

Комитет по образованию Егорьевского района Алтайского края

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Егорьевская средняя общеобразовательная школа"**

РАССМОТРЕНА:

Педагогическим Советом
Протокол №1 от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказ №57-О от 28.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Бокс»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Сивергин Михаил Васильевич,
учитель физической культуры

с. Новоегорьевское
2024 г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» предназначена для учащихся 7 – 15 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом и боксом.

Раздел 1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 19.12. 2023 г. № 618 - ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ»);

2. Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года (от 7 мая 2024 года №309);

3. Концепцией развития дополнительного образования до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

4. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 - р «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

5. Планом мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

6. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. Приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ от 19.03.2015 г. №535;

10. Положением о дополнительном образовании в МОУ «Егорьевская СОШ» (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» №17/3 – О от 12.04.2019 г.);

11. Положением о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МОУ «Егорьевская СОШ» (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» №57 – О от 28.08.2024 г.);

12. Образовательной программой дополнительного образования учащихся МОУ «Егорьевская СОШ» на 2024 – 2025 учебный год (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» от 28.08.2024 г. №57-О);

13. Календарным учебным графиком основного общего образования на 2024-2025 учебный год (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» от 28.08.2024 г. №57 -О);

14. Календарным учебным графиком начального общего образования на 2024-2025 учебный год (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» от 28.08.2024 г. №57 -О).

Актуальность программы

Развитию спорта в нашей стране в настоящее время уделяется большое внимание. Это естественно, так как спорт является эффективнейшим средством физического воспитания подрастающего поколения. Бокс - этот увлекательный и сложный вид спорта - завоевывает себе все новых и новых поклонников.

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

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

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

Для наиболее сознательного и прочного усвоения знаний, овладение умениями и навыками, предусмотренных программой при обучении детей используются такие *методы* как:

- словесный,
- наглядный,
- практический,
- репродуктивный,
- частично поисковый.

Цель - создание условий для духовного и физического развития посредством занятий боксом, овладение основами технико-тактических приемов в боксе, повышение уровня общей физической подготовки.

Основными *задачами* программы являются:

Задачи:

Образовательные:

- формирование и расширение знаний в области физической культуры, истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- формирование общих представлений о боксе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии;
- совершенствование техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- совершенствование технических приемов и действий в боксе и достижение спортивных результатов;

Воспитательные:

- формирование навыков спортивной этики, дисциплины, воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование потребности ведения здорового образа жизни;

Развивающие:

- развитие основных физических качествах обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма;
- развитие самопознания личности, воспитание чувства самоуважения, формирование адекватной самооценки.

Возраст учащихся

Программа адресована для учащихся 7-15 лет.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 231 час.

Формы организации деятельности: индивидуальные и групповые, теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д. По дидактической цели: вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической и физической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, контроля знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Формы обучения

Виды учебных занятий: комбинированные (теория и практика), практические, экскурсии, тестирование, выполнение проектов.

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.

Режим занятий

Занятия по программе «Бокс» проводятся 6 раз в неделю. Продолжительность одного часа занятий – 30 минут. Планирование всей учебно-тренировочной работы осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся и их физической подготовленности. Теоретическая часть содержания программы проводится в начале занятий от 5 до 10 минут. Особое внимание на занятиях отводится общей физической подготовке.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

Учащиеся должны знать:

- правила соревнований по боксу;
- бокс- это не агрессия а само защита;
- историю бокса; -что воспитывает бокс

Учащиеся должны уметь:

- использовать приемы коллективного взаимодействия и индивидуального мастерства;
- применять на практике технико-тактические действия в спаррингах;
- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;
- самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;
- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы.

Познавательные УУД:

- осознание необходимости новых знаний на занятиях в спортивной секции «Бокс»;

- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового;
- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;
- умение рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

Коммуникативные УУД:

- уважение к мнению собеседника;
- компромисс в споре;
- умение выражать свои мысли;
- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.

Личностные результаты:

- интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- навыки культуры общения и поведения в коллективе;
- эмоциональная сфера учащихся; -ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;
- интерес к укреплению здоровья и повышению уровня функциональных возможностей организма;
- всесторонние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.);
- чувство патриотизма к своей Родине через занятия спортом;
- интерес к здоровому образу жизни и профилактике распространения вредных привычек.

Критерии оценки планируемых результатов

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

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.

Формы подведения итогов реализации программы: организация внутришкольных 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.

Раздел 2. Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Элементы содержания	Дата	Количество часов	
				Теория	Практика
1	Техника безопасности на занятиях секции бокса. Положение кулака при нанесении ударов. Защиты.	1. Физическая культура и спорт в РФ. 2.ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Защиты.	03.09, 04.09	1	1
2	Характеристика бокса. Место и значение в системе физического воспитания. Боевая стойка.	1 Характеристика бокса. Место и значение в системе физического воспитания. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3. СФП. Боевая стойка. Защиты.	05.09 06.09	1	1
3	Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь	1. Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3. Техничко – тактическая подготовка. Понятие о техники и тактики, их взаимосвязь.	07.09 09.09	1	1
4	Краткий исторический обзор: бокс – старейший вид спорта в России, широко отраженный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса.	1 Краткий исторический обзор: бокс – старейший вид спорта в России, широко отраженный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса.. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3. СФП Передвижения. Школа бокса.	09.09 10.09	1	1
5	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена.	1. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3. СФП Защиты. Передвижения.	11.09 12.09	1	1

6	Положение кулака при нанесении ударов Передвижения.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов Передвижения.	13.09 14.09		2
7	Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена.	1. ОФП. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. 2. Техничко – тактическая подготовка. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена.	16.09 16.09		2
8	Боевая стойка: положение ног, туловища, рук	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 2. СФП Боевая стойка. Защиты.	17.09 18.09		2
9	Боевая стойка: изучение всех положений стойки, их исправления перед зеркалом	1. ОФП.. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 2. СФП. Боевая стойка. Работа в парах	18.09 20.09		2
10	Положение кулака при нанесении ударов	1 ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений.. направленные на развитие силовой, специальной выносливости, координации, быстроты. 2.СФП . Положение кулака при нанесении ударов	21.09 23.09		2
11	Боевая стойка. перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу.	1.ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП . Боевая стойка	23.09 24.09		2
12	Технические средства боксера: основные положения боксера, боевые положения кулака, боевая стойка	1.ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. 2. Техничко – тактическая подготовка. Технические средства боксера: основные положения боксера, боевые положения кулака, боевая стойка	25.09 26.09		2
13	Краткий обзор развития бокса. Крупнейшие соревнования по боксу.	1. Краткий обзор развития бокса. Крупнейшие соревнования по боксу. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений,	27.09 28.09	1	1

		направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.			
14	Защиты. - подставкой правой ладони; - подставкой правого предплечья	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП Боевая стойка. Защиты.	30.09 30.09		2
15	Передвижения. - перемещения обычным шагом.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. СФП Положение кулака при нанесении ударов. Передвижения.	01.10 01.10		2
16	Технико – тактическая подготовка. Передвижение боксера по рингу, боевые дистанции: дальняя и ближняя.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Технико – тактическая подготовка. Передвижение боксера по рингу, боевые дистанции: дальняя и ближняя.	02.10 03.10		2
17	Передвижения. - перемещения обычным шагом; - перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны;	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения.	04.10 05.10		2
18	Технико – тактическая подготовка. Общие сведения об ударах, защитах и контрударах.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Общие сведения об ударах, защитах и контрударах.	07.10 07.10		2
19	Краткий обзор развития бокса. Участие боксеров в олимпийских играх (с 1956г.)	1. Краткий обзор развития бокса. Участие боксеров в олимпийских играх (с 1956г.) 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.	08.10 09.10	1	1
20	Боевая стойка: повороты в боевой стойке с сохранением равновесия.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. СФП. Боевая стойка. Передвижения.	10.10 11.10		2
21	Технико – тактическая подготовка. Значение и роль тактической	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости,	12.10 14.10		2

	подготовки боксеров.	настойчивости. 2. Техничко – тактическая подготовка. Значение и роль тактической подготовки боксеров.			
22	Защиты: - подставкой левого плеча; - подставкой правого плеча.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Защиты.	14.10 15.10		2
23	Передвижения: перемещение скачком двойным и одиночными приставными.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. СФП. Школа бокса. Передвижения.	16.10 17.10		2
24	Техничко – тактическая подготовка. Технические действия для подготовки проведения ударов, защитных действий, передвижение, обманы действия и др	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Техничко – тактическая подготовка. Технические действия для подготовки проведения ударов, защитных действий, передвижение, обманы действия и др	18.10 19.10		2
25	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).	1. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. Техничко – тактическая подготовка	21.10 21.10	1	1
26	Положение кулака при нанесении ударов: давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки;	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	22.10 23.10		2
27	Защиты: - подставкой согнутой в локте правой руки; - подставкой согнутой в локте левой руки.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения. Защиты.	24.10 25.10		2

28	Технико – тактическая подготовка. Техника ведения боя	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Техника ведения боя	26.10 05.11		2
29	Гигиенические знания и навыки. Гигиена сна.	1. Гигиенические знания и навыки. Гигиена сна. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Школа бокса. Боевая стойка.	06.11 07.11	1	1
30	Передвижения: - перемещения обычным шагом; - перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Передвижения.	08.11 09.11		2
31	Технико – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях.	11.11 11.11		2
32	Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика.	1. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Передвижения. Защиты.	12.11 13.11	1	1
33	Защиты: - отбивом правой рукой во внутрь; - отбивом правой левой во внутрь	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Школа бокса. Боевая стойка.	14.11 15.11		2
34	Технико – тактическая подготовка. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	16.11 18.11		2
35	Положение кулака при нанесении ударов:	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости,	18.11 19.11		2

	- нанесение ударов по настенной подушке, мешку, лапам	настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Передвижения.			
36	Гигиенические знания и навыки. Гигиена одежды и обуви.	1. Гигиенические знания и навыки. Гигиена одежды и обуви. 2. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 3. СФП. Защиты. Школа бокса.	20.11 21.11	1	1
37	Боевая стойка: свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	22.11 23.11		2
38	Технико – тактическая подготовка. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Технико – тактическая подготовка. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.	25.11 25.11		2
39	Защиты: - уход назад; - уход вправо, влево.	1. Гигиенические знания и навыки. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Передвижения. Защиты.	26.11 27.11	1	1
40.	Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Страховка и самостраховка.	1. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Страховка и самостраховка. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Школа бокса. Положение кулака при нанесении ударов.	28.11 29.11	1	1
41	Технико – тактическая подготовка. Анализ техники выполнения различных приемов по боевой стойке	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Анализ техники выполнения различных приемов по боевой стойке	30.11 02.12		2
42	Боевая стойка.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений,	02.12		2

	- перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; - свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Боевая стойка. Передвижения.	03.12		
43	Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Первая помощь при травмах.	1. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Первая помощь при травмах. 2. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 3. СФП. Защиты. Школа бокса.	04.12 05.12	1	1
44	Технико – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Технико – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований	06.12 07.12		2
45	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание боксера. Вред курения и употребления спиртных напитков.	1. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание боксера. Вред курения и употребления спиртных напитков. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	09.12 09.12	1	1
46	Защиты: - уклон вправо, влево; - нырком вправо, влево.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения. Защиты.	10.12 11.12		2
47	Технико – тактическая подготовка. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций.	12.12 13.12		2
48	Боевая стойка: свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.	14.12 16.12		2

		2. СФП. Школа бокса. Боевая стойка.			
49	Гигиена одежды и обуви. Режим и питание боксера. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.	1. Режим и питание боксера. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. Техничко – тактическая подготовка	16.12 17.12	1	1
50	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	18.12 18.12		2
51	Защиты: - нырком вправо, влево; - отклоном туловища назад.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения. Защиты.	20.12 21.12		2
52	Техничко – тактическая подготовка. Принципы построения комбинаций	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Техничко – тактическая подготовка. Принципы построения комбинаций	23.12 23.12		2
53	Гигиенические знания и навыки. Значение соблюдения правил гигиены для боксера	1. Гигиенические знания и навыки. Значение соблюдения правил гигиены для боксера. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Школа бокса. Положение кулака при нанесении ударов.	24.12 25.12	1	1
54	Передвижения: - перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны; - перемещение скачком двойным и одиночными приставными.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Боевая стойка. Передвижения.	26.12 27.12		2
55	Циклические упражнения,	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие	28.12		2

	направленные на развитие выносливости	выносливости 2. Техничко – тактическая подготовка.	9.1		
56	Защиты: - уклон вправо, влево; - нырком вправо, влево.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Защиты. Школа бокса.	10.1 11.1		2
57	Положение кулака при нанесении ударов: нанесение ударов по настенной подушке, мешку, лапам.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	13.1 13.1		2
58	Техничко – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Техничко – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований	14.1 15.1		2
59	Защиты: - нырком вправо, влево; - отклонением туловища назад	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения. Защиты.	16.1 17.1		2
60.	Гигиенические знания и навыки. Гигиена одежды и обуви..	1. Гигиенические знания и навыки. Гигиена одежды и обуви.. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.	18.1 20.1	1	1
61	Положение кулака при нанесении ударов. - давление на мешок, настенную подушку ударной частью кулака; - давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Школа бокса. Положение кулака при нанесении ударов.	20.1 21.1		2
62	Передвижения. - перемещения обычным шагом;	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости,	22.1 23.1		2

	- перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны.	настойчивости. 2. СФП. Боевая стойка. Передвижения.			
63	Технико – тактическая подготовка. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Техничко – тактическая подготовка. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.	24.1 25.1		2
64	Защиты: - подставкой правой ладони; - подставкой правого предплечья; - подставкой левой ладони; - подставкой левого плеча; - подставкой правого плеча.	1. Врачебный контроль. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Защиты. Школа бокса.	27.1 27.1		2
65	Боевая стойка: - свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	28.1 29.1		2
66	Техничко – тактическая подготовка. Технические средства боксера: основные положения боксера, боевые положения кулака, боевая стойка. Передвижение боксера по рингу, боевые дистанции: дальняя и ближняя.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Техничко – тактическая подготовка. Технические средства боксера: основные положения боксера, боевые положения кулака, боевая стойка. Передвижение боксера по рингу, боевые дистанции: дальняя и ближняя.	30.1 31.1		2
67	Защиты: - подставкой согнутой в локте левой руки; - подставкой левого предплечья; - отбивом правой рукой во внутрь; - отбивом правой левой во внутрь;	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения. Защиты.	1.2 3.2		2
68	Передвижения. - перемещение скачком двойным и одиночными приставными.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.	4.2 5.2		2

		2. СФП. Передвижения. Школа бокса.			
69	Технико – тактическая подготовка. Технические действия для подготовки проведения ударов, защитных действий, передвижение, обманы действия и др.	1. Врачебный контроль. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. Технико – тактическая подготовка. Технические действия для подготовки проведения ударов, защитных действий, передвижение, обманы действия и др.	6.2 7.2		2
70	Боевая стойка. - перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; - повороты в боевой стойке с сохранением равновесия.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	8.2 10.2		2
71	Передвижения. - перемещения обычным шагом; - перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. СФП. Передвижения. Школа бокса.	10.2 11.2		2
72	Технико – тактическая подготовка. Анализ техники выполнения различных приемов по боевой стойке. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Технико – тактическая подготовка. Анализ техники выполнения различных приемов по боевой стойке. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций. Принципы построения комбинаций	12.2 13.2		2
73	Защиты - подставкой согнутой в локте правой руки; - подставкой согнутой в локте левой руки; - подставкой левого предплечья; - отбивом правой рукой во внутрь.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. СФП. Передвижения. Защиты.	14.2 15.2		2
74	Технико – тактическая подготовка.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений,	17.2		2

	Общие сведения об ударах, защитах и контрударах. Анализ техники выполнения различных приемов по боевой стойке.	направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Техничко – тактическая подготовка. Общие сведения об ударах, защитах и контрударах. Анализ техники выполнения различных приемов по боевой стойке.	17.2		
75	Положение кулака при нанесении ударов. - давление на мешок, настенную подушку ударной частью кулака; - нанесение ударов по настенной подушке, мешку, лапам.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	18.2 19.2		2
76	Защиты: - уход назад; - уход вправо, влево; - уклон вправо, влево; - нырком вправо, влево; - отклонением туловища назад.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Защиты. Школа бокса.	20.2 21.2		2
77	Боевая стойка: - положение ног, туловища, рук; -изучение всех положений стойки, их исправления перед зеркалом.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Боевая стойка. Передвижения.	22.2 24.2		2
78	Положение кулака при нанесении ударов: давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки;	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	24.2 25.2		2
79	Защиты: - подставкой согнутой в локте правой руки; - подставкой согнутой в локте левой руки.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения. Защиты.	26.2 27.2		2

80	Технико – тактическая подготовка. Техника ведения боя	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Техника ведения боя	28.2 1.3		2
81	Гигиенические знания и навыки. Гигиена сна.	1. Гигиенические знания и навыки. Гигиена сна. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Школа бокса. Боевая стойка.	3.3 3.3	1	1
82	Передвижения: - перемещения обычным шагом; - перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Передвижения.	4.3 5.3		2
83	Технико – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях.	6.3 7.3		2
84	Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика.	1. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Передвижения. Защиты.	10.3 10.3	1	1
85	Защиты: - отбивом правой рукой во внутрь; - отбивом правой левой во внутрь	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Школа бокса. Боевая стойка.	11.3 12.3		2
86	Технико – тактическая подготовка. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	13.3 14.3		2
87	Положение кулака при нанесении	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений,	15.3		2

	ударов: - нанесение ударов по настенной подушке, мешку, лапам	направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Передвижения.	17.3		
88	Гигиенические знания и навыки. Гигиена одежды и обуви.	1. Гигиенические знания и навыки. Гигиена одежды и обуви. 2. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 3. СФП. Защиты. Школа бокса.	17.3 18.3		2
89	Боевая стойка: свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	19.3 20.3		2
90	Технико – тактическая подготовка. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Технико – тактическая подготовка. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.	21.3 31.3		2
91	Защиты: - уход назад; - уход вправо, влево.	1. Гигиенические знания и навыки. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Передвижения. Защиты.	31.3 1.4	1	1
92	Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Страховка и самостраховка.	1. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Страховка и самостраховка. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Школа бокса. Положение кулака при нанесении ударов.	2.4 3.4	1	1
93	Технико – тактическая подготовка. Анализ техники выполнения различных приемов по боевой стойке	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Анализ техники выполнения различных приемов по боевой стойке	4.4 5.4.		2

94	Боевая стойка. - перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; - свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Боевая стойка. Передвижения.	7.4 7.4		2
95	Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Первая помощь при травмах.	1. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Первая помощь при травмах. 2. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 3. СФП. Защиты. Школа бокса.	8.4 9.4	1	1
96	Технико – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Технико – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований	10.4 11.4		2
97	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание боксера. Вред курения и употребления спиртных напитков.	1. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание боксера. Вред курения и употребления спиртных напитков. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	12.4 14.4	1	1
98	Защиты: - уклон вправо, влево; - нырком вправо, влево.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения. Защиты.	14.4 15.4		2
99	Технико – тактическая подготовка. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций.	16.4 17.4		2
100	Боевая стойка: свободное передвижение по рингу в	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости,	18.4 19.4		2

	боевой стойке.	настойчивости. 2. СФП. Школа бокса. Боевая стойка.			
101	Защиты: - нырком вправо, влево; - отклоном туловища назад.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения. Защиты.	21.4 21.4		2
102	Технико – тактическая подготовка. Принципы построения комбинаций	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Принципы построения комбинаций	22.4 23.4		2
103	Гигиенические знания и навыки. Значение соблюдения правил гигиены для боксера	1. Гигиенические знания и навыки. Значение соблюдения правил гигиены для боксера. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Школа бокса. Положение кулака при нанесении ударов.	24.4 25.4	1	1
104	Передвижения: - перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны; - перемещение скачком двойным и одиночными приставными.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Боевая стойка. Передвижения.	26.4 28.4		2
105	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка.	28.4 29.4		2
106	Защиты: - уклон вправо, влево; - нырком вправо, влево.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Защиты. Школа бокса.	30.4 3.5		2
107	Положение кулака при нанесении ударов: нанесение ударов по настенной подушке, мешку, лапам.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	5.5 5.5		2

108	Технико – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Техничко – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований	6.5 7.5		2
109	Защиты: - нырком вправо, влево; - отклоном туловища назад	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения. Защиты.	10.5 12.5		2
110	Гигиенические знания и навыки. Гигиена одежды и обуви..	1. Гигиенические знания и навыки. Гигиена одежды и обуви.. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.	12.5 13.5	1	1
111	Положение кулака при нанесении ударов. - давление на мешок, настенную подушку ударной частью кулака; - давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Школа бокса. Положение кулака при нанесении ударов.	14.5 15.5		2
112	Передвижения. - перемещения обычным шагом; - перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Боевая стойка. Передвижения.	16.5 17.5		2
113	Техничко – тактическая подготовка. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Техничко – тактическая подготовка. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.	19.5		1
114	Защиты: - подставкой правой ладони; - подставкой правого предплечья; - подставкой левой ладони; - подставкой левого плеча;	1. Врачебный контроль. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Защиты. Школа бокса.	19.5		1

	- подставкой правого плеча.				
115	Боевая стойка: - свободное передвижение по рингу в боевой стойке.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	20.5		1
116	Технико – тактическая подготовка. Технические средства боксера: основные положения боксера, боевые положения кулака, боевая стойка. Передвижение боксера по рингу, боевые дистанции: дальняя и ближняя.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Технические средства боксера: основные положения боксера, боевые положения кулака, боевая стойка. Передвижение боксера по рингу, боевые дистанции: дальняя и ближняя.	21.5		1
117	Защиты: - подставкой согнутой в локте левой руки; - подставкой левого предплечья; - отбивом правой рукой во внутрь; - отбивом правой левой во внутрь;	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения. Защиты.	22.5		1
118	Передвижения. - перемещение скачком двойным и одиночными приставными.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения. Школа бокса.	23.5		1
119	Технико – тактическая подготовка. Технические действия для подготовки проведения ударов, защитных действий, передвижение, обманы действия и др.	1. Врачебный контроль. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. Технико – тактическая подготовка. Технические действия для подготовки проведения ударов, защитных действий, передвижение, обманы действия и др.	24.5.		1
	Итого:		231 час		

Раздел 3. Содержание программы

I. Теоретическая подготовка (основы знаний)

1. Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре. Физическая культура в РФ.

2. Краткий обзор развития бокса.

Характеристика бокса. Место и значение бокса в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: бокс – старейший вид спорта в России, широко отраженный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса. Крупнейшие соревнования по боксу. Участие боксеров в олимпийских играх (с 1956г.)

4. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание боксера.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение соблюдения правил гигиены для боксера. Вред курения и употребления спиртных напитков. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

5. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.

Причина травм и их профилактика. Страховка и самостраховка.

Первая помощь при травмах.

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Положение кулака при нанесении ударов.

- давление на мешок, настенную подушку ударной частью кулака;
- давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки;
- нанесение ударов по настенной подушке, мешку, лапам.

2. Боевая стойка.

- положение ног, туловища, рук;
- изучение всех положений стойки, их исправления перед зеркалом;
- перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу;
- повороты в боевой стойке с сохранением равновесия;
- свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения.

- перемещения обычным шагом;
- перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны;
- перемещение скачком двойным и одиночными приставными;

4. Зашиты.

- подставкой правой ладони;
- подставкой правого предплечья;

- подставкой левой ладони;
- подставкой левого плеча;
- подставкой правого плеча;
- подставкой согнутой в локте правой руки;
- подставкой согнутой в локте левой руки;
- подставкой левого предплечья;
- отбивом правой рукой во внутрь;
- отбивом правой левой во внутрь;
- уход назад;
- уход вправо, влево;
- уклон вправо, влево;
- нырком вправо, влево;
- отклонением туловища назад;

3. Техничко – тактическая подготовка (ТТП)

Основы техники и тактики бокса.

Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена.

Техника бокса. Технические средства боксера: основные положения боксера, боевые положения кулака, боевая стойка. Передвижение боксера по рингу, боевые дистанции: дальняя и ближняя.

Общие сведения об ударах, защитах и контрударах. Анализ техники выполнения различных приемов по боевой стойке. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций. Принципы построения комбинаций

Тактика бокса. Значение и роль тактической подготовки боксеров. Технические действия для подготовки проведения ударов, защитных действий, передвижение, обманы действия и др. Техника ведения боя.

4. Участие в соревнованиях

Тактика выступления в соревнованиях. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.

Раздел 4. Ресурсное обеспечение программы

Информационно-методическое обеспечение

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

учебно-демонстрационные плакаты;

видеокассеты по технико-тактической подготовке.

Методы:

Словесные методы (объяснение, рассказ, команды, указания, замечания)

Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий)

Практические методы:

-метод упражнения;

-игровой;

-соревновательный;

-круговой тренировки.

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания

Средства:

- общеразвивающие упражнения;
- упражнения со снарядами и на снарядах;
- специальные упражнения для развития физических качеств;
- упражнения с тренировочным мешком, с партнером;
- учебно - тренировочные бои;
- Упражнения из других видов спорта.

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь:

боксерский ринг;

боксерские груши;

боксерские мешки;

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

мячи футбольные

мячи для большого тенниса;

мячи набивные;

скакалки.

Технические средства обучения:

аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеокассет;

телеаппаратура.

Раздел 5. Список литературы и интернет-ресурсов

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005.- 71с.
2. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001.-400с.