

Рабочая программа группа № 17

Задачи

- развитие спортивных способностей и раскрытия потенциала ребенка.
- Развитие целеустремленности в достижении поставленной цели, решительности и смелости.

Результаты

- Приучить к коллективным действиям, взаимовыручке.
- Профилактике и сохранения здоровья в процессе обучения.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Основы знаний				
1.	Понятие о различных стилях ведения боя	7	7	0	Устный опрос
2.	Основные положения правил судейства соревнований	3	3	0	Устный опрос
	Технические и тактические приемы				
3.	Прямые удары и защита от них	37	6	31	Контрольные нормативы
4.	Боковые удары и защита от них	36	4	32	Контрольные нормативы
5.	Ближняя и дальняя дистанция ведения боя	17	4	13	Наблюдение
6.	Силовые атакующие удары	22	2	20	Контрольные нормативы
7.	Удары с низу и защита от них	44	6	38	Контрольные нормативы
8.	Учебно-тренировочные бои	30	4	26	Соревнования
9.	Судейство игр	20	2	18	Наблюдение
	Итого:	216	38	178	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Часы	Даты занятий	
			По плану	По факту
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях бокса.	2		
2	Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток.	2		
3	Разучивание бокового удара.	2		
4	Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток. Упр-ния для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах.	2		
5	Разучивание бокового удара. Разучивание двойного удара.	2		
6	Разучивание бокового удара. Разучивание двойного удара.	2		
7	Упр-ния для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах. Упр-ния для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову.	2		
8	Упр-ния для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах. Упр-ния для разучивания двойного удара прямой	2		

	правой, боковой в голову.			
9	Разучивание бокового удара. Разучивание двойного удара. Упр-ния для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову.	2		
10	Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток. Упр-ния для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову.	2		
11	Разучивание бокового удара. Упр-ния для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову.	2		
12	Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток. Упр-ния для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову. Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову.	2		
13	Упр-ния для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову. Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову.	2		
14	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову.	2		
15	Упр-ния для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову. Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову. Упр-ния для разучивания	2		

	тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову.			
16	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову.	2		
17	Разучивание бокового удара. Разучивание двойного удара.	2		
18	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	2		
19	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	2		
20	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову. Упр-ния для сов-ния прямых ударов в туловище.	2		
21	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову. Упр-ния для сов-ния двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище, правой в туловище, левой в голову	2		
22	Разучивание бокового удара. Разучивание двойного удара.	2		
23	Повторение материала.	2		
24	Упр-ния для сов-ния серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище. Упр-ния	2		

	для сов-ния серии прямых ударов :правой в туловище, левой, правой в голову.			
25	Упр-ния для сов-ния серии прямых ударов:двойной прямой левой в голову, правой в туловище. Упр-ния для сов-ния серии прямых ударов :правой в туловище, левой, правой в голову. Упр-ния в ударах по снарядам.	2		
26	Упр-ния для сов-ния серии прямых ударов:двойной прямой левой в голову, правой в туловище. Упр-ния для сов-ния серии прямых ударов :правой в туловище, левой, правой в голову. Упр-ния в ударах по снарядам.	2		
27	Эстафеты быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника. Баскетбол, теннис.	2		
28	Разучивание двойного удара. Разучивание серии из тройных ударов.	2		
29	Разучивание двойного удара. Разучивание серии из тройных ударов.	2		
30	Разучивание двойного удара. Разучивание серии из тройных ударов.	2		
31	Упр-ния для разучивания двойного удара:прямой боковой левой в голову. Подводящие упр-ния к боковому удару правой в голову.	2		
32	Упр-ния для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой,правой боковой левой в голову.	2		

33	Упр-ния для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову. Упражнения для боксеров со специальными снарядами.	2		
34	Разучивание двойного удара. Разучивание серии из тройных ударов.	2		
35	Упражнения для боксеров со специальными снарядами (скалками, настенной подушкой, штангами).	2		
36	Разучивание двойного удара. Разучивание серии из тройных ударов.	2		
37	Упр-ния для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову. Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову и туловище.	2		
38	Упр-ния для разучивания серии из тройных ударов : прямой правой, боковой левой прямой правой в голову.	2		
39	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову и туловище. Упр-ния для разучивания серии из тройных ударов : прямой правой, боковой левой прямой правой в голову.	2		
40	Разучивание двойного удара. Разучивание серии из тройных ударов.	2		
41	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения	2		

	серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову и туловище. Упр-ния для разучивания серии из тройных ударов : прямой правой, боковой левой прямой правой в голову.			
42	Упражнения для боксеров со специальными снарядами(скакалками, настенной подушкой, штангами).	2		
43	История развития бокса. Правила и организация соревнований по боксу	2		
44	Контрольные упражнения	2		
45	Тренировочные бои.	2		
46	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище.	2		
47	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище. Упр-ния для разучивания серии из тройных ударов : прямой правой, боковой левой прямой правой в голову.	2		
48	Подводящие упр-ния к боковому удару правой в голову.	2		
49	Подводящие упр-ния к боковому удару правой в голову. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.	2		
50	Упр-ния для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток. Упр-ния для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах.	2		

51	Разучивание двойного удара. Разучивание серии из тройных ударов.	2		
52	Подводящие упр-ния к боковому удару правой в голову. Упр-ния для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток. Упр-ния для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах. Подвижные и спортивные игры.	2		
53	Тренировочные бои.	2		
54	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову.	2		
55	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову. Упр-ния для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову.	2		
56	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову. Упр-ния для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову.	2		
57	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову. Упр-ния для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову. Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову.	2		
58	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову.	2		
59	Упр-ния для разучивания двойного удара прямой левой, боковой	2		

	правой в голову, боковой левой в голову.			
60	Разучивание серии из тройных ударов. Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара:левой,правой в голову или туловище.	2		
61	Тактические варианты применения двойного удара:бокового левой и правой в голову. Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара:левой,правой в голову или туловище.	2		
62	Разучивание наступательной позиции ближнего боя	2		
63	Упр-ния для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах. Упр-ния для разучивания удара снизу правой в туловище и защита подставкой согнутой левой руки.	2		
64	Разучивание наступательной позиции ближнего боя	2		
65	Разучивание наступательной позиции ближнего боя	2		
66	Упр-ния для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах. Упр-ния для разучивания удара снизу правой в туловище и защита подставкой согнутой левой руки.	2		
67	Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания удара левой в туловище.	2		
68	Упр-ния для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах. Подводящие упр-ния	2		

	и упр-ния для разучивания удара левой в туловище. Упр-ния для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки.			
69	Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания удара левой в туловище. Упр-ния для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки.	2		
70	Упр-ния для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах. Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания удара левой в туловище. Упр-ния для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки.	2		
71	Упр-ния для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах. Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания удара левой в туловище.	2		
72	Упр-ния для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки. Упр-ния для разучивания коротких боковых ударов в голову.	2		
73	Разучивание наступательной позиции ближнего боя	2		
74	Упр-ния для разучивания коротких боковых ударов в голову. Упр-ния для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки.	2		
75	Упр-ния для разучивания коротких боковых ударов в голову. Упр-ния для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита	2		

	подставкой тыльной стороны перчатки.			
76	Упр-ния для разучивания коротких боковых ударов в голову. Упр-ния для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки.	2		
77	Упр-ния для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
78	Упр-ния для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
79	Разучивание наступательной позиции ближнего боя. Материал для повторения.	2		
80	Упр-ния для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием. Упр-ния в ударах по снаряду. Упр-ния для двойного удара сов-ния: прямой левой, боковой правой в голову. Упр-ния для сов-ния двойного удара сбоку в голову: левой, правой.	2		
81	Упр-ния для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием. Упр-ния в ударах по снаряду. Упр-ния для сов-ния двойного удара сбоку в голову: левой, правой.	2		
82	Упр-ния для сов-ния двойного удара сбоку в голову: левой, правой. Упр-ния для сов-ния защиты уклонами от одного и двух прямых ударов. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
83	Упр-ния для разучивание двойного	2		

	удара:снизу правой в туловище,боковой левой в голову.			
84	Упр-ния для разучивание двойного удара:снизу левой в туловище,боковой правой в голову.	2		
85	Упр-ния для разучивание двойного удара:снизу левой в туловище,боковой правой в голову. Упр-ния для разучивание двойного удара:снизу правой в туловище,боковой левой в голову.	2		
86	Разучивание двойного удара:снизу правой в туловище,боковой левой в голову.	2		
87	Разучивание двойного удара:снизу правой в туловище,боковой левой в голову.	2		
88	Повторения материала.	2		
89	Упр-ния сов-ния ударов снизу:правой и левой в туловище и защита от них. Упр-ния для сов-ния ударов сбоку: правой и левой в голову и защиты о них	2		
90	Упр-ния для сов-ния прямых ударов и защита уклонами. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале. Условные тренировочные бои.	2		
91	Упр-ния для сов-ния прямых ударов и защита уклонами. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	2		
92	Упр-ния для сов-ния серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой.	2		
93	Упр-ния для сов-ния серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		

94	Упр-ния для сов-ния прямых ударов и защита уклонами. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	2		
95	Упр-ния для сов-ния техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
96	Упр-ния для сов-ния техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
97	Упр-ния для сов-ния прямых ударов и защита уклонами. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	2		
98	Упр-ния для сов-ния прямых ударов и защита уклонами. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	2		
99	Упр-ния для сов-ния прямых ударов и защита уклонами. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	2		
100	. Упр-ния сов-ния ударов снизу:правой и левой в туловище и защита от них. Упр-ния для сов-ния ударов сбоку: правой и левой в голову и защиты о них	2		
101	Упр-ния для сов-ния прямых ударов и защита уклонами. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале. Условные тренировочные бои.	2		
102	Упр-ния для сов-ния техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
103	Упр-ния в ударах по снаряду. Комплекс силовых упр-ний	2		

	тренажерном зале.			
104	Повторения материала. Сов-ние техники.	2		
105	Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой,левой в голову. Упр-ния для сов-ния техники тройных ударов из сиерии прямых в голову: левой,левой,правой.	2		
106	Упр-ния в ударах по снаряду. Комплекс силовых упр-нийв тренажерном зале.	2		
107	Повторения материала. Сов-ние техники.	2		
108	Условные тренировочные бои. Итоговое занятие	2		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу

Развиваемое Физическое Качество	Контрольные упражнения (тесты)	Легкие веса 44-60 кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.80 кг
Быстрота	Бег на 30 м (с)	5,0	4,9	5,1
	Бег 100 м (с)	15,8	15,2	15,6
Выносливость	Бег 3000 м (с)	14,29	14,10	14,39
Сила	Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
	Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
	Жим штанги лежа (кг), м-собственный вес	М-13%	М-5%	М-10%
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (40 раз)	45	48	40
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
	Толчок ядра 4 кг (м)	6,57	7,85	8,96
	(сильнейшей рукой/слабейшей)	5,0	6,31	7,42

	рукой)			
СФП				
	Количество ударов по мешку за 8 с.	28	30	26
	Количество ударов по мешку за 3 мин.	284	292	244

Содержание обучения

1. Теоретическая подготовка. История древнего бокса. Бокс как спортивное единоборство. Кулачный бой как спортивное единоборство в различных формах, в разные времена развития общества. Развитие кулачных боёв среди народов мира. Включение кулачных боев в программу Олимпийских игр.

Информация о результатах выступлений отечественных боксеров на международных соревнованиях.

Техника безопасности. Правила поведения в зале, правила поведения на занятиях боксом, оказание первой медицинской помощи, информирование тренера. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах.

Личная и общая гигиена, требования к хранению и использованию инвентаря. Значение врачебного контроля, дневник самоконтроля.

2. Общая физическая подготовка. Бег на короткие дистанции, дистанции, разделенные на разные части. Бег в среднем темпе, переходящий в скоростной рывковый бег. Бег на длинные дистанции в определенных участках переходящий скоростным рывком на очень короткие дистанции.

Скоростной футбол. Все элементы и упражнения выполняются в быстром темпе. Баскетбол. Применяется для развития координации, ловкости. Упражнения с мячом под корзиной, броски мяча с прыжками. Передача мяча с поворотами. Упражнения в тренажерном зале, с набивными мячами. Броски и ловля набивных мячей.

3. Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники учебной стойки. Повороты, перенос веса тела с одной ноги на другую. Совершенствование техники прямых ударов в голову, в туловище из учебной, боевой стойки. Объяснение и отработка уязвимых мест противника. Целесообразность нанесения ударов. Совершенствование техники боевых дистанций, передвижения по рингу в разных направлениях, выходы из углов и канатов ринга.

4. Техничко-тактическое мастерство.

Совершенствование техники и тактики прямых и боковых ударов. Учебные бои. Характеристика и изучение ударов снизу. Эффективность ударов снизу в ближнем бою. Тактическое значение ударов снизу в качестве встречного удара. Значение серийных ударов снизу при развитии атаки.

