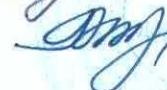


Структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы, Центр детского творчества
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского
Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка муниципального района
Большечерниговский Самарской области

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 10109-с1 от 2.09.2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
школы «БОКС»**

физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации - 1 год.
Возраст обучающихся - 10-17 лет.

Составитель:
Зотов А.Н. -
педагог дополнительного
образования СП Центр
детского творчества

Принята
методическим советом СП
Центр детского творчества

Протокол № 1 от 2.09.19

Большая Черниговка, 2019 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Организационно-педагогические основы обучения	6
3. Учебно-тематический план программы «Бокс»	11
4. Описание 1-го модуля «Общефизическая и техническая подготовка»	11
5. Описание 2-го модуля «Тактическая подготовка»	13
6. Описание 3-го модуля «Специальная физическая подготовка»	15
7. Список литературы	17
8. Приложение №1 «Календарно-тематический план»	19
9. Приложение №2 «Контрольные нормативы по ОФП и СФП»	22

Краткая аннотация.

Программа «Бокс» нацелена в основном на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, способствует развитию в детях морально-волевых качеств личности, таких как ответственность, терпение, трудолюбие, целеустремлённость и воля к победе.

Программа предусматривает применение на каждом занятии различных методов обучения, опирающихся на основные принципы построения программы: актуальность, доступность изложения, индивидуальный, личностно-ориентированный подход. Для достижения поставленных задач предусматривается отбор основных форм и методов совместной деятельности.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Пояснительная записка

Введение

Бокс называют благородным и мужественным видом спорта. И это не случайно. В боксе есть своя этика, которую настоящий спортсмен никогда не нарушит. Боксер даже в самый кульминационный момент боя корректен и тактичен. Вспомните: после каждого боя противники обмениваются рукопожатием. Оно означает, что спортивный спор на ринге закончен и боксеры уходят с него, исполненные уважения друг к другу.

Кулачные бойцы и боксеры пользовались большой популярностью во все времена и у разных народов. Достоверные источники свидетельствуют о том, что бойцы- победители древних олимпиад обожествлялись, про них слагали легенды, пели песни.

С картинами кулачных боев и бокса мы встречаемся на страницах произведений Сергея Аксакова, Михаила Лермонтова, Максима Горького, Артура Конана Дойла, Эрнеста Хемингуэя, Джека Лондона и многих других писателей и поэтов.

Бокс не только удовлетворяет извечную потребность людей помериться силами с партнером-соперником, не только способствует всестороннему физическому развитию спортсмена, хотя и это очень много. Бокс, может быть, как никакой другой вид спорта, воспитывает в человеке волю, бесстрашие, решительность, благородство, стремление защитить слабого, учит не уходить в сторону от проблем.

Многие мальчишки желают не просто заниматься боксом, а овладеть профессиональными навыками ведения боя, с использованием различных технических и тактических приемов.

Данная программа даёт возможность детям и подросткам самоопределиться, эффективно с пользой для здоровья использовать своё свободное время, приобрести специальные навыки в занятиях боксом, а также социально адаптироваться.

Новизна программы

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная образовательная программа «Бокс» состоит из 3 модулей: «Общефизическая и техническая подготовка», «Тактическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка».

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей 10-17 лет. Объём программы - 140 часов. Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа, при наполняемости - 15 учащихся в группе.

Актуальность программы

Основанием для создания данной дополнительной общеразвивающей программы стали следующие нормативные документы: Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р), приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановление Главного государственного врача РФ от 4 июня 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях дополнительного образования детей», «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

Программа предусматривает последовательность изложения материала и выполнение постепенно усложняющихся заданий, построена по принципу «от простого к сложному», что учитывает возрастные особенности детей.

В результате реализации программы у воспитанников должно сложиться целостное представление о таком виде спорта, как бокс. Подростки будут иметь сформированные умения и навыки при ведении боя, привычки к здоровому образу жизни, укрепят своё здоровье, разовьются физически, приобретут новый положительный социальный опыт для личностного развития.

Использование различных форм сотрудничества с родителями, вовлечение их в жизнь объединения, в совместную с детьми деятельность, повышающую их (родителей) авторитет, позволяет сплотить семьи воспитанников, показать им значение семьи и её главенствующую роль в жизни человека и в жизни страны.

Педагогическая целесообразность

Данная образовательная программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Цель программы - сформировать у воспитанников устойчивую мотивацию и потребность к бережному отношению к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике и тактике ведения боя;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Развивающие:

- развить координацию движений;
- развить мотивации на самосовершенствование.

Воспитательные:

- воспитать привычки к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- создать условия для общения.
- воспитать гражданственность и патриотизм.

Воспитательная деятельность представлена теоретическим и практическим материалом. Теоретический материал включает в себя знания по анатомии и физиологии человека, о способах самостоятельных тренировок, о важности закаливания. Педагог рассказывает об истории и достижениях в области мирового и российского бокса. Практическая часть воспитательных мероприятий включает в себя проведение различных познавательных занятий, просмотр видеофильмов.

Организационно-педагогические основы обучения

Основные формы и режим занятий.

Программа предусматривает применение на каждом занятии различных методов обучения, опирающихся на основные принципы построения программы: актуальность, доступность изложения, индивидуальный, личностно-ориентированный подход. Для достижения поставленных задач предусматривается отбор основных форм и методов совместной деятельности.

Основными формами организации занятий являются групповые, при подготовке к соревнованиям используется индивидуальная форма.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа.

Методы, используемые на занятиях:

1. Наглядный метод: наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений.
2. Словесные методы: беседа, тестирование, обсуждение соревнований.
3. Практические методы: тренировки.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотр соревнований.

График учебного процесса может быть изменен в зависимости от конкретной учебной или практической задачи при обязательном соблюдении общей продолжительности теоретического обучения, практических и контрольно-тестовых работ.

Ожидаемые результаты

В результате реализации программы у воспитанников должно сложиться целостное представление о таком виде спорта, как бокс, о гордости за спортивные успехи родной страны. Подростки будут иметь сформированные умения и навыки при ведении боя, привычки к здоровому образу жизни, укрепят своё здоровье, разовьются физически, приобретут новый положительный социальный опыт для личностного развития.

У родителей, вовлечённых в сферу деятельности программы, будут сформированы навыки эффективного взаимодействия со своими детьми.

В результате освоения программы обучающиеся должны показать личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

- освоят ценности здорового образа жизни;
- изучат правила индивидуальной самозащиты;
- проявят себя личностью, уважающей другого человека, соизмеряющей свои поступки с нравственными ценностями.

Метапредметные результаты:

- научатся организовывать совместную деятельность со сверстниками;
- научится слышать другого;
- изучат способы противостояния конфликтным ситуациям.

Предметные результаты:

- получат теоретические сведения о боксе;
- ознакомятся с правилами техники безопасности на тренировках по боксу ;
- изучат правила соревнований по боксу;
- освоят технику нанесения одиночных и серийных ударов;
- освоят технику применения защитных действий.
- улучшат общую физическую подготовку.

Критерии и способы определения результативности

Результативность программы определяется:

- уровнем отношения к своему совершенствованию;
- знанием основных положений теории физической культуры;
- прочностью освоения двигательных умений и навыков;
- умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).

Критериями оценки являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.

При выставлении оценок нужно ориентироваться, в основном, не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

Способы определения результативности образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов

Систематическая проверка практических умений и теоретических знаний обучаемых помогает выявить их соответствие установленным требованиям и оказать своевременную помощь.

Формы подведения итогов реализации общеобразовательной программы:

- контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного года;
- тренировочного годового цикла 2 раза в год;
- соревнования областного и районного уровня в течение всего учебного года.

По окончании 1-го года, воспитанники, особо отличившиеся в результатах деятельности по программе, получают документ об освоении дополнительной образовательной программы, а также присваиваются массовые спортивные разряды, согласно Положению Центра детского творчества.

Для оценки личностных качеств, а также изучения мотивов к обучению используются диагностики:

1. Опросник для измерения общих социальных установок у детей, Э. Френкель-Брунсвик.
2. Диагностический тест отношений, Г.У. Солдатова. (Практикум по психодиагностике и исследованию толерантности личности \ под ред.Г.У.Солдатовой, Л.А. Шайгеровой, М., МГУ им М.В. Ломоносова, 2003).

3. О характерах людей. М.Е. Бурно, Мю, 1996.,(Практическая психодиагностика. Методики и тесты)
4. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге. Используются для работы методики для изучения мотивов обучения.

Формы контроля

Программа объединяет теоретический, практический, контрольно – итоговый материал. Теоретический материал ориентирован на формирование четкого представления о боксе и позитивного, целостного отношения к спорту.

Практический материал направлен на развитие жизненно – важных умений и навыков, на освоение тактики и техники бокса. Контрольный материал позволяет объективно и дифференцированно оценить результаты учебной деятельности учащихся.

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.

Цель входного контроля - диагностика имеющихся знаний и умений учащихся, их первоначальную физическую подготовку.

Формы оценки: анкетирование, собеседование, тестирование.

В практической деятельности результативность оценивается качеством, техникой и быстротой выполняемых действий.

Учащиеся должны уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревнований.

Итоговый контроль может принимать различные формы: сдача нормативов по ОФП и СФП, тестовые задания, соревнования, турниры.

Принципы реализации содержания программы.

Программа строится на системе принципов, в основу которых положены личностно-деятельностные и управленические подходы, отражённые в работах П.И. Пидкосистого, В.В. Анисимова, Ю.К. Бабанского, В. И. Загвязинского, М.Н. Скаткина и др. В соответствии с этапами формирования и осуществления цикла педагогического управления познавательной и практической деятельностью обучающихся и, учитывая нацеленность всех принципов на формирование личности, индивидуальности каждого обучающегося, выделяется следующая система принципов обучения в системе дополнительного образования.

1. *Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения* направлен на развитие личности и индивидуальности обучающихся. Данный принцип обучения предполагает, что обучение направлено на формирование не только знаний и

умений, но и определённых морально-нравственных качеств, которые служат основой выбора жизненных приоритетов и социального поведения.

2. *Принцип систематичности и последовательности* в овладении теоретическими знаниями и практическим умениям учащегося. Предполагают преподавание и усвоение знаний в определённом порядке, системе. Он требует логического построения, как содержания, так и процесса обучения.
3. *Принцип доступности обучения*. Предполагает учёт особенностей развития обучающихся, анализ материала с точки зрения их возможностей и такой организации обучения, чтобы они не испытывали моральных и физических перегрузок. Правило этого принципа (по Я.А.Коменскому):
- переходить от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.
4. *Принцип обучения на высоком уровне трудности* (Л.В. Занков) тоже является составной частью основного принципа доступности: обучать в зоне ближайшего развития, т.е. на том уровне, которого ребёнок может достичь под руководством взрослого.
5. *Принцип результативности обучения*. Данный принцип требует формирование определённых умений, которые служат основой привычек и поведения. Это зависит от отношения к предмету. Поэтому для прочного усвоения требуется сформировать позитивное отношение, интерес к изучаемому материалу.
6. *Принцип рационального сочетания коллективных и индивидуальных форм и способов учебной работы*. Означает, что педагог может и должен использовать самые разнообразные формы организации обучения: практическое тестирование, обсуждения, экскурсии различные способы взаимодействия обучающихся в учебном процессе: работа в постоянных и сменных парах, в малых и больших группах, индивидуальная работа. Кроме этого обучение можно осуществлять в разнообразных видах деятельности детей вне занятий.
7. *Принцип учёта возрастных особенностей*. Принцип требует учёта в процессе обучения физических и психических особенностей возраста обучающихся.

Материально-техническое обеспечение программы.

Занятия проводятся в зале бокса СП ЦДТ с. Большая Черниговка (ул. Кооперативная 5). В наличии имеются ринг, боксерские мешки, подушки, специальные снаряды для занятий боксом, боксерская экипировка, силовые тренажеры.

Учебно-тематический план программы «Бокс»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Общефизическая и техническая подготовка»	42	8	34
2.	«Тактическая подготовка»	28	4	24
3.	«Специальная физическая подготовка»	70	14	56
	ИТОГО	140	26	114

1.Модуль «Общефизическая и техническая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на развитие силовых и скоростно-силовых качеств, а также овладение основами технических элементов и приемов в боксе, приобретение необходимых знаний по вопросам техники бокса, изучение правил ведения боя и порядка проведения соревнований.

Модуль предусматривает последовательность изложения материала и выполнение постепенно усложняющихся заданий, построен по принципу «от простого к сложному», что учитывает возрастные особенности детей.

Цель модуля: способствовать совершенствованию технической подготовки занимающихся на основе их высокой общефизической подготовки.

Задачи модуля:

- научить выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств;
- научить владеть практическими навыками техники одиночных ударов;
- научить владеть практическими навыками защитных действий;
- изучить правила соревнований по боксу.

Ожидаемые результаты модуля:

- получат теоретические сведения о боксе;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- изучат правила соревнований по боксу;
- научатся правильно соблюдать дыхание вовремя выполнения упражнений;
- освоят технику нанесения одиночных ударов в голову;
- освоят технику применения защитных действий отходом и подставкой.

Учебно – тематический план модуля «Общефизическая и техническая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. История мирового и российского бокса. Требования техники безопасности.	2	2	-	Тестирование, беседа
2.	Правила бокса и методики судейства.	2	2	-	Тестирование, беседа
3.	Техника выполнения одиночных атакующих ударов.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
4.	Техника выполнения атакующих и защитных действий.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
5.	Контрольные испытания	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.
ИТОГО:		42	8	34	

Содержание образовательной деятельности по модулю №1 «Общефизическая и техническая подготовка».

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- история мирового бокса;
- требования техники безопасности на занятиях;
- правила пожарной безопасности.

Тема 2 . Правила бокса – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований;
- изучение правил бокса и методики судейства.

Тема 3. Техника выполнения одиночных атакующих ударов – 18 часов.

Теоретическая подготовка -2 часа:

- требования техники безопасности на занятиях по общефизической и технической подготовке;
- необходимость разминки в занятиях спортом.

Практика – 16 часов:

- отработка передвижений боксера по рингу;
- отработка техники выполнения прямых и боковых ударов;
- отработка техники выполнения ударов снизу;

Тема 4. Техника выполнения атакующих и защитных действий – 18 часов.

Теоретическая подготовка - 2 часа:

- влияние физических упражнений на организм человека.

Практика - 16 часов:

- отработка техники выполнения обманных движений;
- отработка упражнений в ударах по мешку, груше, работа на лапах;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони, правого предплечья, левого плеча;
- отработка техники выполнения защитных действий отбивом, уходом, уклоном, нырком.

Тема 5. Контрольные упражнения – 2 часа.

- Техника выполнения атакующих и оборонительных приемов и действий.

2.Модуль «Тактическая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на овладение основами тактики в боксе, приобретение необходимых знаний по вопросам тактики бокса, изучение правил ведения боя и порядка проведения соревнований.

Цель модуля: совершенствование тактической подготовки занимающихся на основе их высокой общефизической и технической подготовки.

Задачи модуля:

- научиться тактике ведения боя на дальней, средней, ближней дистанции;
- изучить стили и манеры ведения боя;
- изучить причины и способы профилактики травм.

Ожидаемые результаты модуля:

- научатся проходить врачебный контроль и соблюдать правила гигиены;
- освоят значение и необходимость спортивных соревнований;
- освоят тактику ведения боя на дальней дистанции;
- освоят тактику ведения боя на средней дистанции;

- освоят тактику ведения боя на ближней дистанции;
- освоят контратакующую манеру ведения боя;
- улучшат общую физическую подготовку;
- на соревнованиях будут себя чувствовать более уверенно и собранно.

Учебно – тематический план модуля «Тактическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	2	2	-	Тестирование, беседа
2	Значение спортивных соревнований.	2	2	-	Тестирование, беседа
3	Тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях	12	2	10	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
4	Стиль и манера ведения боя.	10	2	8	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
5	Контрольные испытания	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.
ИТОГО:		28	8	20	

Содержание образовательной деятельности по модулю №2 «Тактическая подготовка».

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- гигиена врачебный контроль и самоконтроль;
- сведения о строении и функции организма.

Тема 2 . Спортивные соревнования – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- значение спортивных соревнований;
- требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Тема 3. Тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях - 12 часов.

Теоретическая подготовка -2 часа:

- требования техники безопасности на занятиях по тактической подготовке;
- необходимость заминки в занятиях спортом.

Практика – 10 часов:

- тактика ведения боя на дальней дистанции;
- тактика ведения боя на средней дистанции;
- тактика ведения боя на ближней дистанции.

Тема 4. Стиль и манера ведения боя – 10 часов.

Теоретическая подготовка - 2 часа:

- режим дня;
- режим питания.

Практика - 8 часов:

- отработка тактики ведения наступательного боя;
- отработка тактики ведения наступательного боя;
- отработка тактики ведения оборонительного боя;
- отработка тактики ведения контратакующего боя.

Тема 5. Контрольные упражнения – 2 часа.

- Применение тактики ведения боя на различных дистанциях.

3. Модуль «Специальная физическая подготовка»

Реализация модуля направлена на развитие специальных физических способностей организма. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, сообразительности, координации движений. Используются методы тренировок с силовыми отягощениями и без них. Широко используются упражнения с амортизаторами для имитации техники ударов.

Цель модуля: совершенствование специальной физической подготовки занимающихся на основе их высокой общефизической и тактической подготовки.

Задачи модуля:

- совершенствовать умения и навыки нанесения одиночных атакующих ударов с силовыми отягощениями и амортизаторами;
- совершенствовать умения и навыки нанесения серий ударов с силовыми отягощениями и амортизаторами;

- совершенствовать умения и навыки нанесения встречных и ответных ударов с силовыми отягощениями и амортизаторами.

Ожидаемые результаты модуля:

- ознакомятся с правилами техники безопасности на тренировках с отягощениями;
- освоят организацию проведения соревнований по боксу;
- научиться соблюдать режим дня;
- научиться соблюдать режим питания;
- освоят технику нанесения одиночных и серийных ударов с отягощениями;
- освоят технику нанесения встречных и контратакующих ударов с амортизаторами;
- научиться составлять комплексы тренировок, направленные на развитие определённых результатов.

Учебно – тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Требования техники безопасности.	2	2	-	Тестирование, беседа
2.	Правила бокса. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.	2	2	-	Тестирование, беседа
3.	Отработка одиночных и серийных атакующих ударов с силовыми отягощениями и без них.	32	5	27	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
4.	Отработка встречных и контратакующих ударов с силовыми отягощениями и амортизаторами.	32	5	27	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
5.	Контрольные испытания	2		2	Сдача контрольных нормативов.
	ИТОГО:	70	14	56	

Содержание образовательной деятельности по модулю №3 «Специальная физическая подготовка».

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;

- требования техники безопасности на занятиях.

Тема 2 . Правила бокса – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований;
- изучение правил бокса и методики судейства.

Тема 3. Отработка одиночных и серийных ударов с отягощениями – 32 часа.

Теоретическая подготовка – 5 часов:

- влияние физических упражнений на организм человека;
- режим дня;
- режим питания.

Практика 27 часов:

- боевая стойка и передвижения боксера по рингу;
- отработка техники выполнения прямых, боковых ударов;
- отработка техники выполнения ударов снизу;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони, правого предплечья, левого плеча.

Тема 4. Отработка встречных и контратакующих ударов с отягощениями и амортизаторами – 32 часа.

Теоретическая подготовка – 5 часов:

- требования техники безопасности при работе с отягощениями;
- необходимость разминки в занятиях спортом;
- влияние физических упражнений на организм человека;

Практика 32 часа:

- отработка техники выполнения защитных действий отбивом, уходом, уклоном, нырком;
- отработка техники выполнения обманных движений;
- отработка упражнений в ударах с отягощениями по мешку, груше, работа на лапах.

Тема 5. Контрольные упражнения – 2 часа.

- Техника выполнения атакующих и оборонительных приемов и действий с отягощениями и без них.

Список используемой литературы.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
3. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009

4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
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. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:,2009
- 9.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
- 10.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010 год.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. <http://docs.pravo.ru/document/view/39435177/51197884>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://booksee.org/book/760859>

Календарно-тематическое планирование модуля «Общефизическая и техническая подготовка».

№	Содержание	Количество часов
Сентябрь		
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Основное и дополнительное оборудование зала бокса и его значение. График работы секции. Прохождение медосмотра.	2
2	ОФП. Кросс 2 км.	1,5
3	Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил бокса. Методика судейства.	2
4	ОФП. Тяжелая атлетика	1,5
5	ОФП. Отработка одиночных прямых ударов в голову с шагом вперед.	2
6	ОФП. Отработка одиночных прямых ударов в голову с шагом вперед.	1,5
7	ОФП. Одиночные прямые удары в голову с шагом вперед и защита от них.	2
8	ОФП. Одиночные прямые удары в корпус с шагом вперед и защита от них.	1,5
Октябрь		
9	ОФП. Боевая стойка на дальней, средней и ближней дистанции.	2
10	ОФП. Отработка переносов веса тела с ноги на ногу.	1,5
11	Отработка передвижения боксера. Приставной шаг.	2
12	Отработка передвижения боксера. Приставной шаг.	1,5
13	ОФП. Изучение разновидности ударов. Прямые удары.	2
14	ОФП. Изучение разновидности ударов. Прямые удары.	1,5
15	ОФП. Изучение разновидности ударов. Боковые удары.	2
16	ОФП. Изучение разновидности ударов. Боковые удары.	1,5
Ноябрь		
17	Изучение защитных действий. Защита подставкой правого плеча.	2
18	ОФП. Изучение защитных действий. Защита подставкой согнутой в локте правой рукой.	1,5
19	ОФП. Изучение защитных действий. Защита подставкой согнутой в локте левой рукой.	2
20	ОФП. Изучение защитных действий. Защита подставкой согнутой в локте левой рукой.	1,5
21	Изучение защитных действий. Защита подставкой левого предплечья.	2
22	Изучение защитных действий. Защита подставкой левого предплечья.	1,5
23	ОФП. Изучение защитных действий. Защита отбивом правой рукой внутрь.	2
24	ОФП. Изучение защитных действий. Защита отбивом правой	1,5

	рукой внутрь.	
	Всего часов	42

Календарно-тематическое планирование модуля «Тактическая подготовка».

№	Содержание	Количество часов
Декабрь		
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Основное и дополнительное оборудование зала бокса и его значение. График работы секции. Прохождение медосмотра.	2
2	Изучение тактики бокса. Финт.	1,5
3	Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил бокса. Методика судейства.	2
4	ОФП. Изучение тактики бокса. Маневр и маневрирование	1,5
5	Тренировочные бои. Тяжелая атлетика.	2
6	Тренировочные бои. Тяжелая атлетика.	1,5
7	Контрольные испытания	2
8	ОФП. Изучение тактики бокса. Обманное движение.	1,5

Январь		
9	ОФП. Изучение тактики бокса. Маневр и маневрирование.	2
10	Вольный бой. Спарринг.	1,5
11	ОФП. Отработка боя на дальней дистанции. Наступательный бой.	2
12	ОФП. Отработка боя на дальней дистанции. Контратакующий бой.	1,5
13	ОФП. Отработка боя на дальней дистанции. Контратакующий бой.	2
14	ОФП. Отработка боя на дальней дистанции. Оборонительный бой.	1,5
15	ОФП. Отработка боя на дальней дистанции. Оборонительный бой.	2
16	Контрольные испытания	1,5
	Всего часов	28

Календарно-тематическое планирование модуля «Специальная физическая подготовка».

Февраль		
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Основное и дополнительное оборудование зала бокса и его значение. График работы секции. Прохождение медосмотра.	2
2	ОФП. Отработка встречного прямого удара левой в голову с шагом назад.	1,5
3	Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил бокса. Методика судейства.	2

4	Отработка ответного прямого удара левой в голову после защиты отходом.	1,5
5	Отработка ответного прямого удара левой в голову после защиты отходом.	2
6	ОФП. Отработка ответного прямого удара левой в голову после защиты отходом.	1,5
7	ОФП. Отработка ответного прямого удара левой в голову после защиты отходом.	2
8	Отработка прямого удара левой в туловище с шагом вперед.	1,5
Март		
9	ОФП. Отработка прямого удара правой в голову с шагом вперед.	2
10	Отработка ответного прямого удара правой в голову после защиты отходом.	1,5
11	ОФП. Отработка ответного прямого удара правой в голову после защиты отходом.	2
12	ОФП. Отработка ответного прямого удара правой в голову после защиты отходом.	1,5
13	Отработка ответного прямого удара правой в голову после защиты подставкой левого плеча.	2
14	Отработка ответного прямого удара правой в голову после защиты подставкой левого плеча.	1,5
15	Тренировочные бои. Тяжелая атлетика.	2
16	ОФП. Отработка ответного прямого удара правой в голову после защиты подставкой левого плеча.	1,5
Апрель		
17	Отработка встречного прямого удара правой в туловище.	2
18	ОФП. Отработка встречного прямого удара правой в туловище.	1,5
19	ОФП. Отработка встречного прямого удара правой в туловище.	2
20	Тренировочные бои. Тяжелая атлетика.	1,5
21	Отработка двухударной комбинации прямых ударов левой-правой в голову с шагом вперед.	2
22	Отработка двухударной комбинации прямых ударов левой-правой в голову с шагом вперед.	1,5
23	ОФП. Отработка двухударной комбинации прямых ударов левой-правой в голову с шагом вперед.	2
24	ОФП. Отработка двухударной комбинации прямых ударов левой-правой в голову с шагом вперед.	1,5
Май		
25	ОФП. Отработка трехударной комбинации прямых ударов левой-левой-правой в голову в движении назад.	2
26	ОФП. Отработка трехударной комбинации прямых ударов левой-левой-правой в голову в движении назад.	1,5
27	Контрольные испытания	2
28	ОФП. Кросс 3 км..	1,5
29	Отработка трехударной комбинации прямых ударов правой-левой-правой в голову в движении вперед.	2
30	ОФП. Отработка трехударной комбинации прямых ударов левой-левой-правой в голову в движении вперед.	1,5
31	Отработка трехударной комбинации прямых ударов левой-	2

	107левой-правой в голову в движении назад.	
32	Отработка трехударной комбинации прямых ударов левой-левой-правой в голову в движении назад.	1,5
Июнь		
33	Отработка четырехударной комбинации прямых ударов левой-правой-левой-правой в голову в движении назад.	2
34	Отработка четырехударной комбинации прямых ударов левой-правой-левой-правой в голову в движении назад.	1,5
35	Отработка четырехударной комбинации прямых ударов левой-правой-левой-правой в голову в движении назад.	2
36	Отработка четырехударной комбинации прямых ударов левой-правой-левой-правой в голову в движении вперед.	1,5
37	ОФП. Отработка четырехударной комбинации прямых ударов левой-правой-левой-правой в голову в движении вперед.	2
38	ОФП. Отработка четырехударной комбинации прямых ударов левой-правой-левой-правой в голову в движении вперед.	1,5
39	Тренировочные бои.	2
40	Подведение итогов года.	1,5
	Всего часов	70

Приложение №2

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп			
Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
единицы измерения	36-48 кг	50-64 кг	66 св. 80 кг
Бег 30 м/с	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м/с	16	15,4	15,8
Бег 3000 м/м	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	30	33	25
Жим штанги лежа (кг); М - собственный вес	M-18%	M-9%	M-11%
Контрольные нормативы по СФП для спортивно-оздоровительных групп			
Кол-во ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Кол-во ударов по мешку за 1 мин	84	92	75
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	80	90	70

