам. Прыжки. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Спортивный зал	Текущий контроль
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Выполнение упражнений. Групповые усвоения приема под общую команду тренера в двухшеренговом строю (с партнером)	Зал бокса	Текущий контроль
май	33	в соответствии	теория	2	Изучение прямых, боковых ударов и	Зал бокса	Текущий контроль

		с расписанием	практика		ударов снизу. Удары прямой левой и правой.		
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)	Зал бокса	Текущий контроль
	36	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Контрольно - переводные нормативы	Зал бокса Спортивный зал	Зачет