

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа
имени чемпиона мира по греко-римской борьбе Е.Т. Артюхина»
Ржаксинского муниципального округа Тамбовской области

Рассмотрено и рекомендовано к
утверждению на заседании
педагогического совета
от 31 мар 20 24 г.
протокол № 2



УТВЕРЖДЕНО
Приказ от 31 мар 20 24 г.
Директор МБОУ ДО
«ДЮСШ им. Е.Т. Артюхина»
А.Ю. Удальцов

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программы
«Бокс»
(спортивно-оздоровительная группа
1-го года обучения)
2024-2025 учебный год

Составитель Бугров В.А. – тренер-преподаватель

Ржакса

2024 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по боксу, издательство Советский спорт, Москва, 2005г., автор-составитель - А. О. Акопян;

в соответствии с Законом « Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г., Уставом МБОУ ДО «ДЮСШ им. Е.Т. Артюхина», локальными актами МБОУ ДО «ДЮСШ им. Е.Т. Артюхина», регламентирующими образовательную деятельность.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность, которая отражает единую систему подготовки начинающих боксёров в условиях детско-юношеской спортивной школы.

Новизна программы

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы базового уровня:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;
- постепенном увеличении тренировочной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма учащихся.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что для развития двигательных качеств у учащихся 10-18 лет осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннее физическое развитие растущего детского организма и укрепление здоровья. Программа является актуальной и в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий боксом для детей начального школьного возраста, так и для подростков.

Педагогическая целесообразность программы

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно- педагогические условия и формы контроля. В программе реализуются технологии различных типов:

- здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

- технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в обще-

нии (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

Отличительная особенность программы

Программа рассчитана на 3-летний курс обучения.

Учебный год составляет 39 учебных недель и период летних каникул, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

- экономичность и доступность (достаточно иметь боксёрские перчатки, бинты, шлемы и капу);
- постоянная динамика изменения тактической ситуации;
- высокая эмоциональность участников соревнований;
- зрелищность для болельщиков.

Адресат программы

Дети и подростки 10-18 лет, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Условия набора учащихся: Основанием для зачисления в группу является заявление родителей (законных представителей) учащегося и справка от врача о состоянии здоровья поступающего на обучение с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта, без предварительного отбора.

Объём и срок освоения программы

Программа «Бокс» базового уровня первый год обучения – 234 часа.

Формы и режим занятий: обучение по программе «Бокс» базового уровня проводится в очной форме и предусматривает групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера-преподавателя с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера-преподавателя, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, соревнования по общей и специальной физической подготовке внутри группы. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп не принимают участие в соревнованиях по боксу. Для них организуются спортивные праздники. Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (20-30 человек). Состав группы постоянный.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы

Задачи первого года обучения:

1. Образовательные:

- формирование у учащихся понятие вида спорта «Бокс»;
- формирование у учащихся понятие о гигиеническом обучении (правильное питание, гигиена тела);
- формирование представление о здоровье как ценности, ответственность за собственное здоровье;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом.

2. Развивающие:

- развитие мотивации на ведение здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма учащихся;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- обучение технике бокса.

3. Воспитательные:

- воспитание дисциплины, трудолюбия;
- обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.
- воспитание физической культуры и укрепления здоровья.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Теоретическая подготовка	4	4		
1.	Вводное занятие	1	1		Собеседование

2.	История развития бокса, традиции единоборств и предназначение.	1	1		Собеседование
3.	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.	1	1		Собеседование
4.	Гигиенические навыки. Режим дня.	1	1		Собеседование
II	Физическая подготовка	90		90	Тестирование
1.	Общая физическая подготовка	58		58	
2.	Специальная физическая подготовка	32		32	
III	Избранный вид спорта:	120		120	
1.	Технико-тактическая подготовка	108		108	
2.	Психологическая подготовка	6		6	
3.	Медицинский контроль	2		2	
4.	Участие в соревнованиях	-		-	
IV	Другие виды спорта	20		20	
	Промежуточная аттестация в форме тестирования	4		4	
	ИТОГО	234	4	230	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел I. Теоретическая подготовка

Тема

1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и спортивной дисциплиной.

Тема 2. История развития бокса, традиции единоборств и предназначение.

Теория: История развития бокса в древнем мире. История развития бокса и России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Развитие бокса во второй половине 19 – начале 20 века. Бокс в дореволюционной России. Развитие бокса в России после 1917 г. Значение и место бокса в системе физического воспитания.

Тема 3. Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.

Теория: Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге. Тренер-преподаватель во время занятия и рефери (судья) для обслуживания боя использует три команды: "стоп", "бокс", "брэк". Замечания и предупреждения сопровождаются жестами рефери, которые обозначают

нарушения правил боя боксёром. Экипировка боксера (майка, трусы, гетры и легкая спортивная обувь).

Тема 4. Гигиенические навыки. Режим дня.

Теория: Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Понятие о гигиене и санитарии. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде.

II. Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания. Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, равномерное развитие и укрепление мышечной системы, несущих основную нагрузку, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений и умения сохранять равновесие.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития обучающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп обучающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад.
- Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу.
- Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Упражнения в равновесии

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1) Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях и т.п.).

2) Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксёрским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного

анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полунаклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Упражнения на полу на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах.

Упражнения для развития быстроты

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера-преподавателя (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

Упражнения для развития выносливости

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, различные виды бега), тяжёлая атлетика. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 45 минут и более.

Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

1. Специальная физическая подготовка

Специальные и специально-вспомогательные упражнения: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперёд-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу. Изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток. Упражнение для разучивания прямого удара левой в голову с партнёром, защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него. Упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах. Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток. Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах. Упражнение для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову. Упражнения в ударах по снаряду.

III. Избранный вид спорта

1. Техничко-тактическая подготовка

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот).

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причём удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксёров пользоваться такими

тактическими приёмами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот). Рекомендуются принять такой тактический приём, как чередование последнего удара, т.е. боксёр, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

2. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

3. Медицинский контроль

При зачислении учащиеся предоставляют справку от врача педиатра о допуске к занятиям. Медицинский контроль осуществляется специалистами амбулаторно-поликлинического учреждения два раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и в середине (март).

4. Промежуточная аттестация

Перевод учащихся на следующий год обучения проводится с помощью специальных переводных тестов по годам обучения, которые характеризуют уровень развития физических качеств. Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП в конце учебного года. Результаты выполнения засчитываются в качестве нормативов для перевода на следующий год обучения.

5. Участие в соревнованиях

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп первого года обучения не принимают участие в соревнованиях. Для них устраиваются спортивные праздники.

IV. Другие виды спорта

Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек».

Спортивные игры – футбол, баскетбол, гандбол.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; для развития быстроты – подтягивания.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате освоения программы учащимися ожидаются определённые результаты:

1. Личностные

- сформировать ценностное отношение к различным элементам спортивно - оздоровительной деятельности;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность.
- формировать и развивать морально-волевые качества.

2. Предметные

- повышать уровень общей физической подготовки учащихся и укреплять их организм в целом;
- совершенствовать двигательные навыки;
- формировать интерес к систематическим занятиям боксом.

3. Метапредметные

- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сформировать навыки сотрудничества, коммуникабельности, коллективизма.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Бокс»:

- для учащихся первого года обучения начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия

1. Спортивный зал, соответствующий требованиям:

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %.);

- Господнадзора.

2. Оборудование и инвентарь:

- спортивный инвентарь и спортивное оборудование, соответствующие возрастным особенностям учащихся 10-18 лет:

1. Ринг боксёрский,
2. Мешки боксёрские,
3. Перчатки боксёрские,
4. Бинты боксёрские,
5. Лапы боксёрские,
6. Манекен тренировочный для борьбы,
7. Гантели,
8. Скакалки гимнастические,
9. Скамейка гимнастическая,
10. Стенка гимнастическая,
11. Весы,
12. Гонг,
13. Секундомер,
14. Форма спортивная.
15. Шлем,
16. Капа.

3. Технические ресурсы: компьютер, телевизор.

Методическое обеспечение

Диагностические материалы:

- анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса».

Методические разработки:

- методические рекомендации для тренеров-преподавателей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Кадровое обеспечение

Педагоги, организующие образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Бокс» должны иметь среднее профессиональное или высшее профессиональное образование по специальности, связанной с физической культурой и спортом. Требования к квалификации и стажу работы не предъявляются.

Методическое обеспечение программы

Первый год обучения

№	Название раздела, темы	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Рассказ	Словесный, наглядный	Презентация, фотографии	Собеседование
2	История развития бокса, традиции единоборств и предназначение.	Беседа, рассказ	Словесный, наглядный	Слайды	Собеседование
3	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.	Беседа, рассказ	Словесный, наглядный	Видео показ	Собеседование
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Беседа, рассказ	Словесный		Собеседование
5	Общая физическая подготовка	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы	Текущий контроль
6	Специальная физическая подготовка	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
7	Технико-тактическая подготовка	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
8	Обучение прямым ударам в голову (на снарядах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
9	Совершенствование прямых ударов в голову (на снарядах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
10	Обучение прямым ударам в туловище (на снарядах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
11	Совершенствование прямых ударов в туловище (на снарядах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
12	Обучение прямым ударам в голову и туловище (на снарядах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
13	Совершенствование прямых ударов в голову и туловище (на снарядах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль

	дах)				
14	Обучение защитам и контратакам в ответ на прямые удары в голову (в парах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
15	Совершенствование защит и контратак в ответ на прямые удары в голову (в парах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
16	Обучение защитам и контратакам в ответ на прямые удары в туловище (в парах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
17	Совершенствование защит и контратак в ответ на прямые удары в туловище (в парах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
18	Обучение защитам и контратакам в ответ на прямые удары в голову и в туловище (в парах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
19	Совершенствование защит и контратак в ответ на прямые удары в голову и в туловище (в парах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
20	Быстрые передвижения левым и правым боком в основной боксёрской стойке	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
21	Промежуточная аттестация	Практическая работа	Репродуктивный	Бланки заданий	Промежуточный контроль (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.,2008
2. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.,2008
3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
5. Все о боксе. Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
8. Современная система подготовки боксёров/ В.И. Филимонов., М.,2009
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М., 2013 г.
10. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
11. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009
12. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.
13. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2008.

Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня

Интернет-ресурсы

1. minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.
2. <http://www.boxing.ru/>
3. <http://uroki-online.com/sport/boxing/341-video-obuchenie-boksu-smotret-onlayn.htm>

Для учащихся:

1. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.
2. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
3. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.,2008

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы		
		10 лет	11 лет	12 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	6,5	2,2	6,0
Выносливость	Бег 500 метров	+	3,30	
	Бег 1000 метров		+	5,0
Сила	Подтягивание на перекладине	2	4	4-8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130	135	Не менее 145 см
СФП. Количество ударов по мешку	за 8 с	8-10	10-14	15

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 30, 500, 1000 метров

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии по пятке сзади стоящей ноги. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «за-ступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Поднимание ног на шведской стенке. Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

6. Удары по мешку. Смотреть вперед. Удержание баланса. От ударов мешок не должен сильно раскачиваться, а должен трястись. При ударе стопы должны быть на полу. Наносить лёгкие удары. Держать правильную дистанцию. Концентрироваться на взрывном дыхании. Контролировать дыхание. Серии из 3-6 ударов. Руки держать выше.