

Министерство образования и науки Самарской области

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 м.р. Большечерниговский
Самарской области

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 5 от 31.05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 92 од-с1 от 01.06.2023 г.
_____ Р.Х. Трубарова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа секции**

«МИР БОКСА»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся - 10-14 лет.
Срок обучения - 1 год.

Разработчики:
Зотов А.Н.,
педагог дополнительного
образования СП Центр детского творчества,
Иванова Ю.Ю., методист
СП Центр детского творчества

Большая Черниговка, 2023 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план программы «Бокс»	9
3. Описание 1-го модуля «Атакующие действия в боксе»	9
4. Описание 2-го модуля «Защитные действия в боксе»	12
5. Описание 3-го модуля «Контратакующие действия в боксе»	15
6. Методическое обеспечение программы	18
7. Список литературы	21
8. Приложение Календарный учебный график	22

Краткая аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс» (далее – Программа) построена на основе принципа разноуровневости, предоставляет обучающимся возможность освоения учебного материала с учетом их уровня общего развития, способностей, мотивации. В рамках программы предполагается реализация параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях доступности и степени сложности, с опорой на диагностику каждого из участников по определенным параметрам.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с тремя уровнями сложности. Программа имеет собственную матрицу, описывающую систему уровней сложности содержания программы и соответствующие им достижения участников.

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

Пояснительная записка

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 овладеть профессиональными навыками ведения боя, с использованием различных технических и тактических приемов.

Направленность программы физкультурно-спортивная. Данная программа даёт возможность детям самоопределиваться, эффективно с пользой для здоровья использовать своё свободное время, приобрести специальные навыки в занятиях боксом, а также социально адаптироваться

Актуальность

Основанием для создания данной дополнительной общеразвивающей программы стали следующие нормативные документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2019 г. № 996-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Актуальность данной программы состоит в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она предполагает использование формы организации образовательной деятельности, основанной на «модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов».

Модуль – это единица объёмной совокупности учебного содержания и материала по конкретному тематическому направлению. Модуль характерен тем, что он с достаточной лёгкостью встраивается в прочие жизненные и образовательные контексты учащегося, устраняя тот или иной дефицит, который был зафиксирован самим учащимся. Программа, организованная модульным образом, позволяет постепенно погружать учащегося в достаточно сложное содержание.

Программа «Бокс» состоит из 3 модулей: «Атакующие действия в боксе», «Защитные действия в боксе» и «Контратакующие действия в боксе». Каждый модуль нацелен на достижение конкретных результатов. Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы представлены в каждом модуле.

Отличительной особенностью программы является её разноуровневость. На обучение принимаются дети разного возраста с разной физической подготовкой.

Содержание, предлагаемые задания и предметный материал программы организованы в соответствии со следующими уровнями сложности:

1) «Стартовый уровень». Обучающемуся предлагается знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы.

2) «Базовый уровень». Обучающемуся предлагается участие в решении таких заданий и задач, для которых необходимо использование специализированных предметных знаний, концепций. Данный уровень предполагает также участие в соревнованиях от учрежденческого до окружного уровня.

3) «Углубленный уровень». Обучающемуся предлагается участие в решении таких заданий и задач, для которых необходимо использование сложных специализированных предметных знаний. Данный уровень предполагает также участие в соревнованиях областного уровня.

Педагогическая целесообразность.

Данная образовательная программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий, коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности. 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 среднем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

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.

Цель программы: создание условий для удовлетворения индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании обучающихся, укрепления здоровья, для самореализации, стимулирующей дальнейшее физическое совершенствование, в том числе в боксе, и способствующей выбору будущей профессии формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

В процессе достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Задачи	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Обучающие	<ul style="list-style-type: none"> - создать нужные представления о технике бокса; - создать нужные представления о тактике бокса; - создать нужные представления о функциональных системах, обеспечивающих высокий уровень тренированности. - дать понятие о двигательных качествах: силе, скорости, выносливости, гибкости, координации. 	<ul style="list-style-type: none"> - обучить необходимым умениям и навыкам в технике бокса; - сформировать и отработать наиболее приемлемые для конкретного спортсмена тактические схемы; - обучить разнообразным физическим упражнениям, развивающим двигательные качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, координационные способности. 	<ul style="list-style-type: none"> - обучить нестандартным приемам и элементам техники в боксе; - сформировать устойчивость основных характеристик техники к действию сбивающих факторов в условиях соревновательной деятельности; - сформировать умение использовать оптимальные тактические варианты путем моделирования особенностей предстоящих соревнований; - сформировать способность к проявлению физических качеств в условиях соревновательной деятельности.

Развивающие	<ul style="list-style-type: none"> - способствовать развитию интереса к самостоятельным занятиям физической культурой; - способствовать развитию самоконтроля своих действий во время занятий спортом и на занятиях боксом. - способствовать развитию мотивации на самосовершенствовани 	<ul style="list-style-type: none"> - развить устойчивую привычку к самостоятельным занятиям боксом. - развить способность контролировать свои действия на тренировочном этапе. - развить мотивацию на самосовершенствовани 	<ul style="list-style-type: none"> - развить самостоятельность и способность к эксперименту в занятиях боксом; - развить способность планировать и контролировать свои действия на соревновательном этапе. - развить мотивацию на самосовершенствовани
Воспитательные (общие для всех уровней)	<ul style="list-style-type: none"> - воспитать гражданственность и патриотизм; - привить навыки здорового образа жизни; - воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; - создать условия для общения. 		

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 10-14 лет.

Дети этого возраста очень активны и именно в боксе они могут направить в нужное русло расходование своей активности и энергии, тем более что занятия боксом обеспечивают гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья.

Занятие боксом на первых порах помогают ребенку доказать окружающим свою самостоятельность и способность быть лидером, а в последствии вырабатывают у него волевые качества, чувствуя своё превосходство, не вступать в ненужные конфликты, уличные драки и прочие нежелательные ситуации. Бокс, как силовой вид спорта, мобилизует, заставляет четко представлять цель и идти к ней, преодолевая любые препятствия. Тренировки в зале, первые успехи и временные неудачи закаляют характер мальчика, помогая ему быстрее стать мужчиной, во всех смыслах этого слова. Умение бороться и «держать удар» пригодится не только на ринге, но и в жизни, которая, порой, бывает ничем не лучше в критических ситуациях.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 140 часов (2 модуля по 42 часа и 1 модуль – 56 часов).

Формы обучения очная:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;
- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия;
- занятия по боевой практике.

Стартовый уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
фронтальная	в малых группах	индивидуальная (парная)

Формы организации деятельности: групповая, при подготовке к соревнованиям используется индивидуальная форма.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 и 1,5 часа. Одно занятие длится 40 минут.

Наполняемость учебных групп составляет 15 человек.

Планируемые 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.

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

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Метапредметные (общие для всех модулей)	<ul style="list-style-type: none"> - умение анализировать информацию; - умение планировать, контролировать и оценивать учебно-тренировочный процесс в соответствии с поставленной задачей и условием его реализации; - способность организовывать совместную деятельность со сверстниками. 	<ul style="list-style-type: none"> - способность преобразовывать познавательную задачу в практическую; - способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - способность слышать другого человека. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения; - умение самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале; - способность адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей; - умение прогнозировать результат
Личностные (общие для всех модулей)	<ul style="list-style-type: none"> - проявление нравственных качеств личности; - проявление навыков сотрудничества; - наличие устойчивого познавательного интереса; - наличие знаний об основных моральных нормах. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение проявить внутреннюю позицию; - умение использовать систему ценностных отношений обучающихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам; - проявление доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других 	<ul style="list-style-type: none"> - способность адекватно оценивать себя и свои достижения; - умение видеть свои достоинства и недостатки; - способность уважать себя и других; - способность к оценке своих поступков и действий с точки зрения соблюдения или нарушения моральных норм.

		людей.	
Предметные	представлены в структуре каждого модуля		

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы определяются:

- 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 личный 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 2 раза в год;
- участие в соревнованиях.

Формы контроля

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 текущий контроль оценивается качеством, техникой и быстротой выполняемых действий.

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

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Контрольные нормативы по ОФП			
Контрольные упражнения	Стартовый уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Бег 30 м/с	Отл-5,3	Отл-5,2	Отл-5,0
	Хор-5,6	Хор-5,5	Хор-5,4
	Удов-6	Удов-5,9	Удов-5,7
Бег 100 м/с	Отл-15	Отл-14,9	Отл-14,7
	Хор-16	Хор-15,9	Хор-15,7
	Удов-17	Удов-16,8	Удов-16,6
Бег 3000 м/м	Отл-14,55	Отл-14,30	Отл-14,00
	Хор-15,60	Хор-15,40	Хор-15,00
	Удов-16,60	Удов-16,40	Удов-16,00

Прыжок в длину с места (с)	Отл-183 Хор-178 Удов-173	Отл-190 Хор-185 Удов-180	Отл-195 Хор-190 Удов-185
Подтягивание на перекладине (раз)	Отл-7 Хор-6 Удов-4	Отл-10 Хор-9 Удов-5	Отл-15 Хор-12 Удов-7
Отжимание в упоре лежа (раз)	Отл-30 Хор-25 Удов-20	Отл-33 Хор-27 Удов-25	Отл-35 Хор-30 Удов-27
Контрольные нормативы по СФП			
Кол-во ударов по мешку за 8 с	Отл-28 Хор-25 Удов-22	Отл-30 Хор-27 Удов-24	Отл-35 Хор-30 Удов-25
Кол-во ударов по мешку за 1 мин	Отл-85 Хор-80 Удов-75	Отл-90 Хор-85 Удов-80	Отл-95 Хор-90 Удов-85
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	Отл-80 Хор-75 Удов-70	Отл-90 Хор-85 Удов-75	Отл-100 Хор-95 Удов-85

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

По окончании учебного 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.

Учебный план ДООП «Мир бокса»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Атакующие действия в боксе.	42	8	34
2.	Защитные действия в боксе.	42	8	34
3.	Контратакующие действия в боксе.	56	14	42
	ИТОГО	140	30	110

Модуль 1 «Атакующие действия в боксе»

Цель: формирование системы знаний, умений и навыков продуктивной деятельности в области физической культуры через освоение тактических и технических элементов и приемов атакующих действий в боксе.

Уровни освоения программы модуля	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Стартовый	<ul style="list-style-type: none"> - обучить требованиям техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях при отработке атакующих действий; - дать информацию об истории мирового и российского бокса; - обучить тактическим и практическим навыками атакующих действий одиночными прямыми ударами; 	<ul style="list-style-type: none"> - знание требований техники безопасности; - знание истории мирового и российского бокса; - умение применять тактику ведения атакующего боя одиночными прямыми ударами; - умение выполнять атакующие одиночные прямые удары при ведении боя; 	<ul style="list-style-type: none"> - наличие/отсутствие элементарных знаний по технике безопасности; -уровень первоначальных знаний истории мирового и российского бокса; -уровень интереса к своему совершенствованию; -уровень сформированности первоначальных двигательных умений и навыков. 	<ul style="list-style-type: none"> Наглядный метод: наглядные пособия по выполнению упражнений, демонстрация учебных фильмов, видеозаписей и др. Словесный метод: беседа, рассказ, лекция. Практический метод: учебно-тренировочные занятия. Технологии развивающего обучения. Личностно-ориентированная технология. 	<ul style="list-style-type: none"> Анкетирование, собеседование, наблюдение, тестовые задания на определение качества, техники и быстроты выполняемых действий. Итоговый контроль: соревнование, анкетирование.
базовый	<ul style="list-style-type: none"> - обучить правилам соревнований по боксу и методике судейства; - обучить выполнению упражнений на развитие силовых и скоростно-силовых качеств; - сформировать навык владения тактическими и практическими действиями в процессе атаки одиночными ударами сбоку; 	<ul style="list-style-type: none"> - знание правил соревнований по боксу и методику судейства; - умение выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств с гантелями и на силовых тренажерах; - знание тактики ведения атакующего боя одиночными ударами сбоку; - умение выполнять атакующие одиночные удары сбоку при ведении боя 	<ul style="list-style-type: none"> -уровень сформированности системы знаний по правилам соревнований по боксу и методике судейства; - уровень освоения специальных двигательных умений и навыков; -умение самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовки (составлять план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.). - наличие достижений в соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> Наглядный метод. Словесный метод. Практический метод. Технологии развивающего обучения. Личностно-ориентированная технология. Педагогика сотрудничества. Адаптивная технология. 	<ul style="list-style-type: none"> Практическое тестирование качества, техники и быстроты выполняемых действий; теоретическое тестирование, анкетирование, собеседование, наблюдение, соревнования.

Углубленны й	- научить владеть тактическими и практическими навыками атакующих действий одиночными ударами снизу; - научить владеть тактическими и практическими навыками атакующих действий двухударными комбинациями.	- знание тактики ведения атакующего боя одиночными ударами снизу; - умение выполнять атакующие одиночные удары снизу при ведении боя; - знание тактики ведения атакующего боя двухударными комбинациями; - умение выполнять атакующие двухударные комбинации при ведении боя.	-степень овладения программным материалом по ведению атакующего боя: -уровень владения двигательных умений и навыков при ведении атакующего боя, -наличие показателей повышенной физической подготовленности, складывающиеся из развития основных двигательных качеств; -наличие достижений в соревновательной деятельности.	Наглядный метод. Словесный метод. Практический метод развивающего обучения. Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне. Личностно-ориентированная технология; Медиативные практики.	Сдача нормативов, тестовые задания, соревнования.
-----------------	---	--	---	---	---

Учебно - тематический план модуля «Атакующие действия в боксе»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Требования техники безопасности. История мирового и российского бокса.	2	2	-	Анкетирование, тестирование, собеседование.
2.	Правила бокса и методики судейства.	2	2	-	Тестирование, беседа.
3.	Атакующие действия одиночными прямыми, боковыми и ударами снизу.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение, соревнования.
4.	Атакующие действия серийными ударами.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение, соревнования.
5.	Контрольные испытания. Итоговое занятие.		-	2	Сдача контрольных нормативов, анкетирование, тестовые задания, соревнования.
	ИТОГО:	42	8	34	

Содержание программы модуля «Атакующие действия в боксе».

Программа модуля построена по принципу «от простого к сложному» и реализуется на трех уровнях: «Стартовый», «Базовый», «Углубленный», что позволяет организовать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности детей, обеспечить каждому ребенку индивидуальный темп освоения содержания программы.

Уровень «Стартовый» предполагает освоение общих теоретических знаний, общую физическую подготовку и освоение простых атакующих действий одиночными прямыми ударами. Продолжительность отработки одиночных прямых ударов – 5 раундов по 2 минуты.

«Базовый уровень» расширяет объем теоретических знаний, включает в себя общую физическую подготовку и освоение в полном объеме более сложных в исполнении атакующих действий одиночными боковыми ударами. Продолжительность отработки одиночных боковых ударов – 7 раундов по 2 минуты.

«Углубленный уровень» предполагает освоение сложных атакующих действий двухударными комбинациями и продолжительность отработки комбинаций составляет 10 раундов по 2 минуты.

Тема 1. Вводное занятие.

Теоретическая подготовка:

- требования техники безопасности на занятиях;
- история мирового и российского бокса.

Тема 2. Правила бокса и методики судейства.

Теоретическая подготовка:

- изучение правил бокса и методики судейства.

Тема 3. Атакующие действия одиночными прямыми, боковыми и ударами снизу.

Теоретическая подготовка:

- изучение тактики непрерывного давления в наступательном бою.

Практика:

- отработка боевой стойки при ведении атакующих действий;
- отработка одиночных прямых ударов в голову с шагом вперед;
- отработка одиночных прямых ударов в туловище с шагом вперед;
- отработка повторного прямого удара левой в голову с шагом вперед;
- отработка одиночных боковых ударов в голову с шагом вперед;
- отработка одиночных боковых ударов в туловище с шагом вперед;
- отработка одиночных ударов снизу в голову с шагом вперед;
- отработка одиночных ударов снизу в туловище с шагом вперед.

Тема 4. Атакующие действия серийными ударами.

Теоретическая подготовка:

- изучение тактики эпизодических атак в наступательном бою.

Практика:

- отработка двухударных комбинаций прямых ударов в голову с шагом вперед;
- отработка двухударных комбинаций прямых ударов в туловище с шагом вперед;
- отработка двухударных комбинаций боковых ударов в голову и туловище с шагом вперед;
- отработка двухударных комбинаций ударов снизу в голову с шагом вперед;
- отработка двухударных комбинаций ударов снизу в туловище с шагом вперед.

Тема 5. Контрольные испытания.

Тактика и техника выполнения атакующих действий одиночными и серийными ударами.

Модуль 2 «Защитные действия в боксе»

Цель: совершенствование тактических и технических элементов и приемов защитных действий в боксе на основе высокой общефизической подготовки занимающихся.

Уровни освоения программы модуля	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
ознакомительный	<p>- изучить первоначальные требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях при отработке защитных действий;</p> <p>- изучить основы методики прохождения врачебного контроля и самоконтроля;</p> <p>- научить элементарным тактическим и практическим навыкам защитных действий при ведении боя на дальней дистанции.</p>	<p>- знание первоначальных требований техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях при отработке защитных действий;</p> <p>- знание основ методики прохождения врачебного контроля и самоконтроля;</p> <p>- знание тактики применения защитных действий на дальней дистанции;</p> <p>- умение выполнять защитные действия подставкой на дальней дистанции</p>	<p>-уровень первоначальных знаний по технике безопасности при отработке защитных действий;</p> <p>-уровень первоначальных знаний методики прохождения врачебного контроля и самоконтроля;</p> <p>-уровень сформированности первоначальных навыков применения защитных действий на дальней дистанции;</p> <p>-уровень сформированности первоначальных навыков применения защитных действий подставкой на дальней дистанции.</p>	<p>Наглядный метод: наглядные пособия по выполнению упражнений, демонстрация учебных фильмов, видеозаписей и др.</p> <p>Словесный метод: беседа, рассказ, лекция.</p> <p>Практический метод: учебно-тренировочные занятия.</p> <p>Технологии развивающего обучения, личностно-ориентированного обучения.</p>	<p>тестирование, анкетирование, собеседование, наблюдение.</p> <p>качество, техника и быстрота выполняемых действий, тестовые задания.</p>
базовый	<p>-обучить ведению необходимой документации для участия в соревнованиях;</p> <p>- обучить тактическим и практическим навыками защитных действий при ведении боя на средней дистанции.</p>	<p>- знание перечня документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях;</p> <p>- знание тактики ведения оборонительного боя на средней дистанции;</p> <p>- умение выполнять защитные действия уходом и уклоном на средней дистанции.</p>	<p>-уровень освоения базовых двигательных умений и навыков при ведении боя на средней дистанции.;</p> <p>-степень самостоятельности при решении некоторых вопросов своей физической подготовленности (составлении плана тренировки, комплекса упражнений утренней зарядки и т.д.).</p> <p>- уровень достижений в соревнованиях по боксу.</p>	<p>Наглядный метод: методически правильный показ педагогом отдельного движения и упражнения в целом.</p> <p>Словесный метод: тестирование, анализ элементов упражнений и технических приемов.</p> <p>Практический метод: учебно-тренировочные занятия, соревнования.</p> <p>Технологии развивающего обучения; личностно-ориентированного</p>	<p>Формы оценки: тестирование, анкетирование, собеседование, наблюдение.</p>

				обучения; сотрудничества; адаптивная технология.	
углубленны й	- научить выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно- силовых качеств; - научить владеть тактическими и практическими навыками защитных действий при ведении боя на ближней дистанции.	- умение выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно- силовых качеств со штангой; - знание тактики ведения оборонительного боя на ближней дистанции; - умение выполнять защитные действия отбивом и нырком на ближней дистанции.	–степень овладения программным материалом: -уровень сформированности специальных двигательными умений и навыков оборонительного боя на ближней дистанции; -положительные изменения в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития специальных двигательных качеств. - уровень достижений в соревнованиях по боксу.	Наглядный метод: демонстрация учебных фильмов, видеозаписей и др. Словесный метод: беседа, рассказ, анализ элементов упражнений и технических приемов. Практический метод: учебно- тренировочные занятия, соревнования. Технологии развивающего обучения; внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне; лично- ориентированного обучения.	Итоговый контроль. Формы оценки: сдача нормативов по ОФП и СФП, тестовые задания, соревнования.

Учебно – тематический план «Защитные действия в боксе»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Этапы прохождения медицинского контроля и самоконтроля.	2	2	-	Анкетирование, тестирование, собеседование.
2.	Перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях.	2	2	-	Тестирование, беседа.
3.	Защитные действия на дальней	18	2	16	Текущий

	дистанции.				контроль умений и навыков, наблюдение, соревнования.
4.	Защитные действия на средней и ближней дистанции.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение, соревнования.
5.	Контрольные испытания. Итоговое занятие.		-	2	Сдача контрольных нормативов, анкетирование, тестовые задания, соревнования.
	ИТОГО:	42	8	34	

Содержание программы модуля «Защитные действия в боксе».

Программа модуля предусматривает последовательность изложения материала и выполнение постепенно усложняющихся защитных действий.

Уровень «Стартовый» предполагает освоение общих теоретических знаний, общую физическую подготовку и освоение простого защитного действия подставкой. Продолжительность отработки защитного действия подставкой – 5 раундов по 2 минуты.

«Базовый уровень» расширяет объем теоретических знаний, включает в себя общую физическую подготовку и освоение в полном объеме более сложных в исполнении защитных действий уходом и уклоном. Продолжительность отработки защитных действий уходом и уклоном – 7 раундов по 2 минуты.

«Углубленный уровень» предполагает освоение сложных защитных действий отбивом и нырком на ближней дистанции и продолжительность отработки составляет 10 раундов по 2 минуты.

Тема 1. Вводное занятие.

Теоретическая подготовка:

- требования техники безопасности на занятиях;
- этапы прохождения медицинского контроля и самоконтроля.

Тема 2. Документация для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях.

Теоретическая подготовка:

- перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях.

Тема 3. Защитные действия на дальней дистанции.

Теоретическая подготовка:

- особенности боевой стойки при выполнении защитных действий на дальней дистанции.

Практика:

- отработка боевой стойки при выполнении защитных действий на дальней дистанции;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой левого предплечья;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого предплечья;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой левой ладони;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой левого плеча;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого плеча;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой согнутой в локте правой руки;

- отработка техники выполнения защитных действий подставкой согнутой в локте левой руки.

Тема 4. Защитные действия на средней и ближней дистанциях.

Теоретическая подготовка:

- основные виды защитных действий при ведении боя на ближней и средней дистанциях.

Практика:

- отработка техники выполнения защитных действий уходом назад;
- отработка техники выполнения защитных действий уходом вправо;
- отработка техники выполнения защитных действий уходом влево;
- отработка техники выполнения защитных действий уклоном влево;
- отработка техники выполнения защитных действий уклоном вправо;
- отработка техники выполнения защитных действий отбивом правой рукой внутрь;
- отработка техники выполнения защитных действий отбивом левой рукой внутрь;
- отработка техники выполнения защитных действий нырком влево;
- отработка техники выполнения защитных действий нырком вправо.

Тема 5. Контрольные испытания.

Тактика и техника выполнения защитных действий на дальней, средней и ближней дистанциях.

Модуль 3 «Контратакующие действия в боксе»

Цель: совершенствование тактических и технических элементов и приемов контратакующих действий на основе общефизической подготовки занимающихся.

Уровни освоения программы модуля	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
стартовый	-обучить основным положениям теории физической культуры; - обучить требованиям техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях при отработке контратакующих действий; - обучить методике психологической подготовки; - познакомить с тактическими и практическими навыками контратакующих действий на средней и дальней дистанции.	- знание основных положений теории физической культуры; - знание требований техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях при отработке контратакующих действий; - знание методики отработки настойчивости и самообладания; - знание тактики ведения контратакующего боя на средней и на дальней дистанции; - умение выполнять контратакующие действия после защиты подставкой плеча и правой ладони.	- уровень знаний основных положений теории физической культуры; - уровень знаний требований техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях при отработке контратакующих действий; -уровень освоения двигательных умений и навыков тактической и технической подготовки.	Наглядный метод: наглядные пособия по выполнению упражнений, демонстрация учебных фильмов, видеозаписей и др.; словесный метод: беседа, рассказ, лекция; практический метод: учебно-тренировочные занятия. Технология развивающего обучения; личностно-ориентированная технология.	Тестирование, анкетирование, собеседование, наблюдение; практическое тестирование качества, техники и скорости выполняемых действий, сдача норм ОФП.

<p>базовый</p>	<p>- обучить модели подготовки к главным соревнованиям года; - научить владеть тактическими и практическими навыками контратакующих действий на средней дистанции.</p>	<p>- знание основных периодов подготовки к соревнованиям; - знание тактики ведения контратакующего боя на средней дистанции; - умение выполнять контратакующие действия после защиты уходом назад, влево и вправо.</p>	<p>- уровень освоения двигательных умений и навыков; - уровень самостоятельности в решении некоторых вопросах своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.); - качество выполнения контратакующих действий после защиты уходом назад, влево и вправо. -уровень достижений в соревнованиях по боксу.</p>	<p>Наглядный метод: методически правильный показ педагогом отдельного движения и упражнения в целом. Словесный метод: тестирование, анализ элементов упражнений и технических приемов. Практический метод: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Технология развивающего обучения; личностно-ориентированная технология; педагогика сотрудничества; адаптивная технология.</p>	<p>Тестирование, анкетирование, собеседование, наблюдение; практическое тестирование качества, техники и быстроты выполняемых действий, сдача норм ОФП и СФП.</p>
<p>углубленны й</p>	<p>- обучить модели подготовки к главным соревнованиям года; - научить выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств; - научить владеть тактическими и практическими навыками контратакующих действий на ближней дистанции</p>	<p>- использование знаний основных периодов подготовки к соревнованиям; - умение выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств с утяжелителями и резиновыми экспандерами; - навык использования в соревновательной деятельности знаний тактики ведения контратакующего боя на ближней дистанции; - навык выполнения в соревновательной деятельности контратакующих действий после защиты нырком.</p>	<p>-степень овладения знаниями основных периодов подготовки к соревнованиям; -уровень физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств; - уровень достижений в соревнованиях по боксу.</p>	<p>Наглядный метод: демонстрация учебных фильмов, видеозаписей и др. Словесный метод: беседа, рассказ, анализ элементов упражнений и технических приемов. Практический метод: учебно-тренировочные занятия, соревнования, метод самоконтроля и самоанализа. Технология развивающего обучения; внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне; личностно-ориентированная технология.</p>	<p>Тестирование, анкетирование, собеседование, наблюдение; практическое тестирование качества, техники и быстроты выполняемых действий, сдача норм ОФП и СФП.</p>

Учебно – тематический план «Контратакующие действия в боксе»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Методика отработки настойчивости, целеустремленности и самообладания.	2	2	-	Анкетирование, тестирование, собеседование
2.	Модель подготовки к главным соревнованиям года. Основные периоды подготовки.	2	2	-	Тестирование, беседа
3.	Контратакующие действия на дальней дистанции.	26	6	20	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение, соревнования
4.	Контратакующие действия на средней и ближней дистанциях.	24	4	20	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение, соревнования
5.	Итоговое занятие. Контрольные испытания	2	-	2	Сдача контрольных нормативов, анкетирование, тестовые задания, соревнования
ИТОГО:		56	14	42	

Содержание программы модуля «Контратакующие действия в боксе».

Программа модуля предусматривает выполнение постепенно усложняющихся контратакующих действий.

Уровень «Стартовый» предполагает освоение общих теоретических знаний, общую физическую подготовку и освоение простого контратакующего действия после защиты подставкой. Продолжительность отработки контратакующего действия – 5 раундов по 2 минуты.

«Базовый уровень» расширяет объем теоретических знаний, включает в себя общую физическую подготовку и освоение в полном объеме более сложного в исполнении контратакующего действия после защиты уходом. Продолжительность отработки контратакующего действия – 7 раундов по 2 минуты.

«Углубленный уровень» предполагает освоение сложных контратакующих действий после защиты нырком на ближней дистанции и продолжительность отработки составляет 10 раундов по 2 минуты.

Тема 1. Вводное занятие.

Теоретическая подготовка:

- требования техники безопасности на занятиях;
- методика психологической подготовки в боксе.

Тема 2. Модель подготовки к главным соревнованиям года.

Теоретическая подготовка:

- основные периоды подготовки к соревнованиям.

Тема 3. Контратакующие действия на дальней дистанции.

Теоретическая подготовка

- особенности боевой стойки при ведении контратакующего боя на дальней дистанции;
- тактические особенности боя на дальней дистанции;
- основы тактической подготовки: финт, обманное движение, опережение.

Практика:

- отработка боевой стойки на дальней дистанции;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты подставкой правой ладони;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты подставкой левой ладони;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой левой ладони;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой правой ладони;
- отработка трехударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой левой ладони;
- отработка трехударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой правой ладони;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты подставкой правого плеча;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты подставкой левого плеча;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой левого плеча;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой правого плеча;
- отработка трехударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой левого плеча.

Тема 4. Контратакующие действия на средней и ближней дистанциях.

Теоретическая подготовка:

- основные виды контратакующих действий при ведении боя на средней и ближней дистанциях;
- тактика ведения контратакующего боя на средней и ближней дистанциях.

Практика:

- отработка боевой стойки на средней и ближней дистанциях;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты уходом назад;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты уходом влево;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты уходом вправо;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты уходом назад;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты уходом влево;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты уходом вправо;
- отработка контратакующих одиночных ударов снизу в голову после защиты нырком;
- отработка контратакующих одиночных ударов снизу в голову после защиты нырком;
- отработка двухударной комбинации ударов снизу левой - правой в голову после защиты нырком;
- отработка двухударной комбинации ударов снизу правой - левой в голову после защиты нырком.

Тема 5. Итоговое занятие. Контрольные испытания.

Тактика и техника выполнения контратакующих действий на средней и ближней дистанциях.

Методическое обеспечение программы
 Методы организации учебно-воспитательного процесса:

Стартовый	Базовый	Углубленный
словесный метод	метод разучивания движения, непрерывный метод	метод освоения движения, интервальный метод
наглядный метод	методы ориентирования	метод развития самостоятельности
практический метод	методы контроля и самоконтроля	соревновательный метод
игровой метод		метод наставничества
		метод работы по индивидуальному образовательному маршруту

Специфика учебной деятельности:

Уровни	Специфика учебной деятельности
Стартовый	<p>Владение навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией.</p> <p>Выполнение должным образом тренировочных заданий по развитию физических качеств и совершенствованию техники выполнения двигательных действий.</p> <p>Осуществление соревновательной деятельности на соответствующем качественном уровне на уровне учреждения.</p>
Базовый	<p>Демонстрация положительных результатов выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности.</p> <p>Активное участие в досуговых мероприятиях на уровне СП ЦДТ.</p> <p>Осуществление соревновательной деятельности на соответствующем качественном уровне на уровне муниципалитета.</p>
Углубленный	<p>Владение навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности.</p> <p>Выполнение тренерских установок и заданий в условиях соревновательной деятельности должным образом.</p> <p>Наставничество при работе с обучающимися ознакомительного уровня.</p> <p>Активное участие в социально-значимой деятельности на районном уровне.</p> <p>Осуществление соревновательной деятельности на соответствующем качественном уровне, на областном уровне.</p>

Основные принципы, положенные в основу программы:

1. Принцип учёта возрастных особенностей. Принцип требует учёта в процессе обучения физических и психических особенностей возраста обучающихся.
2. 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.
3. Принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося.
4. Принцип систематичности и последовательности в овладении теоретическими знаниями и практическим умениям учащегося. Предполагают преподавание и усвоение знаний в определённом порядке, системе.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Постановка цели занятия перед учащимися;
3. Изложение нового материала;
4. Практическая работа;
5. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
6. Подведение итогов.
- 7.

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в специализированном зале бокса. В наличии имеются:

- боксерский ринг;
- боксерские мешки и подушки;
- зеркальная стенка;
- боксерская экипировка (боксерские перчатки, шлемы, капы, бинты);
- беговые дорожки;
- многофункциональные силовые тренажеры;
- штанги, гантельный ряд, скакалки, экспандеры;
- спортивная форма,

Список литературы

1. Атилов А.А. Азбука бокса. - Ростов н/Д: Феникс, 2008.
2. Атилов А.А. Бокс за 12 недель. - Ростов н/Д: Феникс, 2007.
3. Бокс: история его развития и зарождение в России. – М., АСТ, Астрель, Олимп, 2008
4. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. – М., Физическая культура, 2006
5. Ковтик А.Н. Бокс. Уроки для начинающих.- СПб, Питер, 2010
6. Макаренко Е.М. Тактическая подготовка боксера контратакующего стиля.- Екатеринбург, УГЛТУ, 2013
7. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров. – Волгоград, ВГПУ «Перемена», 2011
8. Пашинцев В.Г. Методика увеличения силы удара. – М., Олимпийская литература, 2011
9. Перельман М.И. Воспитание боксера новичка.- М., Советский спорт, 2007
10. Развитие специальной выносливости боксеров. - М., МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2007
11. Федченко В.А. Защита боксера.- СПб., БалГТУ, 2009
12. Чудинов В.А. Физическое воспитание начинающего боксера. – М., ТВТ Дивизион, 2013
13. Щитов В.И. Бокс для начинающих. – Ростов н/Д, Феникс, 2007

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>
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

5. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>
 6. <http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html>

Утверждаю
 начальник СП Центр
 детского творчества
 « ____ » _____ 2023 г.
 _____ Трубарова Р.Х.

**Календарный учебный график
 программы «Мир бокса»**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль «Атакующие действия в боксе»							
1	05.09.2022	15.00-16.30	2	Вводное занятие. История мирового и российского бокса. Требования техники безопасности.	Лекция	26 каб.	Беседа/опрос
2	07.09.2022	15.00-16.10	1,5	Отработка боевой стойки при атакующих действиях.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	12.09.2022	15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка. Изучение правил бокса и методики судейства.	Лекция	26 каб.	Беседа/опрос
4	14.09.2022	15.00-16.10	1,5	Отработка одиночного прямого удара левой и одиночного прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	19.09.2022	15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка. Изучение тактики непрерывного давления в наступательном бою.	Лекция	26 каб.	Беседа/опрос
6	21.09.2022	15.00-16.10	1,5	Отработка	Тренировка	26 каб.	Текущий

				одинокного прямого удара левой и однокного прямого удара правой рукой в туловище с шагом вперед.			контроль умений и навыков, наблюдение
7	26.09.2022	15.00-16.30	2	Отработка повторного прямого удара левой в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	28.09.2022	15.00-16.10	1,5	Отработка однокного бокового удара левой и однокного бокового удара правой рукой в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	03.10.2022	15.00-16.30	2	Отработка однокного бокового удара левой и однокного бокового удара правой рукой в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	05.10.2022	15.00-16.10	1,5	Отработка однокного бокового удара левой и однокного бокового удара правой рукой в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	10.10.2022	15.00-16.30	2	Отработка однокных ударов снизу в голову с шагом вперед	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	12.10.2022	15.00-16.10	1,5	Отработка однокных ударов снизу в туловище с шагом вперед	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	17.10.2022	15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка. Изучение тактики эпизодических атак в наступательном бою.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос

14	19.10.2022	15.00-16.10	1,5	Отработка комбинации прямых ударов левый-правый в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	24.10.2022	15.00-16.30	2	Отработка комбинации прямых ударов правый-левый в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	26.10.2022	15.00-16.10	1,5	Отработка комбинации прямых ударов левый-правый в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	02.11.2022	15.00-16.30	2	Отработка комбинации прямых ударов правый-левый в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	07.11.2022	15.00-16.10	1,5	Отработка комбинации боковых ударов левый-правый в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	09.11.2022	15.00-16.30	2	Отработка комбинации боковых ударов правый-левый в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	14.11.2022	15.00-16.10	1,5	Отработка комбинации ударов снизу левый-правый в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	16.11.2022	15.00-16.30	2	Отработка комбинации ударов снизу левый-правый в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	21.11.2022	15.00-16.10	1,5	Отработка комбинации ударов снизу правый - левый в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	23.11.2022	15.00-16.30	2	Отработка комбинации ударов	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль

				снизу правый - левый в туловище с шагом вперед.			умений и навыков, наблюдение
24	28.11.2022	15.00-16.10	1,5	Итоговое занятие.	Контрольные испытания	26 каб.	Сдача контрольных нормативов
Модуль «Защитные действия в боксе».							
1	05.12.2022	15.00-16.30	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Этапы прохождения медицинского контроля и самоконтроля.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
2	07.12.2022	15.00-16.10	1,5	Отработка боевой стойки при выполнении защитных действий на дальней дистанции.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	12.12.2022	15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка. Перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
4	14.12.2022	15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	19.12.2022	15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка. Особенности боевой стойки при выполнении защитных действий на дальней дистанции.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
6	21.12.2022	15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой левого предплечья.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	26.12.2022	15.00-16.30	2	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого предплечья.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

8	28.12.2022	15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой левой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	09.01.2023	15.00-16.30	2	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой левого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	11.01.2023	15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого плеча.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	16.01.2023	15.00-16.30	2	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой согнутой в локте правой руки.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	18.01.2023	15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой согнутой в локте левой руки.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	23.01.2023	15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка. Основные виды защитных действий при ведении боя на ближней и средней дистанциях.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
14	25.01.2023	15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий уходом назад.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	27.01.2023	15.00-16.30	2	Отработка техники выполнения защитных действий уходом вправо.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	30.01.2023	15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий уходом влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	01.02.2023	15.00-16.30	2	Отработка техники выполнения защитного действия уклоном	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков,

				влево.			наблюдение
18	06.02.2023	15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитного действия уклоном вправо.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	08.02.2023	15.00-16.30	2	Отработка техники выполнения защитных действий отбивом правой рукой внутрь.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	13.02.2023	15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий отбивом левой рукой внутрь.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	15.02.2023	15.00-16.30	2	Отработка техники выполнения защитных действий нырком влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	20.02.2023	15.00-16.10	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий нырком вправо.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	22.02.2023	15.00-16.30	2	Отработка техники выполнения защитных действий уклоном влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	27.02.2023	15.00-16.10	1,5	Итоговое занятие.	Контрольные испытания.	26 каб.	Сдача контрольных нормативов

Модуль «Контратакующие действия в боксе»

1	01.03.23023	15.00-16.30	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Приемы отработки настойчивости, целеустремленности и самообладания.	Лекция	26 каб.	Беседа/опрос
2	06.03.23023	15.00-16.10	1,5	Отработка боевой стойки при проведении контратакующих действий на дальней дистанции.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	13.03.23023	15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка.	Лекция	26 каб.	Беседа/опрос

				Модель подготовки к главным соревнованиям года.			
4	15.03.23023	15.00-16.10	1,5	Отработка контратакующего одиночного прямого удара левой в голову после защиты подставкой правой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	20.03.23023	15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка. Особенности боевой стойки при ведении контратакующего боя на дальней дистанции.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
6	22.03.23023	15.00-16.10	1,5	Отработка контратакующего одиночного прямого удара правой в голову после защиты подставкой левой ладони	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	27.03.23023	15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка. Тактические особенности боя на дальней дистанции.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
8	29.03.23023	15.00-16.10	1,5	Отработка двухударной комбинации прямых ударов левой -правой в голову после защиты подставкой левой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	03.04.2023	15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка. Основы тактической подготовки: финт, обманное движение, опережение.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
10	05.04.2023	15.00-16.10	1,5	Отработка двухударной комбинации прямых ударов	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков,

				правой -левой в голову после защиты подставкой правой ладони.			наблюдение
11	10.04.2023	15.00-16.30	2	Отработка трехударной комбинации прямых ударов левой –правой – левой в голову после защиты подставкой левой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	12.04.2023	15.00-16.10	1,5	Отработка трехударной комбинации прямых ударов правой –левой - правой в голову после защиты подставкой правой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	17.04.2023	15.00-16.30	2	Отработка контратакующего одиночного прямого удара левой в голову после защиты подставкой правого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	19.04.2023	15.00-16.10	1,5	Отработка контратакующего одиночного прямого удара правой в голову после защиты подставкой левого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	24.04.2023	15.00-16.30	2	Отработка двухударной комбинации прямых ударов левой -правой в голову после защиты подставкой правого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	26.04.2023	15.00-16.10	1,5	Отработка двухударной комбинации прямых ударов правой - левой в голову после защиты подставкой	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				левого плеча.			
17	03.05.2023	15.00-16.30	2	Отработка трехударной комбинации прямых ударов левой –правой – левой в голову после защиты подставкой левого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	08.05.2023	15.00-16.10	1,5	Отработка трехударной комбинации прямых ударов правой –левой - правой в голову после защиты подставкой правого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	10.05.2023	15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка. Основные виды контратакующих действий при ведении боя на средней и ближней дистанциях.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
20	15.05.2023	15.00-16.10	1,5	Отработка боевой стойки на средней и ближней дистанциях.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	17.05.2023	15.00-16.30	2	Теоретическая подготовка. Тактика ведения контратакующего боя на средней и ближней дистанциях	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
22	22.05.2023	15.00-16.10	1,5	Отработка контратакующего одиночного прямого удара левой в голову после защиты уходом назад.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	24.05.2023	15.00-16.30	2	Отработка контратакующего одиночного прямого удара правой в голову после защиты	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				уходом вправо.			
24	29.05.2023	15.00-16.10	1,5	Отработка контратакующего одиночного прямого удара левой в голову после защиты уходом влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	02.06.2023	15.00-16.30	2	Отработка двухударной комбинации прямых ударов правой - левой в голову после защиты уходом назад.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	05.06.2023	15.00-16.10	1,5	Отработка двухударной комбинации прямых ударов правой - левой в голову после защиты уходом влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	07.06.2023	15.00-16.30	2	Отработка двухударной комбинации прямых ударов правой - левой в голову после защиты уходом вправо.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	14.06.2023	15.00-16.10	1,5	Отработка контратакующего одиночного удара левой снизу в голову после защиты нырком.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	19.06.2023	15.00-16.30	2	Отработка контратакующего одиночного удара правой снизу в голову после защиты нырком.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30	21.06.2023	15.00-16.10	1,5	Отработка двухударной комбинации ударов снизу левой - правой в голову после защиты нырком.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

31	26.06.2023	15.00-16.30	2	Отработка двухударной комбинации ударов снизу правой - левой в голову после защиты нырком.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32	28.06.2023	15.00-16.10	1,5	Итоговое занятие.	Контрольные испытания.	26 каб.	Сдача контрольных нормативов

