

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества**

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
На заседании Педагогического совета
Дома детского творчества
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Дома детского творчества
Е.В. Ставцева
Приказ № 52 от 30.08.2024г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«БОКС»

Секция «Бокс»

Направленность: физкультурно-спортивная

I год – 144 часа

II год – 144 часа

III год – 144 часа

IV год – 144 часа

Срок реализации: 4 года (576 часов)

Возрастная категория: 10-18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Составитель:
педагог дополнительного образования
Акимов Сергей Анатольевич

г. Нелидово
2024 г.

Пояснительная записка

Программа «Бокс» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующим работу спортивных школ.

Программа «Бокс» имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Она оформлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утверждённых на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Мин образования России 03.06.2003 года.

Таким образом, **актуальность** данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

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

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе и дополнительном образовании, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

Нормативно-правовая база

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 14.07.2022 г.)
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р)

5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»)
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный протоколом президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018 № 16
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»
13. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28
14. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.)

15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 26.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»

16. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»

17. Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

18. Приказ Министерства образования Тверской области от 23.09.2022 г. №939/ПК «Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных образовательных программ в Тверской области».

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

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.
- изучение основ техники и тактики боя (формированию правильной техники);
- ознакомление с теоретическими сведениями, известными боксерами мира;
- приобретение некоторого опыта участия в соревнованиях;

Оздоровительные:

- гармоничное физическое развитие школьников;

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

Воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность);
- воспитание культуры здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения;
- привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия;
- воспитание патриотических чувств через спортивные единоборства.

Отличительной особенностью данной программы является:

- экономичность и доступность;
- высокая эмоциональность;
- постоянная динамика изменения тактической ситуации;
- высокая эмоциональность участников соревнований;
- зрелищность для болельщиков.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний **в возрасте с 10 до 18 лет.** При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

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

Срок реализации данной программы 4 года.

Объем часов в год составляет 144 часа; в неделю – 2 занятия (1 занятие – 2 академических часа с перерывом 10 мин).

Занятия с детьми 8- 9 лет (если такие имеются в группе) осуществляются по сокращенной программе – 1 академический час составляет до 40 минут.

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

-Разминка;

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

-Общая физическая подготовка – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

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

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

Главными задачами Технической подготовки являются:

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

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

Главные результаты обучения по Технической подготовке:

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

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

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

4 год обучения – закрепление и усовершенствование владений техникой в соревновательных условиях, умение демонстрировать технику. Закрепление контрольных нормативов по технической подготовке.

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

Контрольные нормативы

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

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

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

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

- Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.

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

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

Ожидаемые результаты обучения:

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

- овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;
- должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам

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

- овладеть технико-тактическими знаниями;
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- участвовать в соревнованиях.

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

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

- показывать стабильно высокие оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
 - показывать высокие результаты в соревнованиях;
- К концу **четвертого** года обучения, занимающиеся должны:
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами бокса;
 - индивидуальные варианты техники бокса
 - показывать высокие оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
 - показывать высокие результаты в соревнованиях;

Способами проверки знаний и умений являются:

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

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

Формы подведения итогов реализации программы.

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

Воспитательная работа с обучающимися

1. Участие воспитанников секции в мероприятиях, отчетных концертах, проводимых Домом детского творчества.
2. Беседы со служителями Церкви иконы Балыкинской Божьей Матери «Духовные ценности и спорт», «О жизненных ценностях и нравственных ориентирах».
3. Дискуссии «Как единоборства помогают в борьбе с вредными привычками», «Спорт вместо наркотиков», «Мы за здоровый образ жизни».
4. Спортивные игры, эстафеты, показательные выступления, походы.

5. Работа с родителями. Показательные выступления обучающихся.
Лыжный поход. Семейные старты.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Наименование темы	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	2
2	История возникновения и развития бокса.	2
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	2
4	Школа бокса.	2
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	2
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	2
7	Общая физическая подготовка.	64
8	Специальная физическая подготовка.	32
9	Техническая подготовка.	30
10	Тактическая подготовка.	4
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	2
	Итого	144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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

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

2. История возникновения и развития бокса

Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

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

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

4. Школа бокса.

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

5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

6. Основные положения правил соревнований по боксу.

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

7. Общая физическая подготовка

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

8. Специальная физическая подготовка

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

9. Техническая подготовка

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

10. Тактическая подготовка

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

11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Участие в течение года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

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

Учебно-тематический план 2-го года обучения.

№п/п	Наименование темы	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	2
2	История возникновения и развития бокса.	2
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	2
4	Школа бокса.	4
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	4
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	4
7	Общая физическая подготовка.	50
8	Специальная физическая подготовка.	34
9	Техническая подготовка.	36
10	Тактическая подготовка.	4
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	2
	Итого	144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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

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

2. Характеристика современного состояния бокса.

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

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

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

4. Школа бокса.

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

5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

6. Основные положения правил соревнований по боксу.

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

7. Общая физическая подготовка

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

8. Специальная физическая подготовка

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

9. Техническая подготовка

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

10. Тактическая подготовка

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

11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча вдаль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Наименование темы	Всего часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	2
2	Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.	2
3	Термины бокса, техническая оснащенность.	2
4	Техника выполнения ударов и защитных действий.	4
5	Тактика в боксе.	4
6	Гигиена и режим дня при занятиях спортом.	2
7	Влияние занятий боксом на организм школьника.	2
8	Правила соревнований по боксу.	2
9	Общая физическая подготовка.	36
10	Специальная физическая подготовка.	34
11	Техническая подготовка.	40
12	Тактическая подготовка.	8
13	Контрольные упражнения и соревнования.	6
	Итого	144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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

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

2. Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.

Характеристика современного состояния городошного бокса. Международная классификация. Условия выполнения и порядок присвоения спортивных разрядов. Юношеские разряды. Соревнования различных уровней и рангов. Личные, командные, лично-командные соревнования. Хроника соревнований в России и в мире.

3. Термины бокса, техническая оснащенность

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

4. Техника выполнения ударов и защитных действий.

Стойка. Нанесение прямых ударов из стойки. Защитные действия.

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

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

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

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

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

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

Защиты используются для того, чтобы:

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

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

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

Существуют следующие защитные приемы:

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

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

5. Тактика в боксе.

Тактика ведения боя. Ведение боя в разных стилях.

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

6. Гигиена и режим дня при занятиях спортом

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

7. Влияние занятий боксом на организм школьника

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

8. Правила соревнований по боксу.

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

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

9. Общая физическая подготовка

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

10. Специальная физическая подготовка

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

11. Техническая подготовка

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

12. Тактическая подготовка

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

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

13. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

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

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

Сила – подтягивания в висе-мальчики, в висе лежа- девочки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Наименование темы	Всего часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	2
2	Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.	2
3	Термины бокса, техническая оснащенность.	2
4	Техника выполнения ударов и защитных действий.	4
5	Тактика в боксе.	4
6	Гигиена и режим дня при занятиях спортом.	2
7	Влияние занятий боксом на организм школьника.	2
8	Правила соревнований по боксу.	2
9	Общая физическая подготовка.	30
10	Специальная физическая подготовка.	34
11	Техническая подготовка.	46
12	Тактическая подготовка.	6
13	Контрольные упражнения и соревнования.	8
	Итого	144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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

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

2. Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.

Характеристика современного состояния городского бокса. Международная классификация. Условия выполнения и порядок присвоения спортивных разрядов. Юношеские разряды. Соревнования различных уровней и рангов. Личные, командные, лично-командные соревнования. Хроника соревнований в России и в мире.

3. Термины бокса, техническая оснащённость

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

4. Техника выполнения ударов и защитных действий.

Стойка. Нанесение прямых ударов из стойки. Защитные действия.

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

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

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

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

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

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

Защиты используются для того, чтобы:

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

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

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

Существуют следующие защитные приемы:

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

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

5. Тактика в боксе.

Тактика ведения боя. Ведение боя в разных стилях.

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

6. Гигиена и режим дня при занятиях спортом

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

7. Влияние занятий боксом на организм школьника

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

8. Правила соревнований по боксу.

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

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

9. Общая физическая подготовка

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

10. Специальная физическая подготовка

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

11. Техническая подготовка

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

12. Тактическая подготовка

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

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

13. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

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

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

Сила – подтягивания в висе-мальчики, в висе лежа- девочки.

Список использованных источников

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

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксера.	2
2.	История возникновения и развития бокса.	2
3.	Размеры площадок и требования к инвентарю.	2
4.	Школа бокса. Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.	2
5.	Школа бокса.	2
6.	Первоначальные представления о тактике ведения боя. Стили ведения боя.	2
7.	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	2
8.	Основные положения правил соревнований по боксу. Виды соревнований и способы их проведения.	2
9.	Основные положения правил соревнований по боксу.	2
10.	Общая физическая подготовка. Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений.	2
11.	Общая физическая подготовка.	2
12.	Общая физическая подготовка.	2
13.	Общая физическая подготовка.	2
14.	Общая физическая подготовка.	2
15.	Общая физическая подготовка.	2
16.	Общая физическая подготовка. Включение в тренировку занятий другими видами спорта.	2
17.	Общая физическая подготовка.	2
18.	Общая физическая подготовка.	2
19.	Общая физическая подготовка.	2
20.	Общая физическая подготовка. Занятия легкой атлетикой.	2

21.	Общая физическая подготовка.	2
22.	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2
23.	Общая физическая подготовка.	2
24.	Общая физическая подготовка. Занятия легкой атлетикой.	2
25.	Общая физическая подготовка.	2
26.	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	2
27.	Общая физическая подготовка.	2
28.	Общая физическая подготовка.	2
29.	Общая физическая подготовка. Занятия легкой атлетикой.	2
30.	Общая физическая подготовка.	2
31.	Общая физическая подготовка.	2
32.	Общая физическая подготовка.	2
33.	Общая физическая подготовка.	2
34.	Общая физическая подготовка.	2
35.	Специальная физическая подготовка. Бег в размеренном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.	2
36.	Специальная физическая подготовка.	2
37.	Специальная физическая подготовка.	2
38.	Специальная физическая подготовка.	2
39.	Специальная физическая подготовка. Бег с изменением скорости движения.	2
40.	Специальная физическая подготовка.	2
41.	Специальная физическая подготовка.	2
42.	Специальная физическая подготовка. Стартовые ускорения.	2
43.	Специальная физическая подготовка.	2
44.	Специальная физическая подготовка.	2
45.	Специальная физическая подготовка.	2
46.	Специальная физическая подготовка. Силовые комплексы.	2
47.	Специальная физическая подготовка.	2

48.	Специальная физическая подготовка.	2
49.	Специальная физическая подготовка. Упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц.	2
50.	Специальная физическая подготовка.	2
51.	Специальная физическая подготовка. Различные прыжковые упражнения.	2
52.	Техническая подготовка. Обучение стойке.	2
53.	Техническая подготовка.	2
54.	Техническая подготовка. Правильное нанесение ударов и выполнение защитных действий.	2
55.	Техническая подготовка.	2
56.	Техническая подготовка.	2
57.	Техническая подготовка.	2
58.	Техническая подготовка.	2
59.	Техническая подготовка. Тренировка координации движений при ударе.	2
60.	Техническая подготовка.	2
61.	Техническая подготовка.	2
62.	Техническая подготовка. Защитные действия, перемещения и передвижения.	2
63.	Техническая подготовка.	2
64.	Техническая подготовка.	2
65.	Техническая подготовка.	2
66.	Техническая подготовка.	2
67.	Техническая подготовка.	2
68.	Техническая подготовка.	2
69.	Техническая подготовка.	2
70.	Тактическая подготовка. Ведение боя в различных боевых ситуациях	2
71.	Тактическая подготовка. Правильная подготовка атаки и расчет времени начала атаки.	2

72.	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования.	2
	Итого:	144 ч.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№п/п	Наименование темы	Всего часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий. Гигиена и режим при занятиях спортом	2
2	Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.	2
3	Термины бокса, техническая оснащенность.	2
4	Техника выполнения ударов и защитных действий.	2
5	Техника выполнения ударов и защитных действий.	2
6	Тактика в боксе.	2
7	Тактика в боксе.	2
8	Гигиена и режим дня при занятиях спортом.	2
9	Влияние занятий боксом на организм школьника.	2
10	Правила соревнований по боксу.	2
11	Общая физическая подготовка. Бег, отжимание, пресс	2
12	Общая физическая подготовка. Работа на спортивных снарядах	2
13	Общая физическая подготовка. Бег, отжимание, пресс	2
14	Общая физическая подготовка. Силовые качества. Упражнения	2
15	Общая физическая подготовка. Быстрота действий боксера. Упражнения.	2
16	Общая физическая подготовка. Быстрота действий боксера. Упражнения	2
17	Общая физическая подготовка. Выносливость боксера. Упражнения	2
18	Общая физическая подготовка. Выносливость боксера. Упражнения.	2
19	Общая физическая подготовка. Гибкость боксера. Упражнения	2

20	Общая физическая подготовка. Гибкость боксера. Упражнения	2
21	Общая физическая подготовка. Ловкость боксера. Упражнения	2
22	Общая физическая подготовка. Ловкость боксера. Сохранение равновесия. Упражнения	2
23	Общая физическая подготовка. Сохранение равновесия	2
24	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры	2
25	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры	2
26	Общая физическая подготовка. Упражнения с отягощениями	2
27	Общая физическая подготовка. Упражнения с отягощениями	2
28	Общая физическая подготовка. Упражнения с булавой. Перебрасывание набивного мяча	2
29	Общая физическая подготовка. Упражнения с булавой. Перебрасывание набивного мяча	2
30	Специальная физическая подготовка. Упражнения с партнером	2
31	Специальная физическая подготовка. Упражнения с партнером	2
32	Специальная физическая подготовка. Упражнения со специальными снарядами	2
33	Специальная физическая подготовка. Упражнения со специальными снарядами	2
34	Специальная физическая подготовка. Упражнения со специальными снарядами	2
35	Специальная физическая подготовка. Упражнения с грушей	2
36	Специальная физическая подготовка. Упражнения с грушей	2
37	Специальная физическая подготовка. Упражнения с настенной грушей	2
38	Специальная физическая подготовка. Упражнения с настенной грушей	2
39	Специальная физическая подготовка. Упражнения с настенной грушей	2
40	Специальная физическая подготовка. Упражнения с настенной подушкой	2

41	Специальная физическая подготовка. Упражнения с боксерскими лапами	2
42	Специальная физическая подготовка. Упражнения с боксерскими лапами	2
43	Специальная физическая подготовка. Упражнения с боксерскими лапами	2
44	Специальная физическая подготовка. Упражнения с пневматической грушей	2
45	Специальная физическая подготовка. Упражнения с пневматической грушей	2
46	Техническая подготовка. Техника бокса: стойки	2
47	Техническая подготовка. Техника бокса: стойки	2
48	Техническая подготовка. Техника бокса: передвижения	2
49	Техническая подготовка. Техника бокса: передвижения	2
50	Техническая подготовка. Техника бокса: удар прямой	2
51	Техническая подготовка. Техника бокса: удар прямой	2
52	Техническая подготовка. Техника бокса: удар боковой	2
53	Техническая подготовка. Техника бокса: удар боковой	2
54	Техническая подготовка. Техника бокса: удар снизу	2
55	Техническая подготовка. Техника бокса: удар снизу	2
56	Техническая подготовка. Защита при помощи рук: подставка	2
57	Техническая подготовка. Защита при помощи рук: отбив	2
58	Техническая подготовка. Защита при помощи рук: блокирование	2
59	Техническая подготовка. Защита при помощи туловища: уклон	2
60	Техническая подготовка. Защита при помощи туловища: отклон	2
61	Техническая подготовка. Защита при помощи туловища: нырок	2
62	Техническая подготовка. Защита передвижениями	2
63	Техническая подготовка. Защита передвижениями	2
64	Техническая подготовка. Защита передвижениями	2
65	Техническая подготовка. Стойка. Передвижение. Удар. защита	2
66	Тактическая подготовка. Подготовительные действия. Атака	2
67	Тактическая подготовка. Атака	2

68	Тактическая подготовка. Контратака	2
69	Тактическая подготовка. Контратака	2
70	Планирование боя	2
71	Тактика ведения боя по стилю и манере	2
72	Контрольные упражнения, показательные выступления, диагностика.	2
	Итого	144

Учебно-тематический план 3 года обучения

№п/п	Наименование темы	Всего часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий. Гигиена и режим при занятиях спортом	2
2	Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.	2
3	Термины бокса, техническая оснащенность.	2
4	Техника выполнения ударов и защитных действий.	2
5	Техника выполнения ударов и защитных действий.	2
6	Тактика в боксе.	2
7	Тактика в боксе.	2
8	Гигиена и режим дня при занятиях спортом.	2
9	Влияние занятий боксом на организм школьника.	2
10	Правила соревнований по боксу.	2
11	Общая физическая подготовка. Бег, отжимание, пресс	2
12	Общая физическая подготовка. Работа на спортивных снарядах	2
13	Общая физическая подготовка. Бег, отжимание, пресс	2
14	Общая физическая подготовка. Силовые качества. Упражнения	2
15	Общая физическая подготовка. Быстрота действий боксера. Упражнения.	2
16	Общая физическая подготовка. Быстрота действий боксера. Упражнения	2
17	Общая физическая подготовка. Выносливость боксера. Упражнения	2
18	Общая физическая подготовка. Выносливость боксера. Упражнения.	2
19	Общая физическая подготовка. Гибкость боксера.	2

	Упражнения	
20	Общая физическая подготовка. Гибкость боксера. Упражнения	2
21	Общая физическая подготовка. Ловкость боксера. Упражнения	2
22	Общая физическая подготовка. Ловкость боксера. Сохранение равновесия. Упражнения	2
23	Общая физическая подготовка. Сохранение равновесия	2
24	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры	2
25	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры	2
26	Общая физическая подготовка. Упражнения с отягощениями	2
27	Общая физическая подготовка. Упражнения с отягощениями	2
28	Общая физическая подготовка. Упражнения с булавой. Перебрасывание набивного мяча	2
29	Общая физическая подготовка. Упражнения с булавой. Перебрасывание набивного мяча	2
30	Специальная физическая подготовка. Упражнения с партнером	2
31	Специальная физическая подготовка. Упражнения с партнером	2
32	Специальная физическая подготовка. Упражнения со специальными снарядами	2
33	Специальная физическая подготовка. Упражнения со специальными снарядами	2
34	Специальная физическая подготовка. Упражнения со специальными снарядами	2
35	Специальная физическая подготовка. Упражнения с грушей	2
36	Специальная физическая подготовка. Упражнения с грушей	2
37	Специальная физическая подготовка. Упражнения с настенной грушей	2
38	Специальная физическая подготовка. Упражнения с настенной грушей	2
39	Специальная физическая подготовка. Упражнения с настенной грушей	2
40	Специальная физическая подготовка. Упражнения с	2

	настенной подушкой	
41	Специальная физическая подготовка. Упражнения с боксерскими лапами	2
42	Специальная физическая подготовка. Упражнения с боксерскими лапами	2
43	Специальная физическая подготовка. Упражнения с боксерскими лапами	2
44	Специальная физическая подготовка. Упражнения с пневматической грушей	2
45	Специальная физическая подготовка. Упражнения с пневматической грушей	2
46	Техническая подготовка. Техника бокса: стойки	2
47	Техническая подготовка. Техника бокса: стойки	2
48	Техническая подготовка. Техника бокса: передвижения	2
49	Техническая подготовка. Техника бокса: передвижения	2
50	Техническая подготовка. Техника бокса: удар прямой	2
51	Техническая подготовка. Техника бокса: удар прямой	2
52	Техническая подготовка. Техника бокса: удар боковой	2
53	Техническая подготовка. Техника бокса: удар боковой	2
54	Техническая подготовка. Техника бокса: удар снизу	2
55	Техническая подготовка. Техника бокса: удар снизу	2
56	Техническая подготовка. Защита при помощи рук: подставка	2
57	Техническая подготовка. Защита при помощи рук: отбив	2
58	Техническая подготовка. Защита при помощи рук: блокирование	2
59	Техническая подготовка. Защита при помощи туловища: уклон	2
60	Техническая подготовка. Защита при помощи туловища: отклон	2
61	Техническая подготовка. Защита при помощи туловища: нырок	2
62	Техническая подготовка. Защита передвижениями	2
63	Техническая подготовка. Защита передвижениями	2
64	Техническая подготовка. Защита передвижениями	2
65	Техническая подготовка. Стойка. Передвижение. Удар. защита	2
66	Тактическая подготовка. Подготовительные действия. Атака	2

67	Тактическая подготовка. Атака	2
68	Тактическая подготовка. Контратака	2
69	Тактическая подготовка. Контратака	2
70	Планирование боя	2
71	Тактика ведения боя по стилю и манере	2
72	Контрольные упражнения, показательные выступления, диагностика.	2
	Итого	144

Учебно-тематический план 4 года обучения

№п/п	Наименование темы	Всего часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий. Гигиена и режим при занятиях спортом	2
2	Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.	2
3	Термины бокса, техническая оснащенность.	2
4	Техника выполнения ударов и защитных действий.	2
5	Техника выполнения ударов и защитных действий.	2
6	Тактика в боксе.	2
7	Тактика в боксе.	2
8	Гигиена и режим дня при занятиях спортом.	2
9	Влияние занятий боксом на организм школьника.	2
10	Правила соревнований по боксу.	2
11	Общая физическая подготовка. Бег, отжимание, пресс	2
12	Общая физическая подготовка. Работа на спортивных снарядах	2
13	Общая физическая подготовка. Бег, отжимание, пресс	2
14	Общая физическая подготовка. Силовые качества. Упражнения	2
15	Общая физическая подготовка. Быстрота действий боксера. Упражнения.	2
16	Общая физическая подготовка. Быстрота действий боксера. Упражнения	2
17	Общая физическая подготовка. Выносливость боксера. Упражнения	2
18	Общая физическая подготовка. Выносливость боксера.	2

	Упражнения.	
19	Общая физическая подготовка. Гибкость боксера. Упражнения	2
20	Общая физическая подготовка. Гибкость боксера. Упражнения	2
21	Общая физическая подготовка. Ловкость боксера. Упражнения	2
22	Общая физическая подготовка. Ловкость боксера. Сохранение равновесия. Упражнения	2
23	Общая физическая подготовка. Сохранение равновесия	2
24	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры	2
25	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры	2
26	Общая физическая подготовка. Упражнения с отягощениями	2
27	Общая физическая подготовка. Упражнения с отягощениями	2
28	Общая физическая подготовка. Упражнения с булавой. Перебрасывание набивного мяча	2
29	Общая физическая подготовка. Упражнения с булавой. Перебрасывание набивного мяча	2
30	Специальная физическая подготовка. Упражнения с партнером	2
31	Специальная физическая подготовка. Упражнения с партнером	2
32	Специальная физическая подготовка. Упражнения со специальными снарядами	2
33	Специальная физическая подготовка. Упражнения со специальными снарядами	2
34	Специальная физическая подготовка. Упражнения со специальными снарядами	2
35	Специальная физическая подготовка. Упражнения с грушей	2
36	Специальная физическая подготовка. Упражнения с грушей	2
37	Специальная физическая подготовка. Упражнения с настенной грушей	2
38	Специальная физическая подготовка. Упражнения с настенной грушей	2
39	Специальная физическая подготовка. Упражнения с	2

	настенной грушей	
40	Специальная физическая подготовка. Упражнения с настенной подушкой	2
41	Специальная физическая подготовка. Упражнения с боксерскими лапами	2
42	Специальная физическая подготовка. Упражнения с боксерскими лапами	2
43	Специальная физическая подготовка. Упражнения с боксерскими лапами	2
44	Специальная физическая подготовка. Упражнения с пневматической грушей	2
45	Специальная физическая подготовка. Упражнения с пневматической грушей	2
46	Техническая подготовка. Техника бокса: стойки	2
47	Техническая подготовка. Техника бокса: стойки	2
48	Техническая подготовка. Техника бокса: передвижения	2
49	Техническая подготовка. Техника бокса: передвижения	2
50	Техническая подготовка. Техника бокса: удар прямой	2
51	Техническая подготовка. Техника бокса: удар прямой	2
52	Техническая подготовка. Техника бокса: удар боковой	2
53	Техническая подготовка. Техника бокса: удар боковой	2
54	Техническая подготовка. Техника бокса: удар снизу	2
55	Техническая подготовка. Техника бокса: удар снизу	2
56	Техническая подготовка. Защита при помощи рук: подставка	2
57	Техническая подготовка. Защита при помощи рук: отбив	2
58	Техническая подготовка. Защита при помощи рук: блокирование	2
59	Техническая подготовка. Защита при помощи туловища: уклон	2
60	Техническая подготовка. Защита при помощи туловища: отклон	2
61	Техническая подготовка. Защита при помощи туловища: нырок	2
62	Техническая подготовка. Защита передвижениями	2
63	Техническая подготовка. Защита передвижениями	2
64	Техническая подготовка. Защита передвижениями	2
65	Техническая подготовка. Стойка. Передвижение. Удар.	2

	защита	
66	Тактическая подготовка. Подготовительные действия. Атака	2
67	Тактическая подготовка. Атака	2
68	Тактическая подготовка. Контратака	2
69	Тактическая подготовка. Контратака	2
70	Планирование боя	2
71	Тактика ведения боя по стилю и манере	2
72	Контрольные упражнения, показательные выступления, диагностика.	2
	Итого	144