

**Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа д. Кривское имени В.В. Мигунова»**

**Утверждено  
Приказом № 145  
от « 30 » августа 2024 года**



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Бокс»**

Программа рассчитана на детей 10-12 лет

Срок реализации программы: 3 года

1 год обучения

**Составитель**  
Бессорабов Георгий Сергеевич  
учитель физической культуры

Д. Кривское 2024 г.

**Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» разработана на основании типовой программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по боксу, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; ФЗ (в ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступившими в силу 01.09.2021);
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226)
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Приказ директора ГБУ ДО КО «ОЦДОД им. Ю.А.Гагарина» от 30.08.22 № 228 «Положение о требованиях к дополнительным общеразвивающим программам, в том числе сертифицированным, при включении в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
9. Устав МОУ СОШ д. Кривское.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивное.

**Уровень сложности:** базовый.

**Язык реализации программы:** русский.

**Актуальность** — занятия боксом имеет массу достоинств, поскольку развивает уверенность в себе, силу, скорость и хорошую координацию движения. Регулярные занятия в группе или индивидуально дисциплинируют, а при продолжительном посещении начинают вырабатывать лидерские качества. Бокс помогает укрепить здоровье, улучшает работу опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета, кровеносной и дыхательной системы.

**Цель:** оздоровление воспитанников путем занятий боксом, приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- начальное обучение техники бокса;
- развитие интереса и потребности к занятиям физической культуры;
- воспитание коммуникативных качеств воспитанников.

## Учебно – тематическое планирование

№	Темы занятий	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Формирование группы	6	6	-	
2	Вводное занятие	4	4		
3	Теоретическая подготовка	20	20		Опрос, тестирование
4	Общая физическая подготовка	70	20	50	Сдача нормативов
5	Специальная подготовка	109	8	101	Сдача нормативов
6	Технико-тактическая подготовка	119	20	99	Промежуточные соревнования
8	Интегральная подготовка (спарринги)	12		12	Промежуточные соревнования
<b>Итого часов</b>		<b>340</b>	<b>78</b>	<b>262</b>	

### Содержание программы.

#### 1. Формирование групп.

**2. Вводное занятие** – знакомство в группах, правила поведения в спортивном зале, расписание занятий, изучение кодекса чести боксера.

**3. Теоретическая подготовка** – история древнего бокса, история современного бокса, история развития бокса в России, выступления российских боксеров на чемпионатах мира и олимпийских играх. Анализ выступления боксеров на крупнейших соревнованиях. Гигиена, закалывание и режим боксера. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по боксу.

**4. Общая физическая подготовка** – подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

#### 5. Специальная подготовка.

**Упражнения для развития быстроты:** бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

**Упражнения для развития ловкости:** жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

**Упражнения для развития силы:** сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

**Упражнения для развития специальной выносливости:** продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

**Упражнения для развития гибкости:** различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонках, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

## **6. Техника – тактическая подготовка**

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

- Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

- Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночными и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

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

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

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

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

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

**Контрудары.** Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

**Боевые дистанции.** Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

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

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

**Основные положения и движения.**

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

- отбив;

- уклон;
- нырок;
- оттягивания;
- подставка.

на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

**Упражнения в парах:**

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

- а) одиночные, двойные удары;
- б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);
- в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

- а) от одиночных ударов;
- б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

- а) контратака одним ударом
- б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

**8. Интегральная подготовка** – спарринги условные и вольные.

**ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

**По общей физической подготовке:**

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

**По специальной физической подготовке:**

Выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

**По технико-тактической подготовке:**

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

**По психологической подготовке;**

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

**По теоретической подготовке:**

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятий
1.	Сентябрь	Введение. Техника безопасности. История развития бокса	3 ч	Теоретическое
2.		Изучение боевой стойки. Одиночные шаги вперед- назад	3 ч	Практическое

3.		Изучение боевой стойки. Слитные шаги вперёд- назад	3 ч	Практическое
4.		Одиночные шаги вперёд- назад. Слитные шаги вперёд- назад	3 ч	Практическое
5.		Подвижные и спортивные игры	3 ч	Практическое
6.	Сентябрь	Подводящие упражнения к прямым ударам в голову	3 ч	Практическое
7.	Сентябрь	Одиночные шаги вперёд- назад. Слитные шаги вперёд- назад	3 ч	Практическое
8.	Сентябрь	Подводящие упражнения к прямым ударам в голову	3 ч	Практическое
9.	Сентябрь	Подвижные и спортивные игры	3 ч	Практическое
10.	Сентябрь	Слитные шаги вперёд- назад. Одиночные шаги вперёд- назад.	3 ч	Практическое
11.	Сентябрь	Подводящие упражнения к прямым ударам в голову.	3 ч	Практическое
12.	Сентябрь	Подвижные и спортивные игры	3 ч	Практическое
13.	Октябрь	Слитные шаги вперёд- назад. Изучение боевой стойки.	3 ч	Практическое
14.	Октябрь	Слитные шаги влево, вправо, по кругу. Изучение боевой стойки.	3 ч	Практическое
15.	Октябрь	Подвижные и спортивные игры	3 ч	Практическое
16.	Октябрь	Изучение боевой стойки. Слитные шаги влево, вправо, по кругу.	3 ч	Практическое
17.	Октябрь	Изучение боевой стойки. Слитные шаги вперёд- назад	3 ч	Практическое
18.	Октябрь	Подвижные и спортивные игры	3 ч	Практическое
19.	Октябрь	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток	3 ч	Практическое
20.	Октябрь	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток	3 ч	Практическое
21.	Октябрь	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнёром	3 ч	Практическое
22.	Октябрь	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнёром	3 ч	Практическое
23.	Октябрь	Подвижные и спортивные игры	3 ч	Практическое
24.	Октябрь	Защита подставкой правой ладони	3 ч	Практическое
25.	Октябрь	Защита подставкой левой ладони	3 ч	Практическое
26.	Ноябрь	Подвижные и спортивные игры	3 ч	Практическое
27.	Ноябрь	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток	3 ч	Практическое
28.	Ноябрь	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток	3 ч	Практическое
29.	Ноябрь	Упражнения для разучивания	3 ч	Практическое

		прямого удара правой в голову с партнёром		
30.	Ноябрь	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову с партнёром	3 ч	Практическое
31.	Ноябрь	Подвижные и спортивные игры	3 ч	Практическое
32.	Ноябрь	Защита шагом назад	3 ч	Практическое
33.	Ноябрь	Защита шагом назад. Защита подставкой правой ладони	3 ч	Практическое
34.	Ноябрь	Защита подставкой левого плеча. Защита шагом назад	3 ч	Практическое
35.	Ноябрь	Подвижные и спортивные игры	3 ч	Практическое
36.	Ноябрь	Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову правой левой правой	3 ч	Практическое
37.	Ноябрь	Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову правой левой правой	3 ч	Практическое
38.	Ноябрь	Подвижные и спортивные игры	3 ч	Практическое
39.	Декабрь	Подводящие упражнения для разучивания уклонов	3 ч	Практическое
40.	Декабрь	Подводящие упражнения для совершенствования уклонов	3 ч	Практическое
41.	Декабрь	Подвижные и спортивные игры	3 ч	Практическое
42.	Декабрь	Подводящие упражнения для разучивания уклонов	3 ч	Практическое
43.	Декабрь	Подводящие упражнения для совершенствования уклонов	3 ч	Практическое
44.	Декабрь	Подвижные и спортивные игры	3 ч	Практическое
45.	Декабрь	Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову правой левой правой	3 ч	Практическое
46.	Декабрь	Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову правой левой правой	3 ч	Практическое
47.	Декабрь	Подвижные и спортивные игры	3 ч	Практическое
48.	Декабрь	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов	3 ч	Практическое
49.	Декабрь	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов	3 ч	Практическое
50.	Декабрь	Подвижные и спортивные игры	3 ч	Практическое
51.	Декабрь	Подводящие упражнения к прямому удару левой в туловище	3 ч	Практическое
52.	Январь	Подводящие упражнения к прямому удару левой в туловище	3 ч	Практическое
53.	Январь	Упражнения в ударах по	3 ч	Практическое



		снарядам		
54.	Январь	Упражнения в ударах по снарядам	3 ч	Практическое
55.	Январь	Подвижные и спортивные игры	3 ч	Практическое
56.	Январь	Подводящие упражнения к прямому удару правой в туловище	3 ч	Практическое
57.	Январь	Подводящие упражнения к прямому удару правой в туловище	3 ч	Практическое
58.	Январь	Подвижные и спортивные игры	3 ч	Практическое
59.	Январь	Упражнения в ударах по снарядам	3 ч	Практическое
60.	Январь	Совершенствование боевой стойки	3 ч	Практическое
61.	Январь	Подвижные и спортивные игры	3 ч	Практическое
62.	Январь	Совершенствование передвижения одиночными и смежными шагами	3 ч	Практическое
63.	Февраль	Упражнения в ударах по снарядам	3 ч	Практическое
64.	Февраль	Совершенствование передвижения одиночными и смежными шагами	3 ч	Практическое
65.	Февраль	Упражнения в ударах по снарядам	3 ч	Практическое
66.	Февраль	Подвижные и спортивные игры	3 ч	Практическое
67.	Февраль	Упражнения для совершенствования защиты шагом назад	3 ч	Практическое
68.	Февраль	Упражнения для совершенствования защиты шагом назад	4 ч	Практическое
69.	Февраль	Подвижные и спортивные игры	4 ч	Практическое
70.	Февраль	Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони	4 ч	Практическое
71.	Февраль	Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони	4 ч	Практическое
72.	Февраль	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания прямого удара в туловище	4 ч	Практическое
73.	Февраль	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания прямого удара в туловище	4 ч	Практическое
74.	Февраль	Упражнения для совершенствования защиты подставкой левой ладони	4 ч	Практическое
75.	Март	Упражнения для совершенствования защиты подставкой левой ладони	4 ч	Практическое
76.	Март	Упражнения для совершенствования защиты	4 ч	Практическое

		подставкой левой ладони		
77.	Март	Подвижные и спортивные игры	4 ч	Практическое
78.	Март	Упражнения для разучивания двойных ударов левой в голову и туловище, в голову	4 ч	Практическое
79.	Март	Упражнения для разучивания двойных ударов левой в голову и туловище, в голову	4 ч	Практическое
80.	Март	Подвижные и спортивные игры	4 ч	Практическое
81.	Март	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову правой в туловище	4 ч	Практическое
82.	Март	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову правой в туловище	4 ч	Практическое
83.	Март	Подвижные и спортивные игры	4 ч	Практическое
84.	Март	Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой в голову левой туловище	4 ч	Практическое
85.	Март	Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой в голову левой туловище	4 ч	Практическое
86.	Март	Подвижные и спортивные игры	4 ч	Практическое
87.	Март	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара правой в голову левой туловище	4 ч	Практическое
88.	Апрель	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара правой в голову левой туловище	4 ч	Практическое
89.	Апрель	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой правой в голову	4 ч	Практическое
90.	Апрель	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой правой в голову	4 ч	Практическое
91.	Апрель	Подвижные и спортивные игры	4 ч	Практическое
92.	Апрель	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой левой в голову	4 ч	Практическое
93.	Апрель	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой левой в голову	4 ч	Практическое
94.	Апрель	Упражнения в ударах по снарядам	4 ч	Практическое
95.	Апрель	Подвижные и спортивные игры	4 ч	Практическое
96.	Май	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток	4 ч	Практическое

97.	Май	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток	4 ч	Практическое
98.	Май	Подвижные и спортивные игры	4 ч	Практическое
99.	Май	Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах	4 ч	Практическое
100.	Май	Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах	4 ч	Практическое
101.	Май	Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах	4 ч	Практическое
102.	Май	Приём контрольных нормативов	4 ч	Практическое

Итого : 340 часа

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Перечень необходимого оборудования, инвентаря, дидактических и технических средств обучения для ее реализации

#### Спортивная база:

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалка;
- душевая;
- футбольное поле.

#### Материально-техническое обеспечение

##### Спортивное оборудование и инвентарь:

- боксерские груши;
- боксерские мешки;
- форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховая защита);
- мячи футбольные
- мячи для большого тенниса;
- мячи набивные;
- скакалки.

##### Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеокассеты по технико-тактической подготовке;

##### Технические средства обучения:

- аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеокассет;
- телеаппаратура.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ

## ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ

В программе выделено один этап спортивной подготовки - этап начальной подготовки (НП). В программу внесены изменения в такие разделы, как учебный план, план-схема годового цикла, распределение программного материала по годам обучения. Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям и медико-биологическому контролю содержат практические рекомендации.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательной школы, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача - педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов.

Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки представлен в таблице 1; принадлежность к весовой категории по группам спортсменов - в таблице 2.

На официальных соревнованиях боксеров формула боя определяется в зависимости от возраста и квалификации спортсмена (табл. 3).

### Весовые категории для юношей

Весовые категории	Юноши 10-12 лет	
	свыше, кг	до, кг
Юноши	38.5	40
Первая наилегчайшая	40	42
Вторая наилегчайшая	42	44
Первая легчайшая	44	46
Вторая легчайшая	46	48
Полулегкая	48	51
Легкая	51	54
Первая полусредняя	54	57
Вторая полусредняя	57	60
Первая средняя	60	64
Вторая средняя	64	68
Полутяжелая	68	72
Первая тяжелая	72	+72

### Формула боя в соревнованиях

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 10-12 лет	Новички	3 раунда по 1 минуте

### ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

На основании нормативной части программы в МОУ СОШ д. Кривское разрабатывается план подготовки учебной группы с учетом имеющихся условий.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.
3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

**Тренировочный режим наполняемости группы  
секции бокса**

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления	Количество учащихся в группах	Длительность отдельного занятия	Количество учебных часов в неделю	Требования к спортивной подготовке на конец учебного года
<b>Группа начальной подготовки</b>					
1 год	10-12 лет	15	3	10	Овладение основами спортивной техники

**Контрольно – переводные нормативы по боксу  
Описание контрольных тестов – упражнений по боксу.**

*Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.*

1. **Челночный бег 3\*10 м.** В забеге могут участвовать один или два учащихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым и кладет его также за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.
2. **Прыжки в длину с места.** Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
3. **Сгибание рук в упоре лежа.** Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
4. **Толчок набивного мяча руками из** положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

**Контрольные нормативы  
по общей и специальной физической подготовке по боксу**

**НП-1**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса		Средние веса		Тяжелые веса	
	контрол.	перевод.	контрол.	перевод.	контрол.	перевод.
Челночный бег 3 *10 метров	9,3	9,2	9,4	9,3	9,5	9,4
Прыжки в длину с места	171	174	171	174	171	174
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	27	27	30	25	27
толчок набивного мяча	2,5	3,0	2,5	3,0	3,5	3,5
- сильнейшей рукой	2,0	2,5	2,0	2,5	2,5	2,8
- слабой рукой						

**Приемно-переводные нормативы по ТП для группы начальной подготовки 1 года обучения (10 -12 лет)**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29 – 47 кг					53 – 66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия														
2	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот.	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия														
3	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия														
4	3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/														

	левой-правой)	2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического прием1- не выполнения данного технического действия
5	3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия

## Литература

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Terra спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
5. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
9. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987. - 28 с.
10. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
11. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
12. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.