Муниципальное учреждение «Веденский районный отдел образования»

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«СЕЛЬМЕНТАУЗЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**(МБОУ «**Сельментаузенская **СОШ»)**

Муниципальни учреждени «Ведана кIоштан дешаран отдел»

**Муниципальни бюджетни юкъарадешаран учреждени**

**«СЕЛЬМЕНТАУЗЕНЕРА ЮЬРТАН ЮККЪЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»**

**(МБЮУ «Сельментаузенера юьртан ЮЮШ»)**

|  |  |
| --- | --- |
| ОБСУЖДЕНО:  Педагогическим советом  МБОУ «Сельменьаузенская СОШ»  Протокол №1 от 29.08.2023г. | УТВЕРЖДЕНО:  Директор  МБОУ «Сельментаузенская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.М.Исмаилова  Приказ от 29.08.2023г.№171 |

**Рабочая программа**

**физкультурно - спортивной направленности**

«БОКС»

**2024-2025 учебный год**

# с. Сельментаузен, 2024г

**Пояснительная записка**

Рабочая программа «Бокс» разработана в рамках внеурочной деятельности МБОУ «Сельментаузенская СОШ». Были учтены Методические рекомендации при разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» и секции «Бокс». Внедрена рабочая программа с учетом норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для общеобразовательных учреждений.

**Направленность** программы «Бокс» – спортивно-оздоровительная.

**Актуальность** данной программы обусловлена следующими факторами: Во-первых, забота о здоровье – одно из приоритетных направлений модернизации российского образования. В связи с этим на современном этапе в системе образования много внимания уделяется здоровью обучающихся. Эта проблема многогранна, и одна из граней – профилактика заболеваний. Не просто создание условий, организация медицинской профилактики, но и формирование поведения с ориентацией на здоровье, обучение способам

сохранения и формирования собственного здоровья.

Большое влияние на формирование здоровья детей оказывают факторы образовательного учреждения, поэтому профилактическая деятельность должна являться необходимым звеном воспитательной работы.

Во-вторых, развитие физической культуры и спорта в стране является делом государственной важности. Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важных средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

В-третьих, имеющийся к настоящему времени опыт работы передовых коллективов физической культуры свидетельствует о том, что при четкой организации работы спортивные секции являются базой для привлечения к регулярным занятиям избранным видом спорта широких масс школьников и подготовки в них квалифицированных спортсменов.

**Цель программы:** формирование личности обучающихся путем целенаправленной специальной физической подготовки, повышения интереса к регулярным занятиям и росту спортивного мастерства, организации систематической воспитательной работы, укрепления здоровья.

# Задачи программы:

* формирование специальных знаний, умений, навыков, необходимых для успешных занятий боксом;
* формирование знаний по личной гигиене обучающихся.
* воспитание морально-волевых и этических качеств личности;
* воспитание культуры здорового образа жизни;
* воспитание коллективизма, взаимовыручки и выносливости;
* профилактика асоциального поведения;
* развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости);
* привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия;
* укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка;
* изучение основ техники и тактики боя на дальней дистанции (особое внимание - формированию правильной техники);
* ознакомление с теоретическими сведениями;
* приобретение некоторого опыта участия в соревнованиях;

**Срок реализации программы** - 1 год.

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и медицинский контроль;
* участие в различных соревнованиях;
* инструкторская и судейская практика;

# Формы занятий:

* по количеству детей участвующих в занятии – групповые.
* по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – 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 подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Для реализации программы необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Боксерские груши
2. Боксерские перчатки
3. Турник
4. Канат
5. Скакалки
6. Мячи набивные
7. Маты
8. Скоростная лестница
9. Кувалда набивная
10. Боксерские лапы

# Ожидаемые результаты

При условии успешной реализации программы, предполагается получение следующих результатов:

* + обучающиеся овладеют знаниями об истории развития бокса, философии и психологии культуры и спорта, основ спортивной подготовки и тренировочного процесса;
  + овладеет основами техники и тактики бокса:
  + развитие специальных физических и психологических качеств;
  + повышение уровня функциональной подготовленности;
  + умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями бокса и правилами подвижных игр;
  + развитие физических качеств в боксе, дисциплине;
  + соблюдение требованиям техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
  + освоение обучающимися основных технических и тактических действий по боксу;
  + овладение необходимым уровнем реагирования на действия соперника;
  + умение адаптироваться к тренировочной деятельности;
  + умение концентрировать внимание во время тренировочного процесса;

**Содержание программы**

**Теоретическая часть**

**Тема №1. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура - составная часть российской культуры, одно из важнейших средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего физического развития российских людей, их подготовки к труду и защите Родины.

Задачи физкультурного движения в России. Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры.

Комитеты по физической культуре и спорту как органы государственного руководства физической культурой и спортом в стране.

Рост массового роста в России и достижений российских спортсменов. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Краткая характеристика спорта и пути его дальнейшего развития в данной физкультурной организации.

Разрядные нормы и требования по боксу.

# Тема №2. Краткий обзор состояния и развития бокса в России.

Характеристика бокса. Значение и место его в российской системе физического воспитания.

Основные наиболее характерные этапы развития бокса в России. Изменения в правилах соревнований и разрядных нормах в связи с ростом массовости, совершенствование спортивной техники и методики тренировки.

Первые международные встречи российских спортсменов. Участие российских спортсменов в олимпийских играх, чемпионатах Европы, всемирных играх молодежи и других международных соревнованиях.

Состояние и задачи развития бокса в Бокс-клубе «Фанат».

# Тема№3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении; состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ.

Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функции мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств, высокой трудоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Влияние занятий боксом на организм занимающихся.

# Тема №4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.

Понятия о гигиене, гигиена физических упражнений, их значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.

Личная гигиена занимающихся боксом; гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви, гигиена сна, гигиена жилища. Общая гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

Питание. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом в зависимости от весовой категории, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

# Тема №5. Врачебный контроль и самоконотроль, первая помощь, спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль как

обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях коллективов физической культуры.

Показания и противопоказания к занятиям боксом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Травмы в боксе и их профилактика. Общая характеристика в боксе: легкие, средние и тяжелые.

Причины травм. Внешние, зависящие от комплекса внешних условий, связанных с плохим состоянием инвентаря, несоответствием мест занятий санитарно-гигиеническим нормам, недостатками в организации, проведении занятий и методике обучения и тренировки, несоответствием места соревнований требованиям, предъявляемым правилами соревнований, не четким или неквалифицированным судейством состязаний, пренебрежением средствами профилактики травм.

Внутренние: недостаточная физическая подготовка, неудовлетворительное состояние здоровья, нарушение режима тренировки,

переутомление, перетренированность, перенапряжение, грубость боксеров во время учебно-тренировочных боев или на соревнованиях, невыполнение правил применения запрещенных ударов.

Перечень травм. Травмы верхних конечностей, пальцев, пястно- фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щек, ушных раковин.

Нокаут и его физиологическая характеристика.

Предохранительные средства: зубной протектор, маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины, раковина, защищающая от случайных ударов ниже пояса, специальные бинты для сохранения кисти.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм.

Общие меры по предупреждению травм: правильная организация и проведение занятий, составление расписания с учетом трудовой деятельности и общего режима сна, питания и отдыха; обеспечение занимающихся качественным инвентарем, тренировочным помещением, отвечающим санитарно-гигиеническим требованиям, наблюдение за состоянием здоровья и самочувствия спортсменов, ведение боксерами дневника самоконтроля, отстранение от занятий боксеров с недолеченными травмами, недопустимость пользования запрещенными приемами, грубого ведения боя с нанесением сильных ударов во время тренировок; правильное составление пар для учебных, условных и вольных боев; о расследование каждого случая травм, нахождение ее причины.

Роль тренера в профилактике повреждений при занятиях боксом. Соблюдение дисциплины, проверка качества инвентаря, правильная организация и методика обучения и тренировки. Санитарно - гигиенических требований к занимающимся, к инвентарю, и оборудованию, совместная деятельность с врачом, личный пример, повседневная разъяснительная работа о профилактике травматизма.

Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим.

Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши.

Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

# Тема №6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания работоспособности и здоровья. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки боксеров и показатели тренированности различных по возрасту и квалификации групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах,

понятие о кислородном долге.

Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по боксу.

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

Утомление как временное нарушение координации функций организма и снижения работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по боксу. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у боксеров.

# Тема №7. Общие основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и спортивной тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Понятия о методах и дидактических принципах обучения. Их применение в занятиях бокс-клуба «Фанат». Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки боксеров.

Роль систематической круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства. Планирование учебно-тренировочного процесса. Перспективное и годовое планирование. Задачи и содержание занятий по боксу в различные периоды тренировки.

Особенности учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы в периоды между соревнованиями (боями). Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксеров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп занимающихся.

Урок как основная форма организации и проведения занятий секции. Понятие о построении урока, его содержании, физической нагрузке. Разминка боксера, ее значение и содержание на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Ежедневная утренняя гимнастика боксера, ее содержание в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

# Тема №8. Техника, тактика и методика их совершенствования.

Краткая характеристика показателей, определяющих спортивное мастерство боксера: техника, тактика, физическая и волевая подготовка. Взаимосвязь этих показателей в процессе подготовки боксера.

Общая и специальная физическая подготовка, ее значение для достижения высокого спортивного мастерства. Средства и методы развития координации, быстроты, ловкости, силы и выносливости. Техника бокса. Классификация боксерских ударов и защитных действий в разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защита от контрударов. Ложные действия и их применение.

Тактика боя. Значение тактики в боксе. Подготовительные действия - подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки.

# Тема №9. Общая и специальная физическая подготовка боксеров.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки боксеров.

Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и метода их развития. Упражнения в равновесии , с предметами, набивными, гандбольными и теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, булавами, обручами, на гимнастических снарядах, прыжки с разбега в длину и в высоту, толкание ядра и метание предметов. Подвижные и спортивные игры.

Специальные упражнения в развитии ловкости и специальные упражнения, стоя на месте и на ходу. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч).

# Тема №10. Планирование спортивной тренировки.

Роль четкого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов. Основные требования к планированию процесса тренировки боксеров. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки спортсменов.

Периодизация круглогодичной тренировки. Задачи и средства подготовительного, соревновательного и переходного периода.

Документы текущего (годового) планирования и их содержание. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль.

# Тема №11. Мораль и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка боксера.

Высокий уровень развития моральных и волевых качеств - одно из

основных требований, предъявляемых к боксерам.

Воспитание воли боксера: активности, дисциплины, трудолюбия, соблюдения режима, внимания, терпения, настойчивости. Развитие специализированных восприятий, внимания, мышления, быстроты реакций. Развитие умения ориентироваться на ринге, чувства положения тела, свободы движений, чувства удара, дистанции и времени. Особенности проявления волевых качеств у боксеров, их связь с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых и психологических качеств боксера.

Психологическая характеристика предсоревновательного, соревновательного и переходного периодов в обучении и тренировке.

# Тема №12. Правила соревнований, их организация и методика судейства.

Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников. Весовые категории. Порядок взвешивания. Заявка, врачебно- контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников, секундантов, представителей и капитанов команд. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары и действия. Судейская коллегия, права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Поведение участников с выходом на ринг. Ритуалы приветствия перед боем и после боя. Этика, внимание и вежливость участников.

# Практическая часть

**Тема №1. Общая физическая подготовка.**

Основная задача применения средств физической подготовки - общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

В зависимости от методики применения одно и то же упражнение может способствовать преимущественному развитию тех или иных физических качеств у занимающихся или одновременно ряда качеств.

*Строевые упражнения:* общее понятие о строе и командах. Повороты на месте и в движении. Рапорт. Расчет на месте. Способы перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя. Перемена направления движения. Остановки во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

*Общеразвивающие упражнения:* упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для рук, туловища и ног, ходьба и бег. *Упражнения с предметами:* с короткой скакалкой, с длинной скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисными мячами, упражнения с набивными мячами, упражнения с булавами,

упражнения с баскетбольным мячом, упражнения с гантелями, акробатические упражнения.

*Упражнения на гимнастических снарядах:* упражнения на гимнастической стенке, лазание по канату и шесту, упражнения в равновесии, упражнения на перекладине, брусья параллельные, кольца, спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, плавание, лыжи, коньки, туризм, гребля.

# Тема №2. Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся).

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она должна осуществляться в тесной связи с овладением и совершенствованием приемов техники бокса.

Упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости необходимо чередовать с упражнениями на расслабление.

Виды упражнений:

1. упражнения для развития специальных силовых качеств,
2. упражнения для развития силы,
3. упражнения для постановки ударов,
4. упражнения для развития специальной выносливости,
5. упражнения для развития специальной ловкости.

# Тема №3. Изучение и совершенствование техники и тактики.

Изучение основных положений боксера (боевая левосторонняя и правосторонняя стойка, боевые положения, передвижения, дистанция ударов и защиты). Положение кулака при ударах, ударное место и направление кулака в момент прямых, боковых ударов и ударов снизу.

Совершенствование приемов боя одиночными прямыми и боковыми левой и правой в голову и туловище, защиты от них и контрдействия - ответные и встречные. Совершенствование приемов боя в средней дистанции. Боковые одиночные удары в голову, снизу в голову и туловище, защиты от них и одиночные ответные контрудары.

Совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней дистанции двумя и тремя атакующими и контратакующими ударами в разных сочетаниях и ответной и встречной форме. Маневренность и обманные действия. Совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях. Маневренность. Атаки контратаки двумя, тремя и сериями ударов в голову и туловище в разных сочетаниях (прямых с боковыми и снизу).

Специальные упражнения в защитных действиях на дальней и средней дистанциях во время атак и контратак. Изучение и совершенствование техники и тактики ведения ближнего боя.

Судейская практика. Судейская практика включает: приобретение навыков судейства сбоку, работу судьи при участниках, секундометриста и секретаря соревнований. Сдача зачетов на присвоение звания судии III категории.

Совершенствования спортивного мастерства. Техническое и тактическое совершенствование в атаках, контратаках, ложных действиях во всех дистанциях с партнерам разного стиля и манеры ведения боя: против наступающего, активно действующего, контратакующего, обыгрывающего, разнообразного стиля с боксерами, ведущий бой на дальней, средней или ближней дистанциях, высокого или низкого роста, боксерами-левшами и т.д.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Кол-во**  **часов всего** | **Кол-во**  **теоретических занятий** | **Кол-во**  **практических занятий** |
| 1 | Теоретическая подготовка |  | 3 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка |  | 1 | 10 |
| 3 | Специальная физическая подготовка |  | 1 | 8 |
| 4 | Изучение и совершенствование техники  и тактики |  | 1 | 63 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика |  | 1 | 1 |
| 6 | Участие в соревнованиях |  |  | 3 |
| 7 | Контрольные нормативы |  | 1 | 1 |
| 8 | Специальная физическая подготовка |  | 3 | 8 |
| 9 | **Всего** | **99** | **9** | **90** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | | **Дата проведения** | |
| **теория** | **практика** | **план** | **факт** |
| 1 | Техника безопасности по боксу | 1 |  |  |  |
| 2 | История создания бокса | 1 |  | 6.09 |  |
| 3 | ОФП. Пробежка, разминка |  | 1 | 7.09 |  |
| 4 | Фронтальная стойка |  | 1 | 8.09 |  |
| 5 | Перемещение во фронтальной стойки  (полукруг) |  | 1 | 13.09 |  |
| 6 | Боевая стойка |  | 1 | 14.09 |  |
| 7 | Переход из боевой во фронтальную стойку |  | 1 | 15.09 |  |
| 8 | Левый прямой удар из фронтальной стойки |  | 1 | 20.09 |  |
| 9 | Левый прямой удар из боевой стойки |  | 1 | 21.09 |  |
| 10 | Кросс 2 км. Турник, пресс, отжимания |  | 1 | 22.09 |  |
| 11 | Левый прямой удар из боевой и  фронтальной стойки |  | 1 | 27.09 |  |
| 12 | Передвижение в боевой стойки – шаг вперед |  | 1 | 28.09 |  |
| 13 | Передвижение в боевой стойки – шаг назад |  | 1 | 29.09 |  |
| 14 | Передвижение в боевой стойки – шаг влево |  | 1 | 4.10 |  |
| 15 | Передвижение в боевой стойки – шаг вправо |  | 1 | 5.10 |  |
| 16 | Игра «Булава» |  | 1 | 6.10 |  |
| 17 | Левый прямой удар на шаг вперед |  | 1 | 11.10 |  |
| 18 | Левый прямой удар на шаг назад |  | 1 | 12.10 |  |
| 19 | Левый прямой удар на шаг влево |  | 1 | 13.10 |  |
| 20 | Левый прямой удар на шаг вправо |  | 1 | 18.10 |  |
| 21 | ОФП. Силовые упражнения (Турник, канат) |  | 1 | 19.10 |  |
| 22 | Защита от левого прямого Уклон вправо из  фронтальной стойки |  | 1 | 20.10 |  |
| 23 | Защита от левого прямого Уклон вправо из  боевой стойки |  | 1 | 25.10 |  |
| 24 | Правый прямой удар из фронтальной стойки |  | 1 | 26.10 |  |
| 25 | Правый прямой удар с боевой стойки |  | 1 | 27.10 |  |
| 26 | Правый прямой удар на шаг вперед |  | 1 | 8.11 |  |
| 27 | Правый прямой удар на шаг назад |  | 1 | 9.11 |  |
| 28 | Правый прямой удар на шаг влево |  | 1 | 10.11 |  |
| 29 | Правый прямой удар на шаг вправо |  | 1 | 15.11 |  |
| 30 | Кросс 2 км |  | 1 | 16.11 |  |
| 31 | Игры «Булава» «Футбол» |  | 1 | 17.11 |  |
| 32 | ОФП. Гимнастика с элементами акробатики,  кувырок назад, вперед |  | 1 | 22.11 |  |
| 33 | ОФП. Стойка на лопатках. Кувырки |  | 1 | 23.11 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34 | ОФП. Игры «Булава» «Футбол» |  | 1 | 24.11 |  |
| 35 | Защита от правого прямого уклон влево из  фронтальной стойки |  | 1 | 29.11 |  |
| 36 | Защита от правого прямого уклон влево из  боевой стойки |  | 1 | 30.11 |  |
| 37 | Комбинированная защита от левого и  правого прямого из фронтальной стойки |  | 1 | 1.12 |  |
| 38 | Комбинированная защита от левого и  правого прямого из боевой стойки |  | 1 | 6.12 |  |
| 39 | Упражнения в парах (Пятнашки на ногах) из  боевой и фронтальной стойки |  | 1 | 7.12 |  |
| 40 | Упражнения в парах боевая стойка,  передвижения вперед и назад |  | 1 | 8.12 |  |
| 41 | Упражнения в парах боевая стойка,  передвижение вперед – назад – влево - вправо |  | 1 | 13.12 |  |
| 42 | Игры «Булава» «Футбол» |  | 1 | 14.12 |  |
| 43 | ОФП. Турник , «Футбол», отжимания |  | 1 | 15.12 |  |
| 44 | ОФП. Скакалка 3х1,5 мин |  | 1 | 20.12 |  |
| 45 | Игры «Булава» «Футбол» |  | 1 | 21.12 |  |
| 46 | Отдых, упражнения на расслабление мышц |  | 1 | 22.12 |  |
| 47 | ОФП. Пробежка Повторение ранее  пройденного материала |  | 1 | 27.12 |  |
| 48 | Левый боковой удар из фронтальной стойки |  | 1 | 28.12 |  |
| 49 | Левый боковой удар из боевой стойки |  | 1 | 29.12 |  |
| 50 | Левый боковой удар на шаг вперед |  | 1 | 10.01 |  |
| 51 | Левый боковой удар на шаг назад |  | 1 | 11.01 |  |
| 52 | Левый боковой удар на шаг влево |  | 1 | 12.01 |  |
| 53 | Левый боковой удар на шаг вправо |  | 1 | 17.01 |  |
| 54 | Правый боковой удар на шаг вперед |  | 1 | 18.01 |  |
| 55 | Правый боковой удар на шаг назад |  | 1 | 19.01 |  |
| 56 | Правый боковой удар на шаг влево |  | 1 | 24.01 |  |
| 57 | Правый боковой удар на шаг вправо |  | 1 | 25.01 |  |
| 58 | Защита от левого бокового Нырок вправо из  фронтальной стойки |  | 1 | 26.01 |  |
| 59 | Защита от левого бокового Нырок вправо из  боевой стойки |  | 1 | 31.01 |  |
| 60 | Защита от правого бокового Нырок влево из  фронтальной стойки |  | 1 | 1.02 |  |
| 61 | Защита от правого бокового Нырок влево из  боевой стойки |  | 1 | 2.02 |  |
| 62 | Комбинированная защита от левого и  правого бокового из фронтальной стойки |  | 1 | 7.02 |  |
| 63 | Комбинированная защита от левого и  правого бокового из боевой стойки |  | 1 | 8.02 |  |
| 64 | Правила судейства на соревнованиях по  боксу | 1 |  | 9.02 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65 | СФП. Кросс 2 км. Упражнения для скорости  удара |  | 1 | 14.02 |  |
| 66 | СФП. Круговая тренировка из 6 комплексов  на силу и скорость удара |  | 1 | 15.02 |  |
| 67 | Участие в соревнованиях |  | 1 | 16.02 |  |
| 68 | Упражнения в парах для ухода из угла ринга |  | 1 | 21.02 |  |
| 69 | Упражнение «Сайд-Стэп» с ударом левой и  правой прямой |  | 1 | 22.02 |  |
| 70 | Упражнение «Сайд-Стэп» с ударом левым и  правым боковым |  | 1 | 28.02 |  |
| 71 | Участие в соревнованиях |  | 1 | 1.03 |  |
| 72 | Левый нижний удар из фронтальной стойки |  | 1 | 2.03 |  |
| 73 | Левый нижний удар из боевой стойки |  | 1 | 7.03 |  |
| 74 | Левый нижний удар на шаг вперед |  | 1 | 14.03 |  |
| 75 | Левый нижний удар на шаг назад |  | 1 | 15.03 |  |
| 76 | Левый нижний удар на шаг влево |  | 1 | 16.03 |  |
| 77 | Левый нижний удар на шаг вправо |  | 1 | 21.03 |  |
| 78 | Правый нижний удар на шаг вперед |  | 1 | 22.03 |  |
| 79 | Правый нижний удар на шаг назад |  | 1 | 23.03 |  |
| 80 | Правый нижний удар на шаг влево |  | 1 | 4.04 |  |
| 81 | Правый нижний удар на шаг вправо |  | 1 | 5.04 |  |
| 82 | Защита от левого нижнего подставка правой  руки из фронтальной стойки |  | 1 | 6.04 |  |
| 83 | Защита от левого нижнего подставка правой  руки из боевой стойки |  | 1 | 11.04 |  |
| 84 | Защита от правого нижнего подставка левой  руки из фронтальной стойки |  | 1 | 12.04 |  |
| 85 | Защита от правого нижнего подставка левой  руки из боевой стойки |  | 1 | 13.04 |  |
| 86 | Комбинированная защита от левого и  правого нижнего из фронтальной стойки |  | 1 | 18.04 |  |
| 87 | Комбинированная защита от левого и  правого нижнего из боевой стойки |  | 1 | 19.04 |  |
| 88 | Тактика атаки | 1 |  | 20.04 |  |
| 89 | Атака левой рукой (одиночные повторки) –  финты рукой, корпусом, маневрирование на ногах |  | 1 | 25.04 |  |
| 90 | Комбинации из ранее освоенных ударов |  | 1 | 26.04 |  |
| 91 | Комбинация – левый прямой – правый  прямой в голову |  | 1 | 27.04 |  |
| 92 | Отработка комбинаций на лапах и с  партнером |  | 1 |  |  |
| 93 | СФП. Круговая тренировка с отработкой  ударов на снарядах |  | 1 |  |  |
| 94 | Спарринги |  | 1 |  |  |
| 95 | Закаливание организма | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 96 | История боксеров различных стилей и  категорий | 1 |  |  |  |
| 97 | Восстановительные мероприятия |  | 1 |  |  |
| 98 | Инструкторская и судейская практика |  | 1 |  |  |
| 99 | Контрольно-переводные испытания |  | 1 |  |  |
|  | **Всего** | **9** | **90** |  |  |

**Литература**

1. Бокс. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва./ Под общ. Ред. А.О. Акопяна. - 2007 г.
2. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных

школ, 2007 г.

1. Гетье А.Ф., "БОКС", Москва, изд. "ОГИЗ - Физкультура и Туризм", 1936 г.
2. Бокс учителю и ученику. Ширяев А.Г.,2002 г,
3. Учебное пособие для институтов ФК, ГрадополовК.В. изд. четвертое.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.:ООО

«Издательство Астрель»; ООО «Издательство ACT», 2004.

1. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения я совер- шенствования. - М.: ИНСАН, 2001.
2. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд- во «Шатон», 2002.
3. Булычев А.И**. «**Учебное пособие для секций коллективов физической культуры». Издательство Физкультура и спорт 1965 г.

# Для детей:

1. Бокс. Энциклопедия. Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Тераспорт, 1998.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.; Федерация бокса России, 2004 г.
3. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры. Изд. третье/ для занятий с начинающими. М. 2000г.
4. Все о боксе. Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред.Л.Н. Сальникова. - М., 1995.
5. Терминология спорта. В.П.Суслов,2001 год
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационныематериалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.:ОлимпияПресс, 2004.