

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Программа принята
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ №2

Е.В.Поздняков

Приказ от 30.08.2018г. № 103



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Бокс»**

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчики программы –

Чумаченко Дмитрий Тимофеевич,

Тренер-преподаватель,

Марченко Сергей Сергеевич,

Тренер-преподаватель.

1. Пояснительная записка

Программа «Бокс» относится к физкультурно-спортивной направленности.

По уровню освоения программа является углублённой.

Направленность дополнительной образовательной программы:

программа по боксу направлена на повышение двигательной активности учащихся, заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков.

Актуальность программы:

Программа ,несомненно, является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Большинство занятий дополнительного образования, относятся к программам культурологической, научно-технической или художественной направленности. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция. Таким образом, программа является педагогически-целесообразной.

Новизна программы – вариативность программы: самодостаточность и специальный курс в спортивной секции бокс

Адресат программы – учащиеся с 7 до 18 лет

Цель программы: повышение уровня физического развития учащихся, осуществление спортивной подготовки детей, подростков и молодежи, развития у них способностей в боксе и достижения ими спортивных результатов.

Задачи

Образовательные задачи:

1. Способствовать овладению воспитанниками базовых элементов бокса.
2. Обучить программным требованиям по физической, тактической и теоретической подготовке данного вида спорта.
3. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам бокса.

Развивающие задачи:

1. Развитие у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта.
2. Укрепление здоровья воспитанников, развитие быстроты, гибкости, быстроты реакции, выполнение рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и спортивной выносливости учащихся.
3. Развитие уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

Воспитательные задачи:

1. Формировать патриотизм.
2. Развивать психологическую подготовку, выработку способности к перенесению высокого психологического напряжения.
3. Воспитывать чувство ответственности и товарищества.

4. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Условия реализации образовательной программы:

Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет.

Программа рассчитана на 3 - летнее обучение.

Начало обучения осуществляется при наличии:

-заявления от родителей

-медицинского заключения

Занятия групповые, в состав группы входят от 10 до 15 человек. Первый год - не менее 15 человек в группе, второй год обучения – не менее 15 человек в группе. Третий и четвертый год – не менее 12 человек в группе при сохранении контингента занимающихся 80% и выше.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

У посетивших от 80 до 100% занятий должны наблюдаться сформированные знания по теоретическому разделу программы, практические умения в освоенных упражнениях и достигнутый для своих лет результат. Учащиеся должны демонстрировать прикладное значение изученных упражнений. Сформирована «база», владения основными техническими элементами бокса. Понимание сущности движений боксера, значение техники и тактики. Умение не только самостоятельно выполнять действие, но и обучать упражнениям товарищей. Уметь демонстрировать высокий уровень работоспособности, без снижения эффективности освоенных технических движений.

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы:

Предметные:

- -владеть техникой изучаемых упражнений ,владеть специальной терминологией
- Сформируют умение в выполнении боксёрских упражнений , движений, ударов.

Метапредметные:

- обладать определенными физическими качествами (трудолюбием, выносливостью, ловкостью);
- развить боксёрские качества (силу, скорость ,устойчивость, координацией);
- быть уверенным в своих силах, добивать поставленной цели, получать радость от своего труда, от общения со сверстниками и взрослыми людьми;

Личностные:

- воспитать эстетическое восприятия двигательной деятельности,
- сформировать доброжелательное взаимоотношение между педагогом, учащимся, родителями, отношения наставничества старших и младших
- Приучить к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости.
- Развить целеустремленность в достижении поставленной цели, решительности и смелости.
- Приучить к коллективным действиям, взаимовыручке.
- Профилактике и сохранения здоровья в процессе обучения.

Способ проверки:

- показательные выступления;
- участие в открытом занятии, школьных, районных и городских соревнованиях.

По итогам выступлений воспитанники переводятся в группу следующего года обучения. Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, в соответствии с Законом «Об образовании» и типовым Положением об отделении дополнительного образования детей в государственном образовательном учреждении.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Основы знаний				
1.	Техника безопасности, история вида спорта «бокс»	5	5	0	Устный опрос
2.	Основные положения правил в боксе	21	21	0	Устный опрос
	Техническо-тактическая подготовка				
3.	Виды стоек	34	6	28	Контрольные нормативы
4.	Передвижения	32	8	24	Наблюдение
5.	Прямые удары и защита от них	39	6	33	Контрольные нормативы
6.	Боковые удары и защита от них	37	4	33	Контрольные нормативы
7.	Отработка техники приёмов бокса	36	4	32	Контрольные нормативы
8.	Учебно-тренировочные бои	10	2	8	Наблюдение
9.	Медицинский контроль	2	0	2	
	Итого:	216	56	160	

Учебный план 2 года обучения

№ 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	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Основы знаний				
1.	Понятие о тактике ведения боя, тактические действия в бою	7	7	0	Устный опрос
2.	Основные положения правил организации соревнований	3	3	0	Устный опрос
	Технические и тактические приемы				
3.	Защитные действия: оттяжка, шаг в сторону «said step» совмещённые с атакой	37	6	31	Контрольные нормативы
4.	Атаки в ближней и дальней дистанции	36	4	32	Контрольные нормативы
5.	Отработка атакующих контратакующих атак	17	4	13	Контрольные нормативы
6.	Отработка комбинаций, серий, повторные атаки	22	2	20	Контрольные нормативы
7.	Основные стили перемещения в ринге	44	6	38	Наблюдение
8.	Учебно-тренировочные бои	30	4	26	Соревнования
9.	Судейство боёв	20	2	18	Наблюдение
	Итого:	216	38	178	

4. 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
2 год	01 сентября	31 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	01 сентября	31 мая	36	216	2 раза в неделю по 2 часа и 2 раза в неделю по 1 часу

5. Рабочие программы

Рабочая программа 1-го года обучения

Задачи

- формирование умений и навыков в выполнении спортивно – боксёрских упражнений, правильной осанки
- формирование у ребят потребности посещения спортивных мероприятий.
- Формирование доброжелательных взаимоотношений между педагогом, учащимся, родителями, отношения наставничества старших и младших

Результаты

- Овладение боксёрских стоек, передвижений.
- уметь видеть прекрасное в спорте, быть уверенным в своих силах, добивать поставленной цели, получать радость от своего труда, от общения со сверстниками и взрослыми людьми;
- Приучить к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости.
Профилактике и сохранения здоровья в процессе обучения

Календарно-тематическое планирование 1-ый год обучения

№ п/п	Тема	Часы	Даты занятий	
			План	Факт
1	Техника безопасности на занятиях бокса. Физическая культура-укрепление здоровья человека.	2		
2	Специальные и специально-вспомогательные упражнения	2		
3	Изучение боевой стойки и передвижений	2		
4	Изучение боевой стойки и передвижений.	2		
5	Слитные шаги вправо-влево по кругу. Изучение боевой стойки	2		
6	Изучение боевой стойки и передвижений.	2		
7	Изучение боевой стойки и передвижений.	2		
8	Упражнения для боксеров со специальными снарядами	2		
9	Изучение прямых ударов в голову и защита от них	2		
10	Упр-ния для разучивания прямого удара левой	2		

	в голову с партнером.			
11	Упражнения для боксеров со специальными снарядами	2		
12	Изучение способов защиты	2		
13	Применение прямого удара левой в голову и защита от него	2		
14	Разучивание двойного прямого удара левой в голову в парах. Упр-ния для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток.	2		
15	Упр-ния для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах. Упр-ния для разучивания прямого удара правой в голову в парах.	2		
16	Оказание ПМП. Упражнения для боксеров со специальными снарядами	2		
17	Применение прямого удара левой/правой в голову и защита от него	2		
18	Разучивания прямого удара правой в голову в парах. Упражнения с настенной подушкой. Упражнение с гантелями	2		
19	Гигиена боксера. Совершенствование изучений способов защиты	2		
20	Упражнения для боксеров со специальными снарядами. Упражнения из легкоатлетического цикла	2		
21	Упражнения для развития быстроты действий боксера. Совершенствование изучений способов защиты	2		
22	Применение прямого удара левой/правой в голову и защита от него.	2		
23	Разучивание тактических вариантов применения прямого удара правой в голову. Упр-ния для разучивания прямого удара правой в голову в парах.	2		
24	Совершенствование применения прямого удара левой/правой в голову и защита от него.	2		
25	Закаливание организма. Упражнения для боксеров со специальными снарядами.	2		
26	Подвижные и спортивные игры.	2		
27	Совершенствование применения прямого удара левой/правой в голову и защита от него.	2		
28	Общая физическая подготовка.	2		
29	Применение прямого удара левой/правой в голову и защита от него.	2		
30	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову. Подвижные и	2		

	спортивные игры.			
31	Применение прямого удара левой/правой в голову и защита от него.	2		
32	Применение прямого удара левой/правой в голову и защита от него.	2		
33	Разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой,левой,правой в голову. Упражнения для боксеров со специальными снарядами(скакалками, настенной подушкой,штангами).	2		
34	Применение прямого удара левой/правой в голову и защита от него.	2		
35	Разучиваний серии из тройных прямых ударов:левой,правой,левой в голову. Подвижные и спортивные игры.	2		
36	Совершенствование боевой стойки и передвижения в ней	2		
37	Совершенствование прямых ударов правой, левой.	2		
38	Совершенствование двойного прямого удара	2		
39	Совершенствование защиты подставкой правой ладони	2		
40	Совершенствование защиты шагом назад	2		
41	Упр в ударах по снарядам	2		
42	История развития бокса. Правила и организация соревнований по боксу	2		
43	Контрольные упражнения	2		
44	Работа на боксерских мешках	2		
45	Интервальная работа на боксёрских мешках со взрывами	2		
46	Контрольные упражнения на боксёрских мешках	2		
47	Анализ контрольной работы на мешках	2		
48	Общая физическая подготовка	2		
49	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
50	Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания уклонов. Подводящие упр-ния и упр-ния к прямому удару левой в туловище.	2		
51	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
52	Разучивание тактических вариантов серии прямых ударов в голову:правой,левой,правой.	2		
53	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
54	Разучивание тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище.	2		
55	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
56	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
57	Общая физическая подготовка	2		
58	Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания уклонов. Упр-ния на сов-ния	2		

	уклонов.			
59	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
60	Упр-ния на сов-ния уклонов. Упр-ния для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову.	2		
61	Разучивание серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову.	2		
62	Разучивание тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище. Упр-ния для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову.	2		
63	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
64	Разучивание серии двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову.	2		
65	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
66	Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания прямого правой в туловище. Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище.	2		
67	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
68	Разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище. Упр-ния для разучивания двойного прямого удара левой в голову прямой в туловище.	2		
69	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
70	Разучивания двойного прямого удара левой в голову прямой в туловище. Упр-ния для разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову.	2		
71	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
72	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
73	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
74	Упр-ния для сов-ния техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
75	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
76	Сов-ния двойного прямого удара левой, правой в голову. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		

77	Упр-ния в ударах по снаряду. Условные тренировочные бои.	2		
78	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
79	Разучивание серии двойного прямого удара левой, правой в голову. Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой,левой в голову.	2		
80	Разучивание серии техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
81	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
82	Разучивание тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
83	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
84	Упр-ния для сов-ния техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
85	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Комплекс силовых упр-ний.	2		
86	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
87	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
88	Разучивание серии тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище,левой в голову. Упр-ния сов-ния двойного прямого удара левой, правой в голову.	2		
89	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
90	Упр-ния для сов-ния техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду. Комплекс силовых упр-ний.	2		
91	Работа на мешках. Комплекс силовых упр-ний.	2		
92	Разучивание серии тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
93	Разучивание серии прямых ударов в голову после уклона правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
94	Разучивание акцентированных ударов по снаряду. Разучивание уклонов.	2		
95	Разучивание серии тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
96	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		

97	Контрольные упражнения на боксёрских мешках	2		
98	Разучивание тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
99	Упр-ния в ударах по снаряду. Комплекс силовых упр-ний.	2		
100	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
101	Повторение серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
102	Повторение серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
103	Повторение акцентированных ударов по снаряду. Комплекс силовых упр-ний	2		
104	Повторение тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
105	Работа на мешках, отработка тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой.	2		
106	Повторение серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
107	Повторение серии прямых ударов в голову: после защиты правой и левой рукой .	2		
108	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		

Содержание первого года 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.

Требования ведения кулачного боя от бойцов. Развитие кулачных боев на Руси – один из элементов народной системы физического воспитания.

Первые правила кулачного боя в Англии. Бокс как вид спорта в современных Олимпийских играх.

Основоположники отечественного бокса. Первые русские боксеры, советская школа бокса. Первые соревнования в России, в СССР и за рубежом. Советские - российские боксеры на Олимпийских играх.

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.** Беседа «Бокс как вид спорта». Характеристика бокса как вида спорта в системе физического воспитания. Влияние бокса на организованность занимающихся. Общая физическая подготовка боксера предусматривает всестороннее физическое развитие, направленное на выработку быстроты, ловкости, силы, выносливости и работоспособности организма в целом. Построение в шеренгу, объяснения задачи и содержания занятий. Строевые упражнения: колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал и т.д.

Спортивная ходьба с согнутыми в локтях руками, ходьба комбинированная: на носках, на внутренней и наружной стороне стопы, носками внутрь, в стороны, на пятках, с «перекатом» с пятки на носок. Ускоренная ходьба, переходящая в бег. Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед. Гимнастические упражнения при ходьбе, гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа.

На решение задач общей физической подготовки активно включает в себя подвижные игры: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», «Мяч в воздухе», «Мяч над головой», эстафеты. Элементы футбола, баскетбола, регби. Беговые упражнения на короткие и длинные дистанции. Упражнения на различных тренажерах для развития силовых качеств.

3. **Специальная физическая подготовка.** Изучение основных положений боксера из учебной (фронтальной) стойки.

- Понятие «учебная стойка», упражнения из учебной стойки.
- Изучение и совершенствование техники прямых ударов левой в голову из учебной, боевой и челночной стойки.
- Упражнения в две шеренги, боевые дистанции. Изучение защит.

4. **Технико-тактическое мастерство.**

- Разделение боксеров на весовые категории и возрастные группы.
- Боксерский ринг, раунды боя.
- Изучение и совершенствование техники прямого удара левой в голову из учебной и боевой стойки. Изучение защиты уклоном вправо, влево и встречного контрудара прямой левой в голову.
- Беседа «Характеристика прямых ударов».
- Прямой удар левой в туловище. Применение прямого удара левой в туловище во встречной и ответной формах боя.
- Прямой удар правой в голову и защиты от него. Совершенствование изученных защит от атаки прямым левым в голову
- Изучение прямого удара левой в туловище и защиты от него. Совершенствование техники удара.
- Комбинация: с первым шагом прямой удар левой в голову, со вторым шагом прямой удар левой в туловище. То же с шагом влево, вправо.
- Изучение прямого удара правой в туловище и защиты от него. Совершенствование техники удара.
- Комбинация: с первым шагом прямой удар правой в голову, со вторым шагом прямой удар правой в туловище. То же с шагом влево, вправо.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе первого года обучения:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)

Рабочая программа 2-го года обучения

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.

Календарно-тематическое планирование 2-ой год обучения

№ 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	2		

	удара левой в голову и защита от него в парах. Упр-ния для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову.			
8	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		
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 тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову.	2		

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. Повторение материала.	2		
23	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.	2		
24	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		
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	Эстафеты быстрые передвижения,	2		

	остановки, повороты, активное сопротивление противника. Баскетбол, теннис.			
27	Разучивание двойного удара. Разучивание серии из тройных ударов.	2		
28	Разучивание двойного удара. Разучивание серии из тройных ударов.	2		
29	Разучивание двойного удара. Разучивание серии из тройных ударов.	2		
30	Упр-ния для разучивания двойного удара: прямой боковой левой в голову. Подводящие упр-ния к боковому удару правой в голову.	2		
31	Упр-ния для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову.	2		
32	Упр-ния для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову. Упражнения для боксеров со специальными снарядами.	2		
33	Разучивание двойного удара. Разучивание серии из тройных ударов.	2		
34	Упражнения для боксеров со специальными снарядами (скакалками, настенной подушкой, штангами).	2		
35	Разучивание двойного удара. Разучивание серии из тройных ударов.	2		
36	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		
37	Упр-ния для разучивания серии из тройных ударов : прямой правой, боковой левой прямой правой в голову.	2		
38	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		

39	Разучивание двойного удара. Разучивание серии из тройных ударов.	2		
40	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		
41	Упражнения для боксеров со специальными снарядами(скакалками, настенной подушкой, штангами).	2		
42	История развития бокса. Правила и организация соревнований по боксу	2		
43	Контрольные упражнения	2		
44	Тренировочные бои.	2		
45	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище.	2		
46	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		
47	Подводящие упр-ния к боковому удару правой в голову.	2		
48	Подводящие упр-ния к боковому удару правой в голову. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.	2		
49	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		
50	Разучивание двойного удара. Разучивание серии из тройных ударов.	2		
51	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		
52	Тренировочные бои.	2		

53	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову.	2		
54	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		
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. Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову.	2		
57	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову.	2		
58	Упр-ния для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову, боковой левой в голову.	2		
59	Разучивание серии из тройных ударов. Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище.	2		
60	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		
61	Разучивание наступательной позиции ближнего боя	2		
62	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		
63	Разучивание наступательной позиции ближнего боя	2		
64	Разучивание наступательной	2		

	позиции ближнего боя			
65	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		
66	Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания удара левой в туловище.	2		
67	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		
68	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		
69	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		
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.	2		
71	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		
72	Разучивание наступательной позиции ближнего боя	2		
73	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		
74	Упр-ния для разучивания коротких боковых ударов в голову. Упр-ния для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны	2		

	перчатки.			
75	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		
76	Упр-ния для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
77	Упр-ния для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
78	Разучивание наступательной позиции ближнего боя. Материал для повторения.	2		
79	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		
80	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		
81	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		
82	Упр-ния для разучивание двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову.	2		
83	Упр-ния для разучивание двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову.	2		
84	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		
85	Разучивание двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову.	2		
86	Разучивание двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в	2		

	голову.			
87	Повторения материала.	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	2		

	зале. Условные тренировочные бои.			
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-нийв тренажерном зале.	2		
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.	2		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы второго года обучения:

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 рукой)	5,0	6,31	7,42
СФП				

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

Содержание второго года 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. **Технико-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.

Рабочая программа 3-го года обучения

Задачи

- Приучение к коллективным действиям, взаимовыручке.
- Соблюдение правил техники безопасности во время занятия
- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- Воспитание интереса и потребности к занятию

Результаты

- Уметь правильно выполнять боксёрские передвижения, удары;
- Запомнить последовательность боксёрских серий ударов, защиты;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно.

Календарно-тематическое планирование 3-ий год обучения

№ п/п	Тема	Часы	Даты занятий	
			план	факт
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях бокса.	2		
2	Повторение изученного материала. Упр-ния для сов-ния двойного удара:снизу правой в туловище,боковой левой в голову.	1		
3	Повторение изученного материала. Сов-ние техники двойных ударов.	1		
4	Упр-ния для сов-ния двойного удара:снизу правой в туловище,боковой левой в голову.	2		
5	Повторение изученного материала. Сов-ние техник двойных ударов.	2		
6	Упр-ния сов-ния ударов снизу:правой и левой в туловище и защита от них. Упр-ния для сов-ния двойного удара:снизу левой в туловище,боковой правой в голову.	1		
7	Упр-ния для сов-ния двойного удара:снизу правой в туловище,боковой левой в голову. Упр-ния для сов-ния двойного удара:снизу левой в туловище,боковой правой в голову.	1		
8	Упр-ния сов-ния ударов снизу:правой и левой в	2		

	туловище и защита от них. Упр-ния для сов-ния двойного удара:снизу левой в туловище,боковой правой в голову.			
9	Упр-ния для сов-ния двойного удара:снизу левой в туловище,боковой левой в голову.	2		
10	Повторение изученного материала. Сов-ние техники двойных прямых, боковых ударов.	1		
11	сов-ние бокового удара левой в голову и защита от него в парах.	1		
12	Повторение изученного материала. Сов-ние наступательной позиции ближнего боя.	2		
13	сов-ние бокового удара левой в голову и защита от него в парах. Упр-ния для сов-ния бокового удара левой в голову и защита от него в парах.	2		
14	Повторение изученного материала. Сов-ние наступательной позиции ближнего боя.	1		
15	сов-ние удара снизу правой в туловище и защита подставкой согнутой левой руки. Сов-ние подводящих ударов левой в туловище.	1		
16	сов-ние бокового удара левой в голову и защита от него в парах. Упр-ния для сов-ния удара снизу правой в туловище и защита подставкой согнутой правой руки	2		
17	Повторение изученного материала. Сов-ние наступательной позиции ближнего боя. Сов-ние бокового удара левой в голову и защита от него в парах	2		
18	Повторение изученного материала. Сов-ние наступательной позиции ближнего боя.	1		
19	Гигиена боксера. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	1		
20	Физическая подготовка. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	2		
21	Комплекс упр-ний на развитие выносливости, силы и ловкости боксера. Подвижные игры.	2		
22	сов-ние двойных прямых ударов:левой в голову,правой в туловище,правой в туловище,левой в голову.	1		
23	сов-ние 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.	1		
24	сов-ние серии прямых ударов :правой в туловище, левой, правой в голову. Упр-ния в ударах по снарядам.	2		
25	Сов-ние бокового удара.	2		

	Повторение материала.			
26	Подвижные и спортивные игры.	1		
27	Сов-ние бокового удара. Повторение материала.	1		
28	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		
29	Сов-ние ударов по корпусу. Повторение материала.	2		
30	Сов-ние бокового удара. Повторение материала.	1		
31	Сдача контрольных нормативов	1		
32	Косплекс СФП, кросс, подтягивания на перекладине, комплекс ОФП. Общая физ подготовка.	2		
33	Сдача контрольных нормативов	2		
34	Общее представление о допингах. Подвижные игры.	1		
35	Сов-ние прямых ударов: правой,левой,правой в голову	1		
36	Сов-ние серии прямых ударов: правой,левой,правой в голову. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	2		
37	Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале. Подвижные игры.	2		
38	Сов-ние прямых ударов. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	1		
39	Сов-ние защиты уклонами от одного и двух прямых ударов.	1		
40	Сов-ние прямых ударов : правой,левой,правой в голову	2		
41	Сов-ние двойного удара. Сов-ние серий из тройных ударов.	2		
42	История развития бокса. Правила и организация соревнований по боксу	1		
43	Контрольные упражнения	1		
44	Сов-ние двойного удара. Сов-ние серий из тройных ударов.	2		
45	Тренировочные бои.	2		
46	Сов-ние тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище. Упр-ния для сов-ния серии из тройных ударов : прямой правой,боковой левой прямой правой в голову.	1		
47	Сов-ние боковых ударов правой в голову.	1		
48	Сов-ние боковых ударов правой в голову.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.	2		
49	Сов-ние двойного удара. Сов-ние серий из тройных ударов.	2		
50	Сов-ние бокового удара правой в голову без	1		

	перчаток. Упр-ния для сов-ния бокового удара правой в голову и защита от него в парах.			
51	Оказание ПМП. Подвижные и спортивные игры.	1		
52	Оказание ПМП. Тренировочные бои.	2		
53	Правила и организация соревнований. Подвижные игры	2		
54	Сов-ние двойного удара. Сов-ние серии из тройных ударов.	1		
55	Сов-ние тактических вариантов применения бокового удара правой в голову.	1		
56	Разучивание двойного удара прямой левой, боковой правой в голову. Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову.	2		
57	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову.	2		
58	Сов-ние двойного удара прямой левой, боковой правой в голову. Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову.	1		
59	Сов-ние двойного удара. Сов-ние серии из тройных ударов.	1		
60	Сов-ние двойного удара. Сов-ние серии из тройных ударов.	2		
61	Разучивание новых тактик наступательной позиции ближнего боя	2		
62	Разучивание новых тактик наступательной позиции ближнего боя	1		
63	Повторение тактик наступательной позиции ближнего боя	1		
64	Разучивание 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		
65	Повторение тактик наступательной позиции ближнего боя. Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания удара левой в туловище.	2		
66	Тренировочные бои. Правила проведения соревнований.	1		
67	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		
68	Разучивание новых тактик наступательной позиции ближнего боя с выходом на дальнюю дистанцию.	2		
69	повторение тактик наступательной позиции ближнего боя	1		
70	Разучивание бокового удара левой в голову и защита от него в парах. Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания удара левой в туловище.	1		

71	Разучивание удара левой в туловище. 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		
72	Разучивание 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. Упр-ния для разучивания коротких боковых ударов в голову.	2		
73	Разучивание коротких боковых ударов в голову.	1		
74	Разучивание	1		
75	Разучивание коротких боковых ударов в голову и защита нырок.	2		
76	Разучивание коротких боковых ударов в голову и защита приседанием. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
77	Разучивание коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки.	1		
78	Разучивание двойного удара сов-ния:прямой левой, боковой правый в голову. отработка ударов по снаряду.	1		
79	Разучивание двойного удара сов-ния:прямой левой, боковой правый в голову. Упр-ния для сов-ния двойного удара сбоку в голову:левой,правой.	2		
80	Разучивание 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		
81	сов-ния защиты уклонами от одного и двух прямых ударов. Отработка ударов по снаряду.	1		
82	Сов-ние двойного удара:снизу правой в туловище,боковой левой в голову.	1		
83	Сов-ние двойного удара сов-ния:прямой левой, боковой правый в голову. отработка ударов по снаряду.	2		
84	Сов-ние удара левой в туловище. Упр-ния для сов-ния удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки.	2		
85	Сов-ние коротких боковых ударов в голову.	1		
86	Сов-ние двойного удара:снизу правой в туловище,боковой левой в голову.	1		
87	сов-ния ударов снизу:правой и левой в туловище и защита от них.	2		
88	Тренировочные бои	2		
89	Повторения материала.	1		
90	сов-ния прямых ударов и защита уклонами. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале. Условные тренировочные бои.	1		

91	Повторения материала.	2		
92	сов-ния серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой.	1		
93	сов-ния серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	1		
94	сов-ния прямых ударов и защита уклонами. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	2		
95	сов-ния техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду	2		
96	сов-ния ударов снизу:правой и левой в туловище и защита от них.	1		
97	сов-ния прямых ударов и защита уклонами. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	1		
98	Сов-ние коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки.	1		
99	Тренировочные бои, оказание первой медицинской помощи.	1		
100	Упр-ния в ударах по снаряду. Комплекс силовых упр-нийв тренажерном зале. Условные тренировочные бои.	2		
101	Сов-ние коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки.	2		
102	Повторения материала. Сов-ние техники.	1		
103	Отработка ударов по снаряду. Комплекс силовых упр-нийв тренажерном зале.	1		
104	Сов-ние техники. сов-ние ударов сбоку: правой и левой в голову и защиты о них.	2		
105	сов-ние 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	Сов-ние техники. Отработка ударов по снаряду. Комплекс силовых упр-нийв тренажерном зале.	1		
107	Упр-ния в ударах по снаряду. Комплекс силовых упр-нийв тренажерном зале. Условные тренировочные бои	1		
108	Повторения материала. Сов-ние техники. Условные тренировочные бои.	2		
109	Сов-ние бокового удара. Повторение материала.	2		
110	Подвижные и спортивные игры.	1		
111	Сов-ние бокового удара. Повторение материала.	1		
112	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		
113	Сов-ние ударов по корпусу. Повторение материала.	2		

114	Сов-ние бокового удара. Повторение материала.	1		
115	Сдача контрольных нормативов	1		
116	Косплекс СФП, кросс, подтягивания на перекладине, комплекс ОФП. Общая физ подготовка.	2		
117	Сдача контрольных нормативов	2		
118	Общее представление о допингах. Подвижные игры.	1		
119	Сов-ние прямых ударов: правой,левой,правой в голову	1		
120	Сов-ние серии прямых ударов: правой,левой,правой в голову. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	2		
121	сов-ния защиты уклонами от одного и двух прямых ударов. Отработка ударов по снаряду.	2		
122	Сов-ние двойного удара:снизу правой в туловище,боковой левой в голову.	1		
	Сов-ние двойного удара сов-ния:прямой левой, боковой правый в голову. отработка ударав по снаряду.	1		
123	Сов-ние удара левой в туловище. Упр-ния для сов-ния удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки.	2		
124	Сов-ние коротких боковых ударов в голову.	2		
125	Сов-ние двойного удара:снизу правой в туловище,боковой левой в голову.	1		
126	сов-ния ударов снизу:правой и левой в туловище и защита от них.	2		
127	Тренировочные бои	2		
128	Повторения материала.	1		
130	сов-ния прямых ударов и защита уклонами. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале. Условные тренировочные бои.	1		
131	Повторения материала.	1		
132	сов-ния прямых ударов и защита уклонами. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	2		
133	сов-ния техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду	2		
134	сов-ния ударов снизу:правой и левой в туловище и защита от них.	1		
135	сов-ния прямых ударов и защита уклонами. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	1		
136	Сов-ние коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки.	2		

137	Тренировочные бои, оказание первой медицинской помощи.	2		
138	Упр-ния в ударах по снаряду. Комплекс силовых упр-нийв тренажерном зале. Условные тренировочные бои.	1		
139	Сов-ние коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки.	1		
140	Повторения материала. Сов-ние техники.	2		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы третьего года обучения:

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	5,0
	Бег 100 м (с)	15,8	15,0	15,4
Выносливость	Бег 3000 м (с)	13,10	12,52	13,36
Сила	Подтягивание на перекладине (раз)	11	13	9
	Поднос ног к перекладине (раз)	11	13	9
	Жим штанги лежа (кг), м- собственный вес	М-8%	М-5%	М-7%
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (40 раз)	48	53	43
Скоростно- силовые Качества	Прыжок в длину с места (см)	190	205	216
	Толчок ядра 4 кг (м)(сильнейшей рукой/слабейшей рукой)	7,52 6,36	8,90 6,85	10,32 9,0
СФП				
	Количество ударов по мешку за 8 с.	28	30	26
	Количество ударов по мешку за 3 мин.	313	319	303

Содержание третьего года обучения

1. Теоретическая подготовка. Существование бокса у народов Африки. Кулачные бои в Древнем Египте и в Древней Греции. Кулачные бои в программе Олимпиады Древней Греции до нашей эры. Сведения о первых правилах ведения кулачного боя в

Древней Греции, о методах тренировки бойцов. Кулачные бои в Древнем Риме в средние века, кулачные бои на Западе. Призовой бокс в Англии в первой половине XVIII века. Новые правила «Лондонского призового ринга» в 1838 году.

Развитие отечественного бокса, основоположники отечественного бокса. Первые правила бокса и условия состязаний. Информация о выступлении отечественных боксеров.

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. **Технико-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.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы

Каждое занятие должно быть интересным, увлекательным и полезным, для этого на занятиях педагог использует разные средства обучения – работа с боксёрскими мешками, гантелями, в парах, на лапах отработка ударов. Также педагог чередует различные двигательные виды деятельности, такие как: ходьба, бег, прыжки, кувырки, приседания, отжимания. Упражнения подбираются в соответствии с оздоровительными и воспитательными задачами. Применяются игровые ситуации.

1. Физическая подготовка.

Специализированный процесс совершенствования двигательных способностей, направленных на повышение уровня функциональных возможностей занимающихся. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на разностороннее физическое развитие обучающихся.

2. Игровые уроки.

Игровой способ проведения гимнастических упражнений, подвижные игры и эстафеты - прекрасное средство повышения эмоционального состояния учащихся, развитие физических качеств, проверки степени овладения теми или иными двигательными

навыками. Игры и эстафеты можно успешно проводить на занятиях с группами различной технической подготовленности. Эстафеты проводятся с предметами, к которым относятся скакалки, мячи, обручи, гимнастические палки и без предмета.

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- наличие просторного, хорошо освещенного и проветриваемого зала (зеркала на одной стене; боксёрские мешки, подушки настенные, боксёрский ринг)
- раздевалка.

Принципы работы педагогического коллектива:

Каждый ребенок требует индивидуального подхода, повышенного количества тепла и внимания, поэтому реализация этой программы возможна на основе следующих принципов:

- целенаправленность учебного процесса ;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность развития природных данных;

- доступность учебного материала;
- учет возрастных физических и технологических возможностей;
- результативность обучения;
- комфортная эмоциональная среда на занятиях.

Формы и методы обучения

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- практический (непосредственно выполнение движений и комбинаций учениками – тренинг, спарринг, разучивание боксёрских комбинаций и выступления)
- наглядный (показ движений и комбинаций педагогом, показ видео и мультимедийных материалов-выступлений на соревнованиях, наблюдение - посещение соревнований высокого уровня)
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.)
- работа по образцу (ученики стараются исполнить движения, так как это показал педагог).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске новых движений и комбинаций, решение поставленной задачи совместно с педагогом
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях.

- в качестве основного метода используется групповой метод работы
- в некоторых случаях приходится обращаться к индивидуальному методу работы

Наиболее распространенные *формы* проведения занятий:

- занятие

- соревнования
- мастер-класс

Работа с родителями

Наши родители - безусловные помощники и единомышленники. Невозможно организовывать результативный образовательный процесс без поддержки родителей. Раз в год проводится общее родительское собрание со всеми педагогами. С первого года образования секции работает родительский комитет, который собирается раз в два месяца, и содействует в организации: открытых рингов, соревнований, летнего отдыха, изготовления печатной продукции (буклетов, реклам, афиш).

Инициатива родителей всегда приветствуется педагогами и не остается без внимания.

Блок контроля результативности

Диагностические материалы

(Критерии и формы оценки достижений и знаний воспитанника)

Диагностика осуществляется по ряду критериев, которые отражают развитие способностей детей, связанных с занятиями боксом

Критерии

1) Развитие физических данных

- скорость
- гибкость
- координация
- сила
- прыжок

Примечание:

- баллы выставляются каждому учащемуся по пятибалльной шкале по каждому показателю,
- затем все баллы суммируются, и вычисляется среднеарифметический балл, который заносится в графу «Итог освоения программы» в баллах,
- уровень освоения программы выявляется по следующей шкале:
если среднеарифметический балл учащегося составил от 1 до 2,5-уровень низкий, от 2,6 до 4-уровень средний, от 4 до 5-уровень высокий. В конце каждого года обучения выстраивается диаграмма, в которой показана динамика и общая – уровень освоения программы за пять лет.

При оценке успеваемости во внимание принимаются не ошибки, которые при самом настоятельном требовании педагога обучающиеся не исправили и продолжают их повторять на следующих занятиях.

Успехи каждого находятся не стадии совершенствования и поэтому оценка условна и должна быть доброжелательной с прогнозом на будущее. Маленьких детей оценивать нужно осторожнее, внимательнее и с любовью.

- Карта результативности освоения образовательной программы по годам обучения
- Диаграммы результатов освоения образовательной программы по годам обучения

Способы и формы предъявления результатов

- открытые уроки для родителей, педагогов (апрель-май);
- открытые ринги, соревнования
- участие в мероприятиях ГБОУ ДОД;
- ведение диагностических карт (декабрь, май), проводится контрольные занятия и опрос-беседа, наблюдение;

Способы и формы фиксации результатов

- карта учета достижений учащихся
- грамоты, дипломы;
- анкеты (например для родителей - «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»; для учащихся – «Изучение интереса к занятиям у учащихся в объединении»);
- отзывы (детей и родителей);
- видеозапись, фотоотчеты, афиши;
- статьи в прессе и на сайтах;
- методические разработки;
- база данных.

Способы определения результативности освоения общеобразовательной программы

- опрос;
- наблюдение;
- праздничные мероприятия;
- соревнования, открытые ринги:
- открытые и итоговые занятия;
- диагностика;
- анкетирование;
- анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности;
- анализ выполнения программ;
- самооценка учащихся;
- взаимообучение детей.

Система контроля результативности обучения	
Периодичность контроля	Формы и средства контроля

Выявление результатов обучения	Начальная Диагностика	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, анкетирование
	Промежуточная диагностика	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Открытые занятия, участие в открытом ринге, диагностические карты, наблюдение
	Итоговая Диагностика	Конец учебного года (март-май)	Открытые занятия, участие в соревнованиях, анализ результатов учащихся, участие в праздничных мероприятиях, диагностические карты, наблюдение,
Фиксация результатов обучения	Начальная фиксация	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Анкетирование, протоколы, ведомости, фото и видеоматериалы
	Промежуточная фиксация	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Грамоты, дипломы, программки выступлений, афиши мероприятий, дневник достижений, публикации, диагностические карты, фото и видеоматериалы, отзывы (детей и родителей)
	Итоговая фиксация	Конец учебного года (март-май)	Анализ результатов в социально значимых мероприятиях, грамоты, дипломы, сценарии праздников, программки выступлений, афиши мероприятий, дневник достижений, публикации, диагностические карты, фото и видеоматериалы, отзывы (детей и родителей), карта творческих достижений
Предъявление результатов обучения	Уровень мероприятия	Приблизительная дата мероприятия	Форма предъявления результатов обучения
В начале учебного года	Районный, Городской, Всероссийский (выбрать)	Октябрь-ноябрь	Участие в соревнованиях.

	подходящее)		
В середине учебного года	Районный, Городской, Всероссийский (выбрать подходящее)	Декабрь-февраль	Участие в соревнованиях, открытых занятиях, мастер-классах.
В конце учебного года	Районный, Городской, Всероссийский (выбрать подходящее)	Март-май	Участие в конкурсах, праздничных мероприятиях, открытых занятиях, соревнований, зачеты

Блок методико-прикладных средств:

1. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса / В.К. Щитов. - Ростов н/Д. Феникс, 2007. - 234 с.
2. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих Худож. оформитель А.Семёнова. - Ростов н/Д: "Феникс", 2005. - 224 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
5. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
9. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб.-метод. пособие /О.О. Борисова. - М.: Советский спорт, 2007. - 132 с.
10. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
11. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
12. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

Учебно-методические пособия Для обучающихся

1. Шатков Г. И. «Большой ринг» -М.: ФиС, 1969.
2. Шатков Г.И., Ширяев А.Г. «Юный боксер». М.: ФиС,1982.
3. Ширяев А.Г. «Хочешь стать боксером?». М.: ФиС,1986.
4. Ширяев А.Г. Знакомьтесь: Бокс! Л.: Лениздат, 1986.

1. Электронные образовательные ресурсы

www.lib.sportedu.ru

www.sportpublish.ru

www.libsport.ru

www.box.ru

www.cnit.ssau.ru

www.D-boxing.ru

www.mir-box.ru

Воспитательная работа и массовые мероприятия

№п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1	ОТКРЫТЫЕ РИНГИ	Ноябрь,дек.,февраль	
2	СОРЕВНОВАНИЯ	Янв, февр, май.	
3	ФЕСТИВАЛИ	Март	
4	ОТКРЫТЫЕ ЗАНЯТИЯ	Декабрь, май.	

Взаимодействие педагога с родителями

Группа №1	Тема	Формы взаимодействия	Сроки
1	Плановое родительское собрание	Собрание	Сентябрь
2	Индивидуальные консультации	Консультация	Индивидуально
3	Общение через электронную почту	Общение	Ежемесячно
4	Новогодняя тр. для родителей	Тренировка	Декабрь
5	Отчетный тр. Для родителей	Тренировка	Май
6	Анкетирование родителей.	Собрание	Дек., апр.
7	Итоговое родительское собрание.	Собрание	Май