

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево
городского округа Похвистнево Самарской области
структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрена на заседании
Тренерского Совета
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Протокол № 17 от 07.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
_____ Гайнанова В.Р.
Приказ №238–ОД от 07.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БОКС»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Калмыкова И.А.,
инструктор-методист

г. Похвистнево, 2023 год.

Оглавление.

Краткая аннотация	2
1. Пояснительная записка.	2
2. Учебный план.	5
3. Учебно-тематический план.	6
3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения	6
3.1.1. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»	6
3.1.2. Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»	8
3.1.3. Учебно-тематический план модуля «Техника и тактика бокса»	9
3.2. Учебно-тематический план 2 года обучения	10
3.2.1. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»	10
3.2.2. Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка».	13
3.2.3. Учебно-тематический план модуля «Технико-тактическая подготовка»	14
3.3. Учебно-тематический план 3 года обучения	17
3.3.1. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»	17
3.3.2. Учебно-тематический план модуля «Техническая подготовка»	20
3.3.3. Учебно-тематический план модуля «Тактическая подготовка»	22
4. Содержание программы.	22
4.1. Содержание программы 1 года обучения.	22
4.1.1. Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка»	22
4.1.2. Содержание программы модуля «Специальная физическая подготовка»	23
4.1.3. Содержание программы модуля «Техника и тактика бокса»	24
4.2. Содержание программы 2 года обучения.	26
4.2.1. Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка»	26
4.2.2. Содержание программы модуля «Специальная физическая подготовка»	27
4.2.3. Содержание программы модуля «Технико-тактическая подготовка»	28
4.3. Содержание программы 3 года обучения.	31
4.3.1. Содержание программы модуля «Специальная физическая подготовка»	31
4.3.2. Содержание программы модуля «Техническая подготовка»	36
4.3.3. Содержание программы модуля «Тактическая подготовка»	37
5. Ресурсное обеспечение программы.	41
6. Список литературы и интернет-ресурсов.	42
Приложение 1. Календарный учебный график программы «Бокс».	43
Приложение 2. Оценочные материалы.	57

Краткая аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» предназначена для учащихся с 7 до 18 лет, проявляющих интерес к единоборствами. Бокс учит мальчиков, юношей мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения.

1. Пояснительная

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Бокс» - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Данная программа также ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта, определенных Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года от 12.07.2017 Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);
- Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242;
- Методическим рекомендациям по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

Рост агрессии в школьной среде отражает одну из самых острых социальных проблем нашего общества, где увеличались случаи применения физической силы по отношению к своим сверстникам. Занятия боксом, в свою очередь, делают человека сильным как в физическом плане, так и в психическом. Бокс способствует контролю и сдерживанию эмоций, направлению их в правильное русло. Тем самым злость будет вымещаться не на сверстниках, а на упорном совершенствовании самого себя на ринге.

Бокс в России – один из наиболее массовых олимпийских видов спорта. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Ринг учит мальчиков, юношей мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения. В этом и заключается актуальность программы.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а также интеграции с подготовкой обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа охватывает всю систему подготовки боксеров, а именно: техническую, физическую, психическую, тактическую, теоретическую, воспитательную работу с юными боксерами; средства и методы восстановления их работоспособности; средства и методы контроля за состоянием спортсменов, подготовку их к инструкторской и судейской деятельности, планирование подготовки.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, объёмы, могут изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, наличия материальной базы, инвентаря, наличия финансовых средств для организации и выезда на соревнования.

Цель программы – физическое развитие личности посредством занятий боксом.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- обучающие:
 - расширить знания о спортивных единоборствах;
 - сформировать у обучающихся потребность занятий боксом;
 - содействовать овладению основами технических элементов и тактических приемов в боксе;
 - сформировать навык организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
 - повысить спортивную квалификацию;
 - сформировать навык в организации и проведении судейства соревнований по боксу.
- развивающие:
 - повышать уровень теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
 - развивать основные физические качества обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма;
- воспитательные:
 - воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
 - воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Возраст учащихся.

Программа «Бокс» адресована обучающимся 7-18 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься боксом, у которых отсутствуют ограничения по состоянию здоровья. Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. В этом возрасте дети наиболее активны, подвижны, двигательные навыки детей развиваются, позволяя успешно овладевать разнообразными сложными видами физической деятельности и совершенствовать свои двигательные навыки.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 3 года, всего 126 часов в год.

Формы организации деятельности: групповая.

Формы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальная работа с учащимся;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Режим занятий.

Занятия по программе «Бокс» проводятся 3/4 раза в неделю (3,5 ч в неделю). Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий - 45 минут.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Метапредметные:

Учащийся научится:

Регулятивные УУД:

- планировать, контролировать и оценивать предлагаемые действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха соревновательной деятельности;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей и родителей.

Познавательные УУД:

- анализировать информацию;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Коммуникативные УУД:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- участвовать в парной, командной работе в процессе тренировки;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Личностные:

У учащегося будут сформированы:

- мотивация к занятиям спортом;
- установка на здоровый образ жизни.

- положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 90 до 100% освоения программного материала), выше среднего (от 80 до 89% освоения программного материала) средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в *Приложении 2* к программе.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в содержании программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, умеют применять знания на практике. Выполняют нормативы технической и тактической подготовки на высоком уровне. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие золотому знаку отличия.
Уровень освоения программы выше	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, имеют незначительные затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормативы технической и тактической

среднего	подготовки на хорошем уровне. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие серебряному знаку отличия.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, имеют затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормативы технической и тактической подготовки на среднем уровне. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие бронзовому знаку отличия.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, не умеют применять полученные знания на практике. Выполняют нормативы технической и тактической подготовки на низком уровне. Нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) выполняет ниже соответствующих бронзовому знаку отличия.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в течение года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, **текущий контроль** проводится в конце изучения каждого модуля, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- открытые и контрольные занятия;
- сдача норм ГТО.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольные нормативы.

2. Учебный план программы.

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1й год обучения (стартовый уровень)				
1.	Общая физическая подготовка	35	9	26
2.	Специальная физическая подготовка	36	9	27
3.	Техника и тактика бокса	55	14	41
Всего часов		126	32	94
2 й год обучения (базовый уровень)				
1.	Общая физическая подготовка.	37	10	27
2.	Специальная физическая подготовка.	33	8	25
3.	Технико-тактическая подготовка.	56	17	39
Всего часов		126	35	91
3 й год обучения (продвинутый уровень)				
1.	Специальная физическая подготовка.	42	11	31
2.	Техническая подготовка	41	12	29
3.	Тактическая подготовка.	43	12	31
Всего часов		126	35	91

3. Учебно-тематический план.

3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения (стартовый уровень).

Цель программы – приобщение детей к здоровому образу жизни посредством занятий боксом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- обучать тактике ведения боя;
- обучать правилам поведения в зале и на соревнованиях, а также жестам и замечаниям судьи;
- обучать сдержанности применения своей силы к не равным сверстникам;

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- создавать условия для физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- развивать внимание;
- развивать скоростные и силовые способности тренирующихся;
- развивать логическое и стратегическое мышление во время спарринга;

Воспитательные:

- создавать условия для укрепления здоровья и гармоничного развития всех органов и систем организма детей;
- формировать стойкий интерес к занятиям спортом в целом;
- воспитывать трудолюбие;
- создавать условия для благоприятного микроклимата в детском коллективе и атмосферы взаимопомощи, доброжелательности и уважения к взрослым и сверстникам.

3.1.1. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

Цель: развитие гибкости, физической силы и ловкости обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техникам выполнения акробатических упражнений, элементам гимнастики;
- обучить технике выполнения физических упражнений, акцентируя внимание на скорость их выполнения;
- обучить технике выполнения физических упражнений с учётом изменения мышечных усилий;
- обучить быстрому перестроению двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;
- обучить длительному выполнению двигательного акта;
- обучить правилам взаимодействия в игре.

Развивающие:

- развить физические качества обучающихся: силу, ловкость;
- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить быстроту реакции на часто меняющиеся условия и обстановку;
- развить силовые качества;
- развить координационные способности;
- развить точность выполнения движения;
- развить работоспособность.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;

- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- краткую характеристику гимнастических упражнений, их назначение;
- гигиену, закаливание, режим дня и самоконтроль спортсмена, восстановительные мероприятия;
- правила безопасности выполнения акробатических упражнений, правила страховки и помощи.
- технику выполнения физических упражнений;
- основные правила подвижных игр.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять акробатические упражнения и комбинации.
- безошибочно выполнять комплексы физических упражнений;
- быстро и точно исполнять двигательные действия;
- противостоять утомлению;
- поддерживать двигательную деятельность продолжительное время;
- строго соблюдать правила игры.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса акробатических упражнений.
- выполнения физических упражнений в быстром темпе;
- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий;
- быстрого перестроения двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;
- выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Тео рия	Прак тика	Всего	
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	0,6	0,4	1	Беседа, опрос, прием контрольных нормативов
2.	Бокс, как вид спорта. Краткие исторические сведения о развитии современного бокса.	0,6	0,4	1	Беседа, опрос, прием контрольных нормативов
3	Гимнастические упражнения, их назначение.	0,8	0,2	1	Наблюдение, беседа
4.	Общеразвивающие гимнастические упражнения.	0,6	3,4	4	Наблюдение, беседа
5.	Упражнения для развития мышц туловища.	1	3	4	Наблюдение, беседа
6.	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.	1	3	4	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.	1	3	4	Наблюдение, беседа
8.	Подвижные игры и эстафеты.	0,8	3,2	4	Наблюдение, беседа
9.	Спортивные игры.	1	4	5	Наблюдение, беседа
10.	Легкоатлетические упражнения	1,6	5,4	7	Наблюдение, беседа
	Всего часов	9	26	35	

3.1.2. Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

Цель: развитие природных физических способностей обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развивать силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в спортивном зале;
- краткие исторические сведения о развитии современного бокса.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- взаимодействовать со спортивным оборудованием.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса физических упражнений.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.	0,5	0,5	1	Беседа, опрос, тестирование
2.	Упражнения для развития силы.	0,8	2,2	3	Беседа, опрос, тестирование
3.	Упражнения для развития быстроты.	0,8	2,2	3	Наблюдение, беседа
4.	Упражнения для развития выносливости.	0,8	2,2	3	Наблюдение, беседа
5.	Упражнения для развития ловкости.	0,8	2,2	3	Наблюдение, беседа
6.	Упражнения для развития гибкости.	0,8	2,2	3	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения для развития равновесия.	0,7	2,3	3	Наблюдение, беседа
8.	Упражнения с набивным мячом.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения с гантелями.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
10.	Упражнения с отягощением.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
11.	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
12.	Упражнения со снарядами: скакалкой.	0,6	2,4	3	Наблюдение, беседа
13.	Упражнения со снарядами:	0,6	2,4	3	Наблюдение,

	мешком				беседа
14.	Упражнения со снарядами: грушей.	0,6	2,4	3	Наблюдение, беседа
	Всего часов	9	27	36	

3.1.3. Учебно-тематический план модуля «Техника и тактика бокса».

Цель: овладение основами технико-тактических приемов.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике стойки и передвижения по рингу;
- обучить соблюдению боевых дистанций;
- обучить технике разнотипных ударов;
- обучить защите от разнотипных ударов;
- обучить атакующим действиям.

Развивающие:

- развить интерес к освоению физической деятельности;
- развить быстроту реакции меняющиеся условия и обстановку;
- развить силовые качества;
- развить координационные способности;
- развить точность выполнения движения;
- развить работоспособность.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- биомеханические основы движения боксеров;
- технику и тактику бокса.

Обучающийся должен уметь:

- безошибочно выполнять комплексы физических упражнений;
- быстро и точно исполнять двигательные действия;
- противостоять утомлению;
- поддерживать двигательную деятельность продолжительное время;

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения физических упражнений в быстром темпе;
- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий;
- выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

Учебно-тематический план модуля «Технико-тактическая подготовка».

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Тео рия	Прак тика	Всего	
1.	Техника выполнения стойки и передвижения	0,7	1,3	2	Наблюдение, беседа
2.	Биомеханические основы движений боксеров	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
3.	Уязвимые места противника	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
4.	Боевые позиции и боевая стойка	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
5.	Боевые дистанции	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
6.	Передвижение по рингу	0,7	2,3	3	Наблюдение, беседа
7.	Подводящие и специальные упражнения по технике и тактике. Физическая подготовка	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
8.	СФП	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа

9.	Упражнения с боксерскими лапами	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
10.	Прямые удары в голову	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
11.	Прямые удары в корпус	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
12.	Боковые удары в голову	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
13.	Боковые удары в корпус	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
14.	Удары снизу в голову	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
15.	Удары снизу в корпус	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
16.	Защиты от прямых ударов	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
17.	Защиты от боковых ударов	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
18.	Защиты от ударов снизу	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
19.	Комбинированные удары (серии с 2-х ударов: прямой, боковой, снизу)	0,7	2,3	3	Наблюдение, беседа
20.	Атака прямыми ударами	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
21.	Атака боковыми ударами	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
22.	Атака разнотипными ударами	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
23.	Встречная контратака разнотипными ударами	0,7	2,3	3	Наблюдение, беседа
24.	Действия на дальней дистанции	0,7	2,3	3	Наблюдение, беседа
25.	Подготовка к соревнованиям	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
26.	Итоговое занятие. Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
Всего часов		14	41	55	

3.2. Учебно-тематический план 2 года обучения (базовый уровень).

Цель программы – приобщение детей к здоровому образу жизни посредством занятий боксом.

Задачи программы:

Обучающие:

- продолжать обучение основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- продолжать обучение тактики ведения боя;
- продолжать обучение правилам поведения в зале и на соревнованиях, а также жестам и замечаниям судьи;
- продолжать обучение сдержанности применения своей силы к неравным сверстникам.

Развивающие:

- способствовать развитию и совершенствованию физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- способствовать физическому совершенству, высокому уровню здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- способствовать развитию внимания;
- способствовать развитию скоростных и силовых способностей, тренирующихся;
- способствовать развитию логического и стратегического мышления во время спарринга.

Воспитательные:

- продолжать создавать условия для укрепления здоровья и гармоничного развития всех органов и систем организма детей;
- продолжать формировать стойкий интерес к занятиям спортом в целом;
- воспитывать трудолюбие;
- создавать условия для благоприятного микроклимата в детском коллективе и атмосферы взаимопомощи, доброжелательности и уважения к взрослым и сверстникам.

3.2.1. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

Цель: общее физическое развитие занимающихся.

Задачи:

Обучающие:

- продолжать обучение основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;

- продолжать обучение технике и тактике бокса.

Развивающие:

- способствовать развитию скоростно-силовых качества;

- способствовать развитию мышц костно-связочного аппарата ног;

- способствовать развитию силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса;

- способствовать развитию координационных способностей.

Воспитательные:

- воспитывать навык самоконтроля;

- воспитывать морально-волевые качества;

- воспитывать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в спортивном зале;

- краткие исторические сведения о развитии современного бокса;

- основные сведения о технике и тактике бокса.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;

- взаимодействовать со спортивным оборудованием.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса физических упражнений.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Входной контроль.	0,5	0,5	1	Беседа, опрос, тестирование
2.	Исторические сведения о развитии современного бокса. Входной контроль.	0,5	0,5	1	Беседа, опрос, тестирование
3.	Строевые упражнения. Общее понятие о строевых упражнениях и командах.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
4.	Действия в строю на месте и в движении.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
5.	Ходьба.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
6.	Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
7.	Бег на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс).	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
8.	Бег с преодолением различных препятствий	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
9.	Прыжки в длину.	0,7	1,3	2	Наблюдение, беседа
10.	Прыжки в высоту.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
11.	Прыжки через скакалку.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
12.	Метания.	0,7	1,3	2	Наблюдение, беседа
13.	Гимнастические упражнения без предметов	0,5	1,5	2	Наблюдение,

					беседа
14.	Упражнения на расслабление	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
15.	Дыхательные упражнения	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
16.	Упражнения для формирования правильной осанки	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
17.	Упражнения на гимнастических снарядах	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
18.	Подвижные игры и эстафеты	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
19.	Спортивные игры	0,6	2,4	3	Наблюдение, беседа
Всего часов		10	27	37	

3.2.2. Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка».

Цель: развитие природных физических способностей обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- продолжать обучение техники выполнения специальных физических упражнений.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств, обучающихся: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- гигиену, закаливание, режим дня и самоконтроль спортсмена, восстановительные мероприятия;
- правила безопасности выполнения акробатических упражнений, правила страховки и помощи.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения и комбинации.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.	0,8	0,2	1	Беседа, опрос, тестирование
2.	Упражнения для развития силы.	0,7	3,3	4	Наблюдение, беседа
3.	Упражнения для развития быстроты.	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа
4.	Упражнения для развития выносливости.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
5.	Упражнения для развития ловкости.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа

6.	Упражнения на снарядах.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения с партнером.	2	4	6	Наблюдение, беседа
8.	Упражнения для развития гибкости.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения для развития равновесия	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
10.	Промежуточный контроль.	0,5	1,5	2	Контрольные нормативы.
	Всего часов	8	25	33	

3.2.3. Учебно-тематический план модуля «Технико-тактическая подготовка»

Цель: формирование технико-тактических навыков у обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- продолжать обучение технике стойки и передвижения по рингу;
- продолжать обучение соблюдению боевых дистанций;
- продолжать обучение технике разнотипных ударов;
- продолжать обучение защите от разнотипных ударов;
- продолжать обучение атакующим действиям.

Развивающие:

- способствовать развитию интереса к осваиванию физической деятельности;
- способствовать развитию быстроты реакции на меняющиеся условия и обстановку;
- способствовать развитию силовых качеств;
- способствовать развитию координационных способностей;
- способствовать развитию точности выполнения движений;
- способствовать развитию работоспособности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- биомеханические основы движения боксеров;
- технику и тактику бокса.

Обучающийся должен уметь:

- безошибочно выполнять комплексы физических упражнений;
- быстро и точно исполнять двигательные действия;
- противостоять утомлению;
- поддерживать двигательную деятельность продолжительное время;

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения физических упражнений в быстром темпе;
- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий;
- выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Технико-тактические действия на средней дистанции. Одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары.	0,3	0,7	1	Беседа, опрос, тестирование
2.	Технико-тактические действия на средней дистанции. Одиночные, двойные и серии ударов	0,3	0,7	1	Беседа, опрос, тестирование

	снизу, защиты от них и контрудары.				
3.	Технико-тактические действия на средней дистанции. Удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу.	0,7	1,3	2	Наблюдение, беседа
4.	Технико-тактические действия на средней дистанции. Защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом.	0,7	1,3	2	Наблюдение, беседа
5.	Технико-тактические действия на средней дистанции. Удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
6.	Технико-тактические действия на средней дистанции. Трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
7.	Технико-тактические действия на средней дистанции. Боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
8.	Технико-тактические действия на средней дистанции. Боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом.	0,7	1,3	2	Наблюдение, беседа
9.	Технико-тактические действия на средней дистанции. Трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками». Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них.	0,7	1,3	2	Наблюдение, беседа
10.	Технико-тактические действия на средней дистанции. Удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
11.	Технико-тактические действия на средней дистанции. Удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий.	0,7	1,3	2	Наблюдение, беседа
12.	Технико-тактические действия на средней дистанции. Разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.	0,7	1,3	2	Наблюдение, беседа
13.	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Активно-защитная, наступательная и защитная позиция.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
14.	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую.	0,7	1,3	2	Наблюдение, беседа
15.	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Удары правой снизу в голову и	0,7	1,3	2	Наблюдение, беседа

	туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую.				
16.	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
17.	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
18.	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
19.	Боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
20.	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Короткие прямые удары левой и правой в голову.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
21.	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладоней.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
22.	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Защита от боковых ударов голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита.	0,7	1,3	2	Наблюдение, беседа
23.	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Комбинация из двух ударов: в туловище - в голову, в голову – в туловище, защиты от них.	0,7	1,3	2	Наблюдение, беседа
24.	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Трёх и четырёхударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них.	0,7	1,3	2	Наблюдение, беседа
25.	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Введение рук внутрь позиции противника.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
26.	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Выход из ближнего боя.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
27.	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.	0,7	1,3	2	Наблюдение, беседа
28.	Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки).	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
29.	Подготовительные действия (разведка): обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средней дистанциях.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа
30.	Наступательные движения – атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа
31.	Оборонительные действия – обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа

32.	Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
33.	Планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.	0,7	1,3	2	Наблюдение, беседа
34.	Учебно-тренировочные бои. Вольные бои.	0,5	1,5	2	Наблюдение
35.	Итоговый контроль.	0,2	0,8	1	Прием контрольных нормативов
Всего часов		17	39	56	

3.3. Учебно-тематический план программы 3 года обучения (продвинутый уровень)

Цель программы: совершенствование техники и тактики бокса.

Задачи программы:

Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- совершенствовать тактику ведения боя;
- продолжать обучение правилам поведения в зале и на соревнованиях, а также жестам и замечаниям судьи;
- продолжать обучение сдержанности применения своей силы к неравным сверстникам.

Развивающие:

- способствовать развитию и совершенствованию физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- способствовать физическому совершенству, высокому уровню здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- способствовать развитию внимания;
- способствовать развитию скоростных и силовых способностей, тренирующихся;
- способствовать развитию логического и стратегического мышления во время спарринга.

Воспитательные:

- продолжать создавать условия для укрепления здоровья и гармоничного развития всех органов и систем организма детей;
- продолжать формировать стойкий интерес к занятиям спортом в целом;
- воспитывать трудолюбие;
- создавать условия для благоприятного микроклимата в детском коллективе и атмосферы взаимопомощи, доброжелательности и уважения к взрослым и сверстникам.

3.3.1. Учебно-тематический модуль «Специальная физическая подготовка»

Цель: совершенствование специальных физических качеств обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- совершенствовать технику и тактику бокса.

Развивающие:

- способствовать развитию скоростно-силовых качеств;
- способствовать развитию мышц костно-связочного аппарата ног;
- способствовать развитию силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса;
- способствовать развитию координационных способностей.

Воспитательные:

- воспитывать навык самоконтроля;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в спортивном зале;
- основные сведения о технике и тактике бокса.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- взаимодействовать со спортивным оборудованием.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса физических упражнений.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Тео рия	Прак тика	Всего	
1.	Меры безопасности при проведении занятий по боксу. Входной контроль.	0,5	0,5	1	Беседа, опрос, тестирование
2.	Значение специально-физической подготовки в тренировке боксеров. Входной контроль.	0,5	0,5	1	Беседа, опрос, тестирование
3.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Специально-беговые и прыжковые упражнения.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
4.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Многоскоки.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
5.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения в преодолении сопротивления партнера	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
6.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для пресса.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
8.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения из легкоатлетического цикла.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения из легкоатлетического цикла. Упражнения на расслабление.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
10.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Длительный бег. Быстрый бег. Упражнения на расслабление.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
11.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения со скакалкой.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
12.	Упражнения на развитие быстроты реакции. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
13.	Упражнения на развитие быстроты реакции. Перебрасывание набивного мяча с разных положений.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
14.	Упражнения на развитие быстроты реакции. Упражнения с теннисными мячами.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
15.	Упражнения на развитие координационных	0,2	0,8	1	Наблюдение,

	способностей. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Дыхательные упражнения.				беседа
16.	Упражнения на развитие координационных способностей. Прохождение полосы препятствий	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
17.	Упражнения на развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой. Дыхательные упражнения.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
18.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с широкой амплитудой движения.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
19.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с помощью партнера.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
20.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
21.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастической стенке.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
22.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастической скамейке.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
23.	Упражнения на развитие быстроты. Бег со старта и сходу с максимальной скоростью. Упражнения для развития стартовой скорости.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
24.	Упражнения на развитие быстроты. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, всоревнованиях с партнером за владение мячом.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
25.	Упражнения на развитие быстроты. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
26.	Упражнения на развитие быстроты. Обводка препятствий на скорость.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
27.	Упражнения на развитие быстроты. Переменный бег.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
28.	Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
29.	Упражнения на развитие быстроты. Бег с изменением направления.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
30.	Упражнения на развитие быстроты. Бег с изменением скорости.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
31.	Упражнения на развитие быстроты. «Челночный» бег.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
32.	Упражнения на развитие быстроты. Бег с «тенью»	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
33.	Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
34.	Упражнения на развитие ловкости. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
35.	Упражнения на развитие ловкости. Метание мячей в неподвижную цель, метание после	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа

	кувырков, перекатов.				
36.	Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
37.	Упражнения на развитие силы. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
38.	Упражнения на развитие силы. Упражнения на снарядах.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
39.	Упражнения на развитие силы. Упражнения с мешком.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
40.	Упражнения на развитие силы. Упражнения с грушей. Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
41.	Развитие выносливости. Равномерный переменный бег до 500 м.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
42.	Текущий контроль.	0,2	0,8	1	Тестирование
	Всего часов	11	31	42	

3.3.2 Учебно-тематический модуль «Техническая подготовка»

Цель: совершенствовать техники бокса.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать техники и тактики бокса, ведения боя на всех дистанциях.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств необходимых боксерам: быстроту, силу, выносливость, ловкость.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- методы и средства восстановления боксера;

Обучающийся должен уметь:

- передвигаться в боевой стойке;
- вести бой на всех дистанциях.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Тео рия	Прак тика	Всего	
1.	Уклоны.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
2.	Уклоны и контрудары.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
3.	Защитные действия: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.	1	3	4	Наблюдение, беседа
4.	Защита подставкой правой ладони. Защита подставкой левого плеча. Защита шагом назад.	0,8	2,2	3	Наблюдение, беседа
5.	Прямой удар левой в голову без перчаток.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
6.	Прямой удар левой в голову с партнером.	0,6	1,4	2	
7.	Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа

8.	Прямой удар правой в голову с партнером.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
9.	Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
10.	Тактические варианты из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
11.	Одиночные удары снизу и защита от них.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
12.	Двойные удары снизу и защита от них.	0,6	1,4	2	
13.	Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
14.	Одиночные боковые удары и защиты от них.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
15.	Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
16.	Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище, и защиты от них.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
17.	Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, и прямые. Защита от них.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
18.	Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище, и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
19.	Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
Всего часов		12	29	41	

3.3.3 Учебно-тематический модуль «Тактическая подготовка»

Цель: совершенствовать тактики бокса.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать тактики бокса, ведения боя на всех дистанциях.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств необходимых боксерам: быстроту, силу, выносливость, ловкость.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- методы и средства восстановления боксера;

Обучающийся должен уметь:

- передвигаться в боевой стойке;
- вести бой на всех дистанциях.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Тео рия	Практ ика	Всего	
1.	Методы и средства восстановления боксера.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
2.	Перемещения шагами, скачками.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа

3.	Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
4.	Передвижения в боевой стойке по четырёхугольнику в слитой последовательности.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
5.	Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
6.	Передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
7.	Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защита на дальней дистанции.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
8.	Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение. Удары и защиты на дальней дистанции.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
9.	Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты от ближней дистанции	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
10.	Прямой удар.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
11.	Тактические варианты применения прямого удара левой в голову и защита от него.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
12.	Прямой удар правой в голову без перчаток.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
13.	Тактические варианты применения прямого удара левой в голову и защита от него.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
14.	Двойные прямые удары и защита от них.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
15.	Развитие быстроты.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
16.	Тактические варианты применения двойного прямого удара левой, правой в голову и защита от него.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
17.	Атакующие действия на дальней дистанции. Двойной прямой удар левой, право в голову на дальней и средней дистанциях.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
18.	Защитные действия на дальней и средней дистанциях.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
19.	Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
20.	Тактическое действие «Финт».	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
21.	Обманные действия боксера.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
22.	Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
23.	Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
24.	Боковые удары на месте и в движении. Серии	0,3	0,7	1	Наблюдение,

	ударов с боку.				беседа
25.	Тактические варианты серий прямых ударов.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
26.	Тактические варианты серии прямых ударов левой в туловище.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
27.	Тактические варианты применения прямого удара левой в туловище.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
28.	Двойной прямой удар левой в голову правой в туловище.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
29.	Учебно-тренировочные бои. Вольные бои.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа
30.	Итоговый контроль.	0,2	0,8	1	Выполнение контрольных нормативов.
	Всего часов	12	31	43	

4. Содержание программы.

4.1. Содержание программы 1 года обучения.

4.1.1 Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка»

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале.

Практика: Входной контроль (выполнение контрольных нормативов)

Тема 2. Бокс, как вид спорта. Краткие исторические сведения о развитии современного бокса.

Теория: Возникновение древнего бокса и зарождение его в Англии. Изменение правил и поведения в современном боксе.

Практика: Тестирование, беседа. Входной контроль (выполнение контрольных нормативов)

Тема 3. Гимнастические упражнения, их назначение.

Теория: Гимнастические упражнения и их роль в тренировочном процессе.

Практика: Опрос, тестирование.

Тема 4. Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Теория: Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Практика: Выполнение упражнений с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг) в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.

Тема 5. Упражнения для развития мышц туловища.

Теория: Развитие мышц туловища.

Практика: Выполнение наклонов вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) с различными отягощениями в руках (гантели, блины, медицинболы). Эти упражнения могут выполняться и в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног).

Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах - поднятие ног вверх до касания ими мест хвата, тоже держа в ногах медицинбол. Из положения виса на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др.

Из положения упора лежа - переходы в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижения вперед, ноги поддерживает партнер.

Тема 6. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Теория: Мышцы и костно-связочный аппарат ног.

Практика: Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами, незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носках. Выпрыгивание вверх с разведенными ногами из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Тема 7. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Теория: Растягивание, расслабление мышц. Координация движений.

Практика: Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба по пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам.

Тема 8. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Правила участия в эстафетах.

Практика: Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры с эстафетами с включением изученных упражнений. Игры с эстафетами с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

Тема 9. Спортивные игры.

Теория: Правила спортивных игр.

Практика: Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, волейбол, футбол.

Тема 10. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Легкая атлетика. Что включает в себя легкая атлетика. Какие дисциплины объединяет легкая атлетика.

Практика: Бег с низкого и высокого старта. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30, 50, 60, 100 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра.

4.1.2 Содержание программы модуля «Специальная физическая подготовка».

Тема 1. Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена.

Восстановительные мероприятия.

Теория: Гигиена, режим дня и самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.

Практика: Опрос, тестирование.

Тема 2. Упражнения для развития силы.

Теория: Понятие и характеристика силы. Правила выполнения упражнений.

Практика: Подвижные игры «Один против трёх», «Самый сильный». Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш-пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; нанесение ударов в утяжеленных перчатках; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх.

Тема 3. Упражнения для развития быстроты.

Теория: Понятие и характеристика быстроты. Правила выполнения упражнений.

Практика: Подвижные игры «Салки на ринге», «Загони в угол». Ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования)

Тема 4. Упражнения для развития выносливости.

Теория: Понятие и характеристика выносливости.

Практика: Подвижные игры «Не коснись каната», «Один против трёх», прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе.

Тема 5. Упражнения для развития ловкости.

Теория: Понятие и характеристика ловкости.

Практика: Подвижные игры «Один против трёх», «Поймай перчатку», «По свистку».

Тема 6. Упражнения для развития гибкости.

Теория: Понятие и характеристика гибкости.

Практика: Подвижные игры «Салки на ринге», «Увернись от мяча», «Сто ударов в минуту», «Отбери мяч», «Пас в кругу».

Тема 7. Упражнения для развития равновесия.

Теория: Понятие и характеристика равновесия.

Практика: Подвижные игры «Статуи», «Море волнуется раз, два, три...», «Замри».

Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гириями (16-24 кг) в руках.

Тема 8. Упражнения с набивным мячом.

Теория: Упражнения с набивным мячом.

Практика: Выполнение упражнений с набивным мячом без партнёра и в паре с партнёром, сидя и стоя.

Тема 9. Упражнения с гантелями.

Теория: Упражнения с гантелями.

Практика: Комплекс упражнений с гантелями, направленный на развитие силы мышц рук.

Тема 10. Упражнения с отягощением.

Теория: Упражнения с отягощением.

Практика: Выполнение комплекса упражнений с отягощением.

Тема 11. Упражнения с набивными и теннисными мячами.

Теория: Упражнения с набивными и теннисными мячами.

Практика: Тренировка с чередованием использования набивных и теннисных мячей.

Тема 12. Упражнения со снарядами: скакалкой.

Теория: Упражнения со скакалкой.

Практика: Выполнение комплекса упражнений с использованием скакалки.

Тема 13. Упражнения со снарядами: мешком.

Теория: Упражнения с мешком.

Практика: Выполнение комплекса упражнений с использованием набивных мешков.

Тема 14. Упражнения со снарядами: грушей.

Теория: Упражнения со снарядами: грушей.

Практика: Выполнение комплекса упражнений с использованием груши.

4.1.3 Содержание программы модуля «Технико-тактическая подготовка»

Тема 1. Техника выполнения стойки и передвижения.

Теория: Техника выполнения стойки и передвижения.

Практика: Отработка техники выполнения стойки передвижения.

Тема 2. Биомеханические основы движений боксеров.

Теория: Биомеханические основы движений боксеров.

Практика: Отработка биомеханических движений боксеров.

Тема 3. Уязвимые места противника.

Теория: Уязвимые места противника.

Практика: Определение уязвимых мест противника и выполнение точных ударов по ним.

Тема 4. Боевые позиции и боевая стойка.

Теория: Боевые позиции и боевая стойка.

Практика: Отработка техники боевой позиции и боевой стойки.

Тема 5. Боевые дистанции.

Теория: Боевые дистанции.

Практика: ведение боя на дальней, средней и ближней дистанциях.

Тема 6. Передвижение по рингу.

Теория: Передвижение по рингу.

Практика: Отработка техники передвижения по рингу.

Тема 7. Подводящие и специальные упражнения по технике и тактике бокса.

Физическая подготовка.

Теория: Подводящие и специальные упражнения по технике и тактике бокса.

Практика: Выполнение подводящих и специальных упражнений по технике и тактике бокса. Физическая подготовка.

Тема 8. СФП.

Теория: Специальная физическая подготовка.

Практика: Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки.

Тема 9. Упражнения с боксерскими лапами.

Теория: Упражнения с боксерскими лапами.

Практика: Тренировка с боксерскими лапами.

Тема 10. Прямые удары в голову.

Теория: Прямые удары в голову.

Практика: Отработка техники прямых ударов в голову.

Тема 11. Прямые удары в корпус.

Теория: Прямые удары в корпус.

Практика: Отработка техники прямых ударов в корпус.

Тема 12. Боковые удары в голову.

Теория: Боковые удары в голову.

Практика: Отработка техники боковых ударов в голову.

Тема 13. Боковые удары в корпус.

Теория: Боковые удары в корпус.

Практика: Отработка техники боковых ударов в корпус.

Тема 14. Удары снизу в голову.

Теория: Удары снизу в голову.

Практика: Отработка техники ударов в голову снизу.

Тема 15. Удары снизу в корпус.

Теория: Удары снизу в корпус.

Практика: Отработка техники ударов в корпус снизу.

Тема 16. Защита от прямых ударов.

Теория: Защита от прямых ударов.

Практика: Отработка техники защиты от прямых ударов.

Тема 17. Защита от боковых ударов.

Теория: Защита от боковых ударов.

Практика: Отработка техники защиты от боковых ударов.

Тема 18. Защита от ударов снизу.

Теория: Защита от ударов снизу.

Практика: Отработка техники защиты ударов снизу.

Тема 19. Комбинированные удары (серии с 2-х ударов: прямой, боковой, снизу).

Теория: Комбинированные удары (серии с 2-х ударов: прямой, боковой, снизу).

Практика: Отработка техники комбинированных ударов.

Тема 20. Атака прямыми ударами.

Теория: Атака прямыми ударами.

Практика: Отработка атаки прямыми ударами.

Тема 21. Атака боковыми ударами.

Теория: Атака боковыми ударами.

Практика: Отработка атаки боковыми ударами.

Тема 22. Атака разнотипными ударами.

Теория: Атака разнотипными ударами.

Практика: Отработка атаки разнотипными ударами.

Тема 23. Встречная контратака разнотипными ударами.

Теория: Встречная контратака разнотипными ударами.

Практика: Отработка встречной контратаки разнотипными ударами.

Тема 24. Действия на дальней дистанции.

Теория: Действия на дальней дистанции.

Практика: Отработка действий на дальней дистанции.

Тема 25. Подготовка к соревнованиям.

Теория: Подготовка к соревнованиям.

Практика: подготовка к соревнованиям.

Тема 26. Итоговое занятие.

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

4.2. Содержание программы 2 года обучения.

4.2.1. Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка».

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале.

Входной контроль.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Тема 2. Исторические сведения о развитии современного бокса. Входной контроль.

Теория: Исторические сведения о развитии современного бокса.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Строевые упражнения. Общее понятие о строевых упражнениях и командах.

Теория: Общее понятие о строевых упражнениях и командах.

Практика: Выполнение строевых упражнений и команд.

Тема 4. Действия в строю на месте и в движении.

Теория: Построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения.

Практика: Построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения. Перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Тема 5. Ходьба.

Теория: Ходьба обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Практика: Выполнение различных видов ходьбы.

Тема 6. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.

Теория: Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.

Практика: Выполнение бега на короткие дистанции из различных стартовых положений.

Тема 7. Бег на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс).

Теория: Бег на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс).

Практика: Выполнение бега на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс).

Тема 8. Бег с преодолением различных препятствий.

Теория: Бег с преодолением различных препятствий, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения.

Практика: Выполнение бега с преодолением различных препятствий, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения.

Тема 9. Прыжки в длину.

Теория: Прыжки в длину с места и с разбега.

Практика: Выполнение прыжков в длину с места и с разбега.

Тема 10. Прыжки в высоту.

Теория: Прыжки в высоту с места и с разбега.

Практика: Выполнение прыжков в высоту с места и с разбега.

Тема 11. Прыжки через скакалку.

Теория: Прыжки через скакалку на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, выпрыгивания на разные высоты.

Практика: Выполнение прыжков через скакалку на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, выпрыгивания на разные высоты.

Тема 12. Метания.

Теория: Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений.

Практика: Выполнение метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных

положений.

Тема 13. Гимнастические упражнения без предметов.

Теория: Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног.

Практика: Выполнение гимнастических упражнений без предметов: упражнений для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног.

Тема 14. Упражнения на расслабление.

Теория: Упражнения на расслабление.

Практика: Выполнение упражнений на расслабление.

Тема 15. Дыхательные упражнения.

Теория: Дыхательные упражнения.

Практика: Выполнение дыхательных упражнений.

Тема 16. Упражнения для формирования правильной осанки.

Теория: Упражнения для формирования правильной осанки.

Практика: Выполнение упражнения для формирования правильной осанки.

Тема 17. Упражнения на гимнастических снарядах.

Теория: Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Практика: Выполнение упражнений на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Тема 18. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Практика: Игра в подвижные игры. Участие в эстафетах.

Тема 19. Спортивные игры.

Теория: Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Практика: Спортивные игры.

4.2.2. Содержание программы модуля «Специальная физическая подготовка»

Тема 1. Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.

Теория: Гигиена, режим дня и самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.

Практика: Опрос, тестирование.

Тема 2. Упражнения для развития силы.

Теория: Понятие и характеристика силы. Правила выполнения упражнений.

Практика: Подвижные игры «Один против трёх», «Самый сильный». Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш-пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; нанесение ударов в утяжеленных перчатках; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх.

Тема 3. Упражнения для развития быстроты.

Теория: Понятие и характеристика быстроты. Правила выполнения упражнений.

Практика: Подвижные игры «Салки на ринге», «Загони в угол». Ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования)

Тема 4. Упражнения для развития выносливости.

Теория: Понятие и характеристика выносливости.

Практика: Подвижные игры «Не коснись каната», «Один против трёх», прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе.

Тема 5. Упражнения на снарядах.

Теория: Упражнения на снарядах.

Практика: Выполнение упражнений на снарядах.

Тема 6. Упражнения с партнером.

Теория: Упражнения с партнером.

Практика: Выполнение упражнений с партнером.

Тема 7. Упражнения для развития ловкости.

Теория: Понятие и характеристика ловкости.

Практика: Подвижные игры «Один против трёх», «Поймай перчатку», «По свистку».

Тема 8. Упражнения для развития гибкости.

Теория: Понятие и характеристика гибкости.

Практика: Подвижные игры «Салки на ринге», «Увернись от мяча», «Сто ударов в минуту», «Отбери мяч», «Пас в кругу».

Тема 9. Упражнения для развития равновесия.

Теория: Понятие и характеристика равновесия.

Практика: Подвижные игры «Статуи», «Море волнуется раз, два, три...», «Замри».

Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями (16-24 кг) в руках.

Тема 10. Промежуточный контроль.

Теория: Техника выполнения нормативов.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

4.2.3. Содержание программы модуля «Технико-тактические действия»

Тема 1. Технико-тактические действия на средней дистанции. Одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары.

Теория: Одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары.

Практика: Отработка одиночных, двойных и серий прямых ударов, защиты от них и контрударов.

Тема 2. Технико-тактические действия на средней дистанции. Одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары.

Теория: Одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары.

Практика: Отработка одиночных, двойных и серий ударов снизу, защиты от них и контрударов.

Тема 3. Технико-тактические действия на средней дистанции. Удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу.

Теория: Удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу.

Практика: Отработка ударов левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу.

Тема 4. Технико-тактические действия на средней дистанции. Защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом.

Теория: Защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом.

Практика: Отработка защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом.

Тема 5. Технико-тактические действия на средней дистанции. Удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую.

Теория: Удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую.

Практика: Отработка удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую.

Тема 6. Технико-тактические действия на средней дистанции. Трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий.

Теория: Трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий.

Практика: Отработка трёх и четырёх ударных серий снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий.

Тема 7. Техничко-тактические действия на средней дистанции. Боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом.

Теория: Боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом.

Практика: Отработка бокового удара левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защиты подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом.

Тема 8. Техничко-тактические действия на средней дистанции. Боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом.

Теория: Боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом.

Практика: Отработка бокового удара правой в голову и переноса веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом.

Тема 9. Техничко-тактические действия на средней дистанции. Трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками». Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них.

Теория: Трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками». Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них.

Практика: Отработка трёх и четырёх ударных серий боковых ударов и защиты от них подставками предплечий или «нырками». сочетания боковых ударов и ударов снизу и защит от них.

Тема 10. Техничко-тактические действия на средней дистанции. Удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий.

Теория: Удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий.

Практика: Отработка удара левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защиты подставками предплечий.

Тема 11. Техничко-тактические действия на средней дистанции. Удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий.

Теория: Удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий.

Практика: Отработка удара правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защиты подставками предплечий.

Тема 12. Техничко-тактические действия на средней дистанции. Разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

Теория: Разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

Практика: Отработка разнотипных сочетаний боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защиты от них.

Тема 13. Техничко-тактические действия на ближней дистанции. Активно-защитная, наступательная и защитная позиция.

Теория: Активно-защитная, наступательная и защитная позиция.

Практика: Отработка активно-защитной, наступательной и защитной позиции.

Тема 14. Техничко-тактические действия на ближней дистанции. Удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую.

Теория: Удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую.

Практика: Отработка ударов левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую.

Тема 15. Техничко-тактические действия на ближней дистанции. Удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую.

Теория: Удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую.

Практика: Отработка ударов правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую.

Тема 16. Техничко-тактические действия на ближней дистанции. Удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад.

Теория: Удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад.

Практика: Отработка ударов правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую.

Тема 17. Техничко-тактические действия на ближней дистанции. Удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад.

Теория: Удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад.

Практика: Отработка удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад.

Тема 18. Техничко-тактические действия на ближней дистанции. Боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую.

Теория: Боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую.

Практика: Отработка боковых ударов левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую.

Тема 19. Боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую.

Теория: Боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую.

Практика: Отработка бокового удара правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую.

Тема 20. Техничко-тактические действия на ближней дистанции. Короткие прямые удары левой и правой в голову.

Теория: Короткие прямые удары левой и правой в голову.

Практика: Отработка коротких прямые удары левой и правой в голову.

Тема 21. Техничко-тактические действия на ближней дистанции. Защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладоней.

Теория: Защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладоней.

Практика: Отработка защиты от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладоней.

Тема 22. Техничко-тактические действия на ближней дистанции. Защита от боковых ударов голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита.

Теория: Защита от боковых ударов голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита.

Практика: Отработка защиты от боковых ударов голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита.

Тема 23. Техничко-тактические действия на ближней дистанции. Комбинация из двух ударов: в туловище - в голову, в голову – в туловище, защиты от них.

Теория: Комбинация из двух ударов: в туловище - в голову, в голову – в туловище, защиты от них.

Практика: Отработка комбинации из двух ударов: в туловище - в голову, в голову – в туловище, защиты от них.

Тема 24. Техничко-тактические действия на ближней дистанции. Трёх и четырёхударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них.

Теория: Трёх и четырёхударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них.

Практика: Отработка трёх и четырёхударных разнотипных серий в туловище и голову, защиты от них.

Тема 25. Техничко-тактические действия на ближней дистанции. Введение рук внутрь позиции противника.

Теория: Введение рук внутрь позиции противника.

Практика: Отработка введения рук внутрь позиции противника.

Тема 26. Техничко-тактические действия на ближней дистанции. Выход из ближнего боя (5 способов).

Теория: Выход из ближнего боя (5 способов).

Практика: Отработка выхода из ближнего боя.

Тема 27. Техничко-тактические действия на ближней дистанции. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

Теория: Вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

Практика: Отработка вхождения в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

Тема 28. Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки).

Теория: Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки).

Практика: Отработка подготовительных действий.

Тема 29. Подготовительные действия (разведка): обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средней дистанциях.

Теория: Подготовительные действия (разведка): обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средней дистанциях.

Практика: Отработка подготовительных действий.

Тема 30. Наступательные движения – атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

Теория: Наступательные движения – атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

Практика: Отработка наступательных движений.

Тема 31. Оборонительные действия – обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

Теория: Оборонительные действия – обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

Практика: Отработка оборонительных действий.

Тема 32. Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей.

Теория: Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей (нокаутёра, темповика, игровика и боксёра-левши).

Практика: Отработка тактики боя.

Тема 33. Планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.

Теория: Планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.

Практика: Отработка тактики боя.

Тема 34. Учебно-тренировочные бои. Вольные бои.

Теория: Правила ведения боя.

Практика: Учебно-тренировочные бои. Вольные бои.

Тема 35. Итоговый контроль.

Теория: Техника выполнения нормативов.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

4.3. Содержание программы 3 года обучения (продвинутый уровень).

4.3.1. Содержание программы модуля «Специальная физическая подготовка»

Тема 1. Меры безопасности при проведении занятий по боксу. Входной контроль.

Теория: Меры безопасности при проведении занятий по боксу. Входной контроль.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Тема 2. Значение специально-физической подготовки в тренировке боксеров. Входной контроль.

Теория: Значение специально-физической подготовки в тренировке боксеров.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Специально-беговые и прыжковые упражнения.

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Специально-беговые и прыжковые упражнения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и специально-беговых и прыжковых упражнений.

Тема 4. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Многоскоки.

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Многоскоки.

Практика: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, прыжков и многоскоков.

Тема 5. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения в преодолении сопротивления партнера.

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения в преодолении сопротивления партнера.

Практика: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения в преодолении сопротивления партнера «Толкание ядра», «Кучер».

Тема 6. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с партнером в сопротивлении, в толчках из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

Практика: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

Тема 7. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для пресса.

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для пресса.

Практика: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы).

Тема 8. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения из легкоатлетического цикла.

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения из легкоатлетического цикла.

Практика: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, упражнений из легкоатлетического цикла (толкание ядра, метание гранаты).

Тема 9. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения из легкоатлетического цикла. Упражнения на расслабление.

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения из легкоатлетического цикла. Упражнения на расслабление.

Практика: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения из легкоатлетического цикла (прыжки в длину и высоту с разбега), упражнений на расслабление.

Тема 10. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Длительный бег. Быстрый бег. Упражнения на расслабление.

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Длительный бег. Быстрый бег. Упражнения на расслабление.

Практика: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Длительный бег. Быстрый бег. Выполнение упражнений на расслабление.

Тема 11. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения

со скакалкой.

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения со скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, упражнений со скакалкой.

Тема 12. Упражнения на развитие быстроты реакции. Эстафеты с элементами легкой атлетики.

Теория: Упражнения на развитие быстроты реакции. Эстафеты с элементами легкой атлетики.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции. Эстафеты с элементами легкой атлетики.

Тема 13. Упражнения на развитие быстроты реакции. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

Теория: Упражнения на развитие быстроты реакции. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции, стартов из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

Тема 14. Упражнения на развитие быстроты реакции. Перебрасывание набивного мяча с разных положений.

Теория: Упражнения на развитие быстроты реакции. Перебрасывание набивного мяча с разных положений.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции. Перебрасывание набивного мяча с разных положений (стоя, сидя, лежа).

Тема 15. Упражнения на развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Дыхательные упражнения.

Теория: Упражнения на развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Дыхательные упражнения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Дыхательные упражнения.

Тема 16. Упражнения на развитие координационных способностей. Прохождение полосы препятствий.

Теория: Упражнения на развитие координационных способностей. Прохождение полосы препятствий.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. Прохождение полосы препятствий.

Тема 17. Упражнения на развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой. Дыхательные упражнения.

Теория: Упражнения на развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой. Дыхательные упражнения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координационных способностей, прыжков со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад. Дыхательные упражнения.

Тема 18. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с широкой амплитудой движения.

Теория: Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с широкой амплитудой движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие гибкости, упражнений с широкой амплитудой движения.

Тема 19. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с помощью партнера.

Теория: Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат).

Практика: Выполнение упражнений на развитие гибкости, упражнений с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат).

Тема 20. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой.

Теория: Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений на развитие гибкости, упражнений с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклонов, поворотов туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину), перешагиваний и перепрыгиваний, «выкрутов» и кругов.

Тема 21. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастической стенке.

Теория: Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастической стенке.

Практика: Выполнение упражнений на развитие гибкости, упражнений на гимнастической стенке.

Тема 22. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастической скамейке.

Теория: Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастической скамейке.

Практика: Выполнение упражнений на развитие гибкости, упражнений на гимнастической скамейке.

Тема 23. Упражнения на развитие быстроты. Бег со старта и сходу с максимальной скоростью. Упражнения для развития стартовой скорости.

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Бег со старта и сходу с максимальной скоростью. Упражнения для развития стартовой скорости.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Бег по дистанции 10—15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Выполнение упражнений для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.

Тема 24. Упражнения на развитие быстроты. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, всоревнованиях с партнером за владение мячом.

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, всоревнованиях с партнером за владение мячом.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, всоревнованиях с партнером за владение мячом.

Тема 25. Упражнения на развитие быстроты. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег.

Тема 26. Упражнения на развитие быстроты. Обводка препятствий на скорость.

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Обводка препятствий на скорость.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Обводка препятствий на скорость.

Тема 27. Упражнения на развитие быстроты. Переменный бег.

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Переменный бег.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Переменный бег на дистанции 100—150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно).

Тема 28. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа

передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.).

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты, упражнений для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.).

Тема 29. Упражнения на развитие быстроты. Бег с изменением направления (до 180°).

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Бег с изменением направления.

Практика: Упражнения на развитие быстроты. Бег с изменением направления (до 180°).

Тема 30. Упражнения на развитие быстроты. Бег с изменением скорости.

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Бег с изменением скорости.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Бег с изменением скорости.

Тема 31. Упражнения на развитие быстроты. «Челночный» бег.

Теория: Упражнения на развитие быстроты. «Челночный» бег.

Практика: Упражнения на развитие быстроты. «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.

Тема 32. Упражнения на развитие быстроты. Бег с «тенью».

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Бег с «тенью». Бег с «тенью» с ведением мяча.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Бег с «тенью». Бег с «тенью» с ведением мяча.

Тема 33. Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках.

Теория: Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках.

Практика: Выполнение упражнений на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках.

Тема 34. Упражнения на развитие ловкости Упражнения в равновесии.

Теория: Упражнения на развитие ловкости Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром).

Практика: Выполнение упражнений на развитие ловкости, упражнений в равновесии. Выполнение упражнений на развитие ловкости. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром).

Тема 35. Упражнения на развитие ловкости. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Теория: Упражнения на развитие ловкости. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Практика: Выполнение упражнений на развитие ловкости. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Тема 36. Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

Теория: Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы, упражнений с преодолением собственного веса, подтягиваний из виса, отжиманий в упоре, приседаний на одной и двух ногах.

Тема 37. Упражнения на развитие силы. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Теория: Упражнения на развитие силы. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Тема 38. Упражнения на развитие силы. Упражнения на снарядах.

Теория: Упражнения на развитие силы. Упражнения на снарядах.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы, упражнений на снарядах.

Тема 39. Упражнения на развитие силы. Упражнения с мешком.

Теория: Упражнения на развитие силы. Упражнения с мешком.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы, упражнений с мешком.

Тема 40. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие силы. Упражнения с грушей. Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары.

Теория: Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие силы. Упражнения с грушей. Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы, упражнений на развитие силы, упражнений с грушей, с настенной подушкой.

Тема 41. Развитие выносливости. Равномерный переменный бег до 500 м.

Теория: Развитие выносливости. Равномерный переменный бег до 500 м.

Практика: Равномерный переменный бег до 500 м.

Тема 42. Текущий контроль.

Теория: Техника выполнения нормативов.

Практика: Сдача контрольных нормативов

4.3.2. Содержание программы модуля «Техническая подготовка»

Тема 1. Уклоны.

Теория: Уклоны.

Практика: Отработка уклонов.

Тема 2. Уклоны и контрудары.

Теория: Уклоны и контрудары.

Практика: Отработка уклонов и контрударов.

Тема 3. Защитные действия: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.

Теория: Защитные действия: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.

Практика: Отработка защитных действий: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.

Тема 4. Защита подставкой правой ладони. Защита подставкой левого плеча. Защита шагом назад.

Теория: Защита подставкой правой ладони. Защита подставкой левого плеча. Защита шагом назад.

Практика: Отработка защиты подставкой правой ладони, защиты подставкой левого плеча, защиты шагом назад.

Тема 5. Прямой удар левой в голову без перчаток.

Теория: Прямой удар левой в голову без перчаток.

Практика: Отработка прямого удара левой в голову без перчаток.

Тема 6. Прямой удар левой в голову с партнером.

Теория: Прямой удар левой в голову с партнером.

Практика: Отработка прямого удара левой в голову с партнером.

Тема 7. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево.

Теория: Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево.

Практика: Отработка прямого удара правой в голову с шагом левой, защиты подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево.

Тема 8. Прямой удар правой в голову с партнером.

Теория: . Прямой удар правой в голову с партнером.

Практика: Отработка прямого удара правой в голову с партнером.

Тема 9. Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Теория: Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Практика: Отработка трех и четырехударных комбинаций прямыми ударами и защиты от них.

Тема 10. Тактические варианты из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них.

Теория: Тактические варианты из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них.

Практика: Отработка тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них.

Тема 11. Одиночные удары снизу и защита от них.

Теория: Одиночные удары снизу и защита от них.

Практика: Отработка одиночных ударов снизу и защита от них.

Тема 12. Двойные удары снизу и защита от них.

Теория: Двойные удары снизу и защита от них.

Практика: Отработка двойных ударов снизу и защита от них.

Тема 13. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Теория: Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Практика: Отработка трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Тема 14. Одиночные боковые удары и защиты от них.

Теория: Одиночные боковые удары и защиты от них.

Практика: Отработка одиночных боковых ударов и защиты от них.

Тема 15. Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Теория: Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Практика: Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Тема 16. Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище, и защиты от них.

Теория: Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище, и защиты от них.

Практика: Отработка трех и четырехударных комбинаций боковыми ударами в голову и туловище, и защиты от них.

Тема 17. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, и прямые. Защита от них.

Теория: Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, и прямые. Защита от них.

Практика: Отработка двойных ударов снизу и прямые, снизу и боковые, и прямые, защиты от них.

Тема 18. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище, и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Теория: Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище, и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Практика: Отработка трех, четырехударных комбинаций и серий разнообразными ударами в голову и туловище, и защиты от них, серий боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Тема 19. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище, и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Теория: Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище, и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Практика: Отработка трех, четырехударных комбинаций и серий разнообразными ударами в голову и туловище, и защиты от них, серий боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

4.3.3. Содержание программы модуля «Тактическая подготовка»

Тема 1. Методы и средства восстановления боксера.

Теория: Методы и средства восстановления боксера. Восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Практика: Психорегулирующая тренировка.

Тема 2. Перемещения шагами, скачками.

Теория: Перемещения шагами, скачками.

Практика: Отработка перемещений шагами, скачками.

Тема 3. Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.

Теория: Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.

Практика: Отработка передвижений по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.

Тема 4. Передвижения в боевой стойке по четырёхугольнику в слитой последовательности.

Теория: Передвижения в боевой стойке по четырёхугольнику в слитой последовательности.

Практика: Отработка передвижений в боевой стойке по четырёхугольнику в слитой последовательности

Тема 5. Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.

Теория: Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.

Практика: Отработка передвижений по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.

Тема 6. Передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Теория: Передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Практика: Отработка передвижений с поворотами два/три приставных шага; «челночного» передвижения; передвижений в боевой стойке в различных направлениях.

Тема 7. Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защит на дальней дистанции.

Теория: Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защит на дальней дистанции.

Практика: Отработка боевых дистанций, боевой стойки, передвижений, ударов и защиты на дальней дистанции.

Тема 8. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение. Удары и защиты на дальней дистанции.

Теория: Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение. Удары и защиты на дальней дистанции.

Практика: Отработка боевой стойки, передвижения на средней дистанции, ударов и защиты на дальней дистанции.

Тема 9. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты от ближней дистанции.

Теория: Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты от ближней дистанции.

Практика: Отработка боевой стойки на ближней дистанции, входа и выхода из ближней дистанции, ударов и защиты от ближней дистанции.

Тема 10. Прямой удар.

Теория: Прямой удар.

Практика: Отработка прямого удара.

Тема 11. Тактические варианты применения прямого удара левой в голову и защита от него.

Теория: Тактические варианты применения прямого удара левой в голову и защита от него.

Практика: Отработка тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него.

Тема 12. Прямой удар правой в голову без перчаток.

Теория: Прямой удар правой в голову без перчаток.

Практика: Отработка прямого удара правой в голову без перчаток.

Тема 13. Тактические варианты применения прямого удара левой в голову и защита от него.

Теория: Тактические варианты применения прямого удара левой в голову и защита от него.

Практика: Отработка тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него.

Тема 14. Двойные прямые удары и защита от них.

Теория: Двойные прямые удары и защита от них.

Практика: Отработка двойных прямых ударов и защита от них.

Тема 15. Развитие быстроты.

Теория: Развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты, упражнений для развития стартовой скорости. Бег со старта и сходу с максимальной скоростью.

Тема 16. Тактические варианты применения двойного прямого удара левой, правой в голову и защита от него.

Теория: Тактические варианты применения двойного прямого удара левой, правой в голову и защита от него.

Практика: Отработка тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову и защита от него.

Тема 17. Атакующие действия на дальней дистанции. Двойной прямой удар левой, право в голову на дальней и средней дистанциях.

Теория: Атакующие действия на дальней дистанции. Двойной прямой удар левой, право в голову на дальней и средней дистанциях.

Практика: Отработка атакующих действий на дальней дистанции. Отработка двойного прямого удара левой, право в голову на дальней и средней дистанциях.

Тема 18. Защитные действия на дальней и средней дистанциях.

Теория: Защитные действия на дальней и средней дистанциях.

Практика: Отработка защитных действий на дальней и средней дистанциях.

Тема 19. Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях.

Теория: Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях.

Практика: Отработка действий в контратаке на дальних и средних дистанциях.

Тема 20. Тактическое действие «Финт».

Теория: Тактическое действие «Финт».

Практика: Отработка тактического действия «Финт».

Тема 21. Обманные действия боксера.

Теория: Обманные действия боксера.

Практика: Отработка обманных действий.

Тема 22. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

Теория: Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

Практика: Отработка прямых ударов в голову, корпус на месте, прямых ударов в движении, серий прямых ударов.

Тема 23. Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

Теория: Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

Практика: Отработка боковых ударов на месте и в движении. Серии ударов с боку.

Тема 24. Боковые удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

Теория: Боковые удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

Практика: Отработка боковых ударов снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

Тема 25. Тактические варианты серий прямых ударов.

Теория: Тактические варианты серий прямых ударов.

Практика: Отработка тактических вариантов серии прямых ударов.

Тема 26. Тактические варианты серий прямых ударов левой в туловище.

Теория: Тактические варианты серий прямых ударов левой в туловище.

Практика: Отработка тактических вариантов серии прямых ударов левой в туловище.

Тема 27. Тактические варианты применения прямого удара левой в туловище.

Теория: Тактические варианты применения прямого удара левой в туловище.

Практика: Отработка тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище.

Тема 28. Двойной прямой удар левой в голову правой в туловище.

Теория: Двойной прямой удар левой в голову правой в туловище.

Практика: Отработка двойного прямого удар левой в голову правой в туловище.

Тема 29. Учебно-тренировочные бои. Вольные бои.

Теория: Правила ведения боя.

Практика: Учебно-тренировочные бои. Вольные бои.

Тема 30. Итоговый контроль.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

5. Ресурсное обеспечение программы.

Информационно-методическое обеспечение:

- Наглядные изображения;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

В образовательном процессе используются технологии модульного обучения, игровые технологии.

Средства обучения:

- визуальные: карточки, фотографии;
- аудиовизуальные: видеосюжеты.

Материально-техническое оснащение программы:

- Спортивный зал;
- Ринг;
- Спортивные снаряды (мешки, подушки, груши, пневматические груши);
- Спортивный инвентарь: скакалки, жгуты, набивные мячи, перчатки, шлемы, различные отягощения, теннисные мячи, набивные мячи, маты.
- Секундомер, гонг, зеркало.
- Теннисный стол, шведская стенка, турник, брусья.

6. Список литературы и интернет-ресурсов.

Список литературы для педагога:

1. Атилов, Аман Бокс за 12 недель / Аман Атилов. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
2. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 655 с.
3. Остьянов, В. Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 272 с.
4. Пэт, О'Лири Школа современного бокса / О'Лири Пэт. - М.: Феникс, 2015. - 499 с.
5. Стрельников, В. А. Учебно-тренир.процесс в боксе: Моногр. /В.А.Стрельников-М.:НИЦ ИНФРА-М,СФУ,2016-112с.(Науч.мысль)(о) / В.А. Стрельников, В.А. Толстиков, В.А. Кузьмин. - Москва: РГГУ, 2016. - 821 с.
6. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2016. - 400 с.
7. Худадов, Н.А. Психологическая подготовка боксера / Н.А. Худадов. - М.: ЁЁ Медиа, 2015. - 623 с.

Список литературы для родителей и детей:

1. Учебник. Бокс теория методика. Автор Шулика Ю.А. Лавров А.А. 2009г.
2. Бокс учебник для институтов по физической культуры. Автор Градополов К.В. 2010г.
3. Бокс Альманах 2009г. Верещагин И.А. 2009г.
4. Как стать краалем ринга: Книга о боксе и победе. Лукинский Н.; Токи А. 2010г.
5. Современная система, подготовка боксеров. Автор Филимонов В.И. 2009г.
6. Российский бокс №1 2009 Издательство Инсан.

**Календарный учебный график программы «Бокс»
Первый год обучения.**

№ п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Общая физическая подготовка».					
1.	Сентябрь	1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	Вводное занятие	Беседа, опрос, тестирование
2.	Сентябрь	1	Бокс, как вид спорта. Краткие исторические сведения о развитии современного бокса.	Рассказ. Беседа. Тестирование.	Беседа, опрос, тестирование
3.	Сентябрь	1	Гимнастические упражнения, их назначение.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Сентябрь	3	Общеразвивающие гимнастические упражнения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Сентябрь	4	Упражнения для развития мышц туловища.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Сентябрь Октябрь	4	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Октябрь	4	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Октябрь	4	Подвижные игры и эстафеты.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Октябрь Ноябрь	5	Спортивные игры.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Ноябрь	7	Легкоатлетические упражнения	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
Модуль «Специальная физическая подготовка»					
11.	Ноябрь	1	Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
12.	Ноябрь	2	Упражнения для развития силы.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
13.	Декабрь	2	Упражнения для развития быстроты.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
14.	Декабрь	2	Упражнения для развития выносливости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
15.	Декабрь	2	Упражнения для развития ловкости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
16.	Декабрь	2	Упражнения для развития гибкости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
17.	Декабрь	2	Упражнения для развития равновесия.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа

18.	Декабрь	2	Упражнения с набивным мячом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
19.	Январь	2	Упражнения с гантелями.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
20.	Январь	2	Упражнения с отягощением.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
21.	Январь	2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
22.	Январь	2	Упражнения со снарядами: скакалкой.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
23.	Январь	2	Упражнения со снарядами: мешком	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
24.	Январь	2	Упражнения со снарядами: грушей.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
Модуль «Техника и тактика бокса»					
25.	Февраль	1	Техника выполнения стойки и передвижения	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, опрос, тестирование
26.	Февраль	1	Биомеханические основы движений боксеров	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, опрос, тестирование
27.	Февраль	2	Уязвимые места противника	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
28.	Февраль	1	Боевые позиции и боевая стойка	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
29.	Февраль	2	Боевые дистанции	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
30.	Февраль	2	Передвижение по рингу	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
31.	Февраль	2	Подводящие и специальные упражнения по технике и тактике. Физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
32.	Март	2	СФП	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
33.	Март	2	Упражнения с боксерскими лапами	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
34.	Март	2	Прямые удары в голову	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
35.	Март	2	Прямые удары в корпус	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
36.	Март	2	Боковые удары в голову	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
37.	Март	2	Боковые удары в корпус	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
38.	Март	2	Удары снизу в голову	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
39.	Апрель	2	Удары снизу в корпус	Учебно-	Наблюдение,

				тренировочное занятие	беседа
40.	Апрель	2	Защиты от прямых ударов	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
41.	Апрель	2	Защиты от боковых ударов	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
42.	Апрель	2	Защиты от ударов снизу	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
43.	Апрель	2	Комбинированные удары (серии с 2-х ударов: прямой, боковой, снизу)	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
44.	Апрель	2	Атака прямыми ударами	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
45.	Апрель	2	Атака боковыми ударами	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
46.	Май	2	Атака разнотипными ударами	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
47.	Май	2	Встречная контратака разнотипными ударами	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
48.	Май	2	Действия на дальней дистанции	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
49.	Май	2	Подготовка к соревнованиям	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
50.	Май	2	Итоговое занятие. Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП	Контрольное занятие	Прием контрольных нормативов.

Второй год обучения.

№ п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Общая физическая подготовка».					
1.	Сентябрь	1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Входной контроль.	Рассказ. Диагностика.	Беседа, опрос, тестирование
2.	Сентябрь	1	Исторические сведения о развитии современного бокса. Входной контроль.	Рассказ. Диагностика.	Беседа, опрос, тестирование
3.	Сентябрь	2	Строевые упражнения. Общее понятие о строевых упражнениях и командах.	Рассказ. Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Сентябрь	2	Действия в строю на месте и в движении.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Сентябрь	2	Ходьба.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа

6.	Сентябрь	2	Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Сентябрь	2	Бег на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс).	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Сентябрь	2	Бег с преодолением различных препятствий	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Октябрь	2	Прыжки в длину.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Октябрь	2	Прыжки в высоту.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Октябрь	2	Прыжки через скакалку.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
12.	Октябрь	2	Метания.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
13.	Октябрь	2	Гимнастические упражнения без предметов	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
14.	Октябрь	2	Упражнения на расслабление	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
15.	Октябрь	2	Дыхательные упражнения	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
16.	Ноябрь	2	Упражнения для формирования правильной осанки	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
17.	Ноябрь	2	Упражнения на гимнастических снарядах	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
18.	Ноябрь	2	Подвижные игры и эстафеты	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
19.	Ноябрь	3	Спортивные игры	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
Модуль «Специальная физическая подготовка»					
1.	Ноябрь	1	Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.	Комбинированное занятие	Беседа, опрос, тестирование
2.	Ноябрь	4	Упражнения для развития силы.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
3.	Декабрь	5	Упражнения для развития быстроты.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Декабрь	3	Упражнения для развития выносливости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Декабрь	3	Упражнения для развития ловкости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Декабрь	3	Упражнения на снарядах.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Декабрь Январь	6	Упражнения с партнером.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Январь	3	Упражнения для развития гибкости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Январь	3	Упражнения для развития равновесия	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Февраль	2	Промежуточный контроль.	Контрольное занятие.	Контрольные нормативы.
Модуль «Технико-тактическая подготовка».					
1.	Февраль	1	Технико-тактические действия на средней дистанции. Одиночные, двойные и серии	Учебно-тренировочное занятие.	Беседа, опрос, тестирование

			прямых ударов, защиты от них и контрудары.		
2.	Февраль	1	Технико-тактические действия на средней дистанции. Одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары.	Учебно-тренировочное занятие.	Беседа, опрос, тестирование
3.	Февраль	2	Технико-тактические действия на средней дистанции. Удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
4.	Февраль	2	Технико-тактические действия на средней дистанции. Защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклонением и отходом.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
5.	Февраль	2	Технико-тактические действия на средней дистанции. Удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
6.	Февраль	2	Технико-тактические действия на средней дистанции. Трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
7.	Февраль	1	Технико-тактические действия на средней дистанции. Боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
8.	Февраль Март	2	Технико-тактические действия на средней дистанции. Боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
9.	Март	2	Технико-тактические действия на средней дистанции. Трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками». Сочетание	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа

			боковых ударов и ударов снизу и защит от них.		
10.	Март	1	Технико-тактические действия на средней дистанции. Удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
11.	Март	2	Технико-тактические действия на средней дистанции. Удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
12.	Март	2	Технико-тактические действия на средней дистанции. Разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
13.	Март	1	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Активно-защитная, наступательная и защитная позиция.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
14.	Март	2	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
15.	Март	2	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
16.	Март	1	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
17.	Апрель	1	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
18.	Апрель	2	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
19.	Апрель	2	Боковой удар правой в голову с	Учебно-	Наблюдение,

			распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую.	тренировочное занятие.	беседа
20.	Апрель	1	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Короткие прямые удары левой и правой в голову.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
21.	Апрель	1	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладоней.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
22.	Апрель	2	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Защита от боковых ударов голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
23.	Апрель	2	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Комбинация из двух ударов: в туловище - в голову, в голову – в туловище, защиты от них.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
24.	Апрель	2	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Трёх и четырёхударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
25.	Апрель	1	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Введение рук внутрь позиции противника.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
26.	Апрель	1	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Выход из ближнего боя.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
27.	Апрель	2	Технико-тактические действия на ближней дистанции. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
28.	Май	1	Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки).	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
29.	Май	2	Подготовительные действия (разведка): обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средней дистанциях.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
30.	Май	2	Наступательные движения – атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа

31.	Май	1	Оборонительные действия – обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
32.	Май	2	Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
33.	Май	2	Планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
34.	Май	2	Учебно-тренировочные бои. Вольные бои.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение
35.	Май	1	Итоговый контроль.		Прием контрольных нормативов

Третий год обучения.

№ п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Общая физическая подготовка».					
1.	Сентябрь	1	Меры безопасности при проведении занятий по боксу. Входной контроль.	Рассказ. Диагностика.	Беседа, опрос, тестирование
2.	Сентябрь	1	Значение специально-физической подготовки в тренировке боксёров. Входной контроль.	Рассказ. Диагностика.	Беседа, опрос, тестирование
3.	Сентябрь	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Специально-беговые и прыжковые упражнения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Сентябрь	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Многоскоки.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Сентябрь	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения в преодолении сопротивления партнера	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Сентябрь	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Сентябрь	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для пресса.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа

8.	Сентябрь	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения из легкоатлетического цикла.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Сентябрь	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения из легкоатлетического цикла. Упражнения на расслабление.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Сентябрь	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Длительный бег. Быстрый бег. Упражнения на расслабление.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Сентябрь	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения со скакалкой.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
12.	Сентябрь	1	Упражнения на развитие быстроты реакции. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
13.	Сентябрь	1	Упражнения на развитие быстроты реакции. Перебрасывание набивного мяча с разных положений.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
14.	Сентябрь	1	Упражнения на развитие быстроты реакции. Упражнения с теннисными мячами.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
15.	Октябрь	1	Упражнения на развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Дыхательные упражнения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
16.	Октябрь	1	Упражнения на развитие координационных способностей. Прохождение полосы препятствий	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
17.	Октябрь	1	Упражнения на развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой. Дыхательные упражнения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
18.	Октябрь	1	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с широкой амплитудой движения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
19.	Октябрь	1	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с помощью партнера.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа

20.	Октябрь	1	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
21.	Октябрь	1	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастической стенке.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
22.	Октябрь	1	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастической скамейке.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
23.	Октябрь	1	Упражнения на развитие быстроты. Бег со старта и сходу с максимальной скоростью. Упражнения для развития стартовой скорости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
24.	Октябрь	1	Упражнения на развитие быстроты. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, всоревнованиях с партнером за владение мячом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
25.	Октябрь	1	Упражнения на развитие быстроты. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
26.	Октябрь	1	Упражнения на развитие быстроты. Обводка препятствий на скорость.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
27.	Октябрь	1	Упражнения на развитие быстроты. Переменный бег.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
28.	Октябрь	1	Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
29.	Ноябрь	1	Упражнения на развитие быстроты. Бег с изменением направления.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
30.	Ноябрь	1	Упражнения на развитие быстроты. Бег с изменением скорости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
31.	Ноябрь	1	Упражнения на развитие быстроты. «Челночный» бег.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
32.	Ноябрь	1	Упражнения на развитие быстроты. Бег с «тенью»	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
33.	Ноябрь	1	Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
34.	Ноябрь	1	Упражнения на развитие ловкости. Жонглирование	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа

			двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой.		
35.	Ноябрь	1	Упражнения на развитие ловкости. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
36.	Ноябрь	1	Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
37.	Ноябрь	1	Упражнения на развитие силы. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
38.	Ноябрь	1	Упражнения на развитие силы. Упражнения на снарядах.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
39.	Ноябрь	1	Упражнения на развитие силы. Упражнения с мешком.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
40.	Ноябрь	1	Упражнения на развитие силы. Упражнения с грушей. Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
41.	Ноябрь	1	Развитие выносливости. Равномерный переменный бег до 500 м.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
42.	Ноябрь	1	Текущий контроль.	Комбинированное занятие	Контрольные нормативы.
Модуль «Техническая подготовка».					
1.	Декабрь	2	Уклоны.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
2.	Декабрь	2	Уклоны и контрудары.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
3.	Декабрь	4	Защитные действия: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
4.	Декабрь	3	Защита подставкой правой ладони. Защита подставкой левого плеча. Защита шагом назад.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
5.	Декабрь	2	Прямой удар левой в голову без перчаток.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
6.	Декабрь	2	Прямой удар левой в голову с партнером.	Учебно-тренировочное занятие.	
7.	Декабрь	2	Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево.	Учебно-тренировочное занятие. Контрольное занятие	Наблюдение, беседа. Контрольные нормативы

			Промежуточный контроль.		
8.	Январь	2	Прямой удар правой в голову с партнером.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
9.	Январь	2	Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
10.	Январь	2	Тактические варианты из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
11.	Январь	2	Одиночные удары снизу и защита от них.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
12.	Январь	2	Двойные удары снизу и защита от них.	Учебно-тренировочное занятие.	
13.	Январь	2	Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
14.	Февраль	2	Одиночные боковые удары и защиты от них.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
15.	Февраль	2	Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
16.	Февраль	2	Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище, и защиты от них.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
17.	Февраль	2	Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, и прямые. Защита от них.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
18.	Февраль	2	Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище, и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
19.	Февраль	2	Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
Модуль «Тактическая подготовка».					
1.	Февраль	2	Методы и средства восстановления боксера.	Рассказ. Комбинированное занятие.	Наблюдение, беседа
2.	Март	2	Перемещения шагами, скачками.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
3.	Март	1	Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа

4.	Март	2	Передвижения в боевой стойке по четырёхугольнику в слитой последовательности.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
5.	Март	1	Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
6.	Март	1	Передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
7.	Март	1	Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защита на дальней дистанции.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
8.	Март	1	Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение. Удары и защиты на дальней дистанции.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
9.	Март	1	Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты от ближней дистанции	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
10.	Март	1	Прямой удар.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
11.	Март	2	Тактические варианты применения прямого удара левой в голову и защита от него.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
12.	Март	1	Прямой удар правой в голову без перчаток.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
13.	Апрель	2	Тактические варианты применения прямого удара левой в голову и защита от него.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
14.	Апрель	2	Двойные прямые удары и защита от них.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
15.	Апрель	1	Развитие быстроты.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
16.	Апрель	2	Тактические варианты применения двойного прямого удара левой, правой в голову и защита от него.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
17.	Апрель	2	Атакующие действия на дальней дистанции. Двойной прямой удар левой, право в голову на дальней и средней дистанциях.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
18.	Апрель	1	Защитные действия на дальней и средней дистанциях.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
19.	Апрель	1	Действия в контратаке на	Учебно-	Наблюдение,

			дальних и средних дистанциях.	тренировочное занятие.	беседа
20.	Апрель	2	Тактическое действие «Финт».	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
21.	Апрель	1	Обманные действия боксера.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
22.	Апрель	1	Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
23.	Май	1	Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
24.	Май	1	Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
25.	Май	1	Тактические варианты серий прямых ударов.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
26.	Май	2	Тактические варианты серии прямых ударов левой в туловище.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
27.	Май	2	Тактические варианты применения прямого удара левой в туловище.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
28.	Май	2	Двойной прямой удар левой в голову правой в туловище.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
29.	Май	2	Учебно-тренировочные бои. Вольные бои.	Учебно-тренировочное занятие.	Наблюдение, беседа
30.	Май	1	Итоговый контроль.	Контрольное занятие.	Выполнение контрольных нормативов.

Оценочные материалы.

Контрольные нормативы по технической подготовке.

Задача	Технические действия	дистанция	Год занятий		
			1-й	2-й	3-й
С партнером, находящимся в односторонней стойке (левосторонней), овладеть в совершенстве приемами атаки, контратаки (одиночными, двойными, сериями ударов) и защитами (простыми и комбинированными) на разных дистанциях (количество):	прямыми ударами и защитами	дальняя средняя ближняя	15	10	6 10
	боковыми ударами и защитами	дальняя средняя ближняя	15	10	6 4
	ударами снизу и защитами	дальняя средняя ближняя		10	6 4
То же с партнером, находящимся в разнотипной стойке:		дальняя средняя ближняя	5	5	4 4

Контрольные нормативы по тактической подготовке.

Контрольные нормативы по тактике зависят от уровня технической подготовленности боксеров, их знаний, умений и навыков.

В перспективном плане ежегодно предусматривается изучение техники и тактики бокса, совершенствование пройденного.

На каждом году подготовки есть возможность применить в контрольных нормативах различные упражнения для оценки боевого мышления, тактической успеваемости боксеров. Так, на 1-м году тактической подготовки боксера могут быть использованы задания на подготовительные действия перед атакой: маневрирование, ложные удары, обманные движения туловищем и др. На более позднем этапе тактической подготовки зрелость боксеров проверяется умением использовать различные тактические приемы и способы противодействия им в боях с разнообразными партнерами. С маневрированием как элементом тактики на дальней дистанции боксер сталкивается с первых шагов занятий боксом. Боевые навыки в маневрировании проверяются в основном в условном и вольном боях.

Определяя содержание контрольных нормативов в маневрировании, следует исходить из технической подготовленности занимающихся. Так, в начальном обучении упражнения в маневрировании необходимо использовать, чтобы избежать сближения с партнером и его атак, а также подготовить исходное положение для атаки на дальней дистанции. Ложные действия, чтобы дезориентировать партнера, отвлечь его внимание от подготавливаемого удара или атаки, выполняются при помощи рук, туловища, ног и даже взгляда. В первых контрольных нормативах ложные действия (финт) должны состоять из ложных ударов, например: финт левой в голову и удар ею же в туловище; финт левой и удар правой и т. д.

Для решения узких тактических задач (в отрыве от общей боевой обстановки) применяются условные бои, в которых боксер получает специальные тактические задания:

1. определить основной удар партнера;
2. выявить слабые места в защите и атаке партнера;
3. то же у боксирующего в противоположной стойке;
4. определить наиболее часто применяемые удары (защиты) партнером;
5. выявить способы защиты партнером от прямых и боковых ударов;
6. выявить ложные действия партнера перед атакой;
7. то же у боксирующего в противоположной стойке;
8. при помощи ложных действий вызвать партнера на атаку, применять защиту и контратаковать партнера ударом (по заданию тренера);

9. придерживаясь дальней дистанции, использовать разнообразные передвижения во всех направлениях, атаковать и контратаковать прямыми ударами партнера, который идет на сближение и стремится войти в ближний бой.

Оценка тактических задач в вольном бою преследует цель выявить боевое мышление, умение и навыки боксера в различных видах тактики и способы противодействовать с партнерами:

1. придерживающимися исключительно дальней дистанции;
2. активно идущими на сближение, действующими на средней (ближней) дистанции;
3. предпочитающими бой на контратаках;
4. атакующими размашистыми ударами;
5. обладающими сильным ударом;
6. пользующимися комбинационным боем (сочетающими все виды тактики);
7. ведущими бой в противоположной стойке;
8. ведущими бой в низкой стойке.

Задача	Дистанция, особенности	Год занятий		
		1-й	2-й	3-й
Маневрирование (на оценку)		3	4	5
Ложные действия (на оценку)		—	3	4
Решение узких тактических задач (на оценку)	Дальняя	—	3	4
	Средняя	—	3	4
	Ближняя	—	—	3

Важное значение для перспективного планирования имеет участие юных спортсменов в соревнованиях по боксу. Рекомендуется предусмотреть постепенный рост соревновательных нагрузок с таким расчетом, чтобы в промежутках между ними имелось достаточно времени для углубленной работы с юными боксерами.

В 1-й год занятий боксом в соревнованиях осуществляется главным образом выполнение контрольных упражнений по видам общей и специальной подготовки. Во 2-м и 3-м годах зачетные соревнования следует рассматривать как продолжение учебного процесса на пути к спортивным высотам.

Таким образом, придерживаясь постепенного увеличения количества учебно-тренировочных занятий и соревнований из года в год, необходимо в то же время учитывать возможные особенности и спортивно-техническую подготовленность юных спортсменов.

Контрольные нормативы оценки физической подготовленности освоения программы

7 лет (первая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Мальчики				Девочки			
			Н	С	ВС	В	Н	С	ВС	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>9,6	9,6	8,6	8,3	>10,1	10,1	9,1	8,8
2.	Выносливость	Шестиминутный бег (м)	>400	400	600	800	>300	300	500	700
3.	Скоростно- силовые возможности	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек)	>11	11	12	15	>10	10	11	14
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+1	+1	+3	+7	>+3	+3	+5	+9
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3x10 м	>11,2	11,2	10,8	9,9	>11,7	11,7	11,3	10,8
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	5 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	5 золо- то

8-9 лет (вторая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Мальчики				Девочки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>7,1	7,1	6,5	5,9	>7,3	7,3	6,6	6,1
2.	Выносливость	Смешанное передвижение 1000 м (мин, с)	>7:21	7:21	6:30	5:12	>7:45	7:45	6:55	5:55
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>2	2	4	5	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>6	6	10	16	>4	4	7	12
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>5	5	11	18	>4	4	7	12
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+1	+1	+3	+7	>+3	+3	+5	+9
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3x10 м	>10,5	10,5	9,8	9,1	>10,8	10,8	10,2	9,4
6.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>108	108	122	142	>103	103	117	137
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>20	20	25	37	>17	17	22	32
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

10-11 лет (третья ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Мальчики				Девочки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>6,3	6,3	5,9	5,3	>6,5	6,5	6,1	5,5
2.	Выносливость	Бег 1000 м (мин, с)	>6:20	6:20	5:41	4:42	>6:40	6:40	6:12	5:03
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>2	2	4	6	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>8	8	13	21	>7	7	10	16
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>10	10	13	22	>5	5	7	13
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+2	+2	+4	+8	>+3	+3	+5	+11
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3x10 м	>9,7	9,7	9,2	8,4	>10,1	10,1	9,4	8,6
6.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>128	128	142	162	>118	118	132	152
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>26	26	33	43	>23	23	28	37
7.	Прикладные навыки	Метание мяча весом 150 г (м)	>18	18	22	28	>12	12	15	20
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

12-13 лет (четвертая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Мальчики				Девочки			
			Н	С	ВС	В	Н	С	ВС	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>5,8	5,8	5,4	5,0	>6,1	6,1	5,7	5,2
		Бег 60 м (с)	>11,1	11,1	10,2	9,4	>11,5	11,5	10,7	9,9
2.	Выносливость	Бег 1500 м (мин, с)	>8:30	8:30	7:55	6:40	>9:10	9:10	8:15	7:03
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>3	3	5	8	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>10	10	16	24	>8	8	12	18
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>12	12	18	29	>6	6	9	15
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+3	+3	+5	+9	>+4	+4	+6	+13
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3x10 м	>9,2	9,2	8,5	7,7	>9,6	9,6	8,9	8,0
6.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>147	147	162	183	>132	132	147	167
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>31	31	37	47	>27	27	31	41
7.	Прикладные навыки	Метание мяча весом 150 г (м)	>23	23	27	34	>15	15	19	23
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

14-15 лет (пятая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Юноши				Девушки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>5,4	5,4	5,0	4,6	>5,7	5,7	5,3	4,9
		Бег 60 м (с)	>9,7	9,7	9,1	8,1	>10,8	10,8	10,2	9,5
2.	Выносливость	Бег 2000 м (мин, с)	>10:10	10:10	9:27	8:00	>12:40	12:40	11:27	9:55
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>5	5	9	13	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>12	12	18	25	>9	9	13	19
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>19	19	25	37	>7	7	11	16
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+4	+4	+6	+11	>+5	+5	+8	+15
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3x10 м	>8,2	8,2	7,7	7,1	>9,1	9,1	8,7	7,9
6.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>167	167	193	218	>148	148	162	183
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>34	34	40	50	>31	31	35	44
7.	Прикладные навыки	Метание мяча весом 150 г (м)	>30	30	35	41	>19	19	21	27
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

16-17 лет (шестая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Юноши				Девушки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 60 м (с)	>9,0	9,0	8,4	7,9	>10,7	10,7	9,9	9,2
		Бег 100 м (с)	>14,8	14,8	14,1	13,2	>17,9	17,9	16,9	15,8
2.	Выносливость	Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	-	>12:40	12:40	11:27	9:55
		Бег 3000 м (мин, с)	>15:20	15:20	14:10	12:20	-	-	-	-
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>8	8	12	15	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	-	>10	10	14	20
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>25	25	32	43	>8	8	12	17
4.	Гибкость	Наклон вперед и положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи – см)	>+6	+6	+8	+13	>+7	+7	+9	+16
Испытания по выбору										
5.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>192	192	213	235	>157	157	173	188
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>35	35	41	51	>32	32	37	45
7.	Прикладные навыки	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	-	>12	12	17	22
		Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	>27	27	30	36	-	-	-	-
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

18 лет (седьмая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Юноши				Девушки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 60 м (с)	>8,9	8,9	8,4	7,9	>10,7	10,7	9,9	9,2
		Бег 100 м (с)	>14,8	14,8	14,1	13,2	>17,9	17,9	16,9	15,8
2.	Выносливость	Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	-	>12:20	12:20	11:05	9:40
		Бег 3000 м (мин, с)	>15:20	15:20	14:10	12:20	-	-	-	-
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>8	8	12	15	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	-	>10	10	14	20
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>25	25	32	43	>8	8	12	17
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи – см)	>+6	+6	+8	+13	>+7	+7	+9	+16
Испытания по выбору										
5.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>192	192	213	233	>157	157	173	188
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>34	34	41	51	>31	31	37	45
7.	Прикладные навыки	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	-	>13	13	16	20
		Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	>27	27	29	36	-	-	-	-
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то