

Содержание

ГЛАВА I: Пояснительная записка.....	3-5
ГЛАВА II: Учебно-тематическое планирование.....	6-9
ГЛАВА III: Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.	10-20
ГЛАВА IV: Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	21
ГЛАВА V: Система оценки результатов освоения образовательной программы.....	22-24
Приложение.....	25
Список литературы.....	53

ГЛАВА I: Пояснительная записка

1.1. Нормативная база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «по боксу» составлена на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 « О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,

«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

1.2. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «по боксу»

Бокс – сложный и мужественный вид спорта, приобретает большое признание среди мальчиков и юношей не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство развития морально-волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств: уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и многое другое.

Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется изменением процедуры судейства, внедрением инновационных подходов к организации тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний.

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

Бокс – вид спорта, где два соперника на специальном ринге проводят между собой поединок, это острое единоборство, где требуется воля, предельная концентрация внимания, мгновенные решения и точные действия.

Бокс требует от спортсмена высокой степени не только физического, но и умственного развития. В бою побеждает «быстро думающий» спортсмен, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях на ринге, хорошо подготовленный технически и тактически. Бокс — это единоборство, сохранившее традиции бескомпромиссных кулачных поединков, запечатленных в наскальных рисунках и росписях на вазах древнейших цивилизаций Африки и Греции. Кулачные бои как самобытные народные игрища и молодецкие потехи, где главную победу приносила не сила, но сноровка, были широко распространены на Руси. Олимпийская история любительского бокса содержит множество золотых, серебряных и бронзовых страниц, посвященных отечественным чемпионам, прославившим этот вид спорта. Заниматься боксом может каждый, независимо от физических качеств, роста, веса, пропорций тела; боксеры утверждают, что неспособных к боксу нет. Любой может достичь высоких результатов! Чтобы стать боксером, необходимо осознать логику бокса, смысл физического и психологического единоборства, значение высококачественной техники и тактики борьбы на ринге.

1.3. Цели и задачи программы, актуальность, новизна

Направленность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по боксу - физкультурно-спортивная.

Цель дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по боксу является развитие физических качеств учащихся посредством регулярных занятий боксом.

Спортивные успехи в боксе достигаются в результате решения ряда задач, которые взаимосвязаны и дополняют друг друга:

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по боксу»:

Предметные:

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

Метапредметные:

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

Личностные:

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

Тренировочные занятия строятся на основе дидактических принципов воспитывающего характера: всесторонности, сознательности, активности, наглядности, постепенности, доступности и т.д.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по боксу:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- овладение техникой выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение основ техники подвижных и спортивных игр;
- расширение и углубление теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- овладение умениями организовывать режим дня (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- воспитание и совершенствование физических качеств;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности, патриотических качеств, доброжелательного отношения к товарищам;
- отбор и специализация перспективных детей для дальнейших занятий спортом.
- коррекция недостатков физического развития;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники бокса, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям бокса и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по боксу» обусловлена предоставляемой возможностью учащимся более раннего осознанного выбора подходящего вида спорта. В предлагаемой программе наряду с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направленной на разностороннюю физическую подготовку, осуществляется обучение основам техники бокса.

Актуальность разработки настоящей программы обусловлена также тем, что вопросы, укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности учащихся на основе принципа гармонического развития личности всегда были и будут главной заботой государства.

Формирование у подрастающего поколения основ здорового образа жизни признано направлением государственной политики в области образования. Это связано с тем, что здоровье населения стало рассматриваться, как основа национальной безопасности страны, условие устойчивого развития государства.

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей учащихся на основе их собственной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных способностей, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку учащегося, и его оценку в глазах сверстников и окружающих.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков тактико-технических качеств и развитию морально-волевых качеств, но и способствует общему развитию учащихся МБОУ ДО КГО «Спортивная школа».

Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная программа – 7-18 лет.

Минимальный возраст детей, на который рассчитана данная образовательная программа – 7 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по боксу» – 1 год.

ГЛАВА II: Учебно-тематическое планирование

2.1. Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа, рассчитанное на 41 неделю в год.

№ п/п		Спортивно-оздоровительный этап		Формы аттестации/ контроля
		3 час.	6 час	
		Весь период		
I.	Теоретические занятия:			
	1. Физическая культура и спорт в России.	1	2	
	2. История развития бокса	1	2	
	3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека	1	2	
	4. Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний	1	2	
	5. Требования к технике безопасности при занятиях боксом	1	2	
	6. Спортивная тренировка боксеров	1	2	
	7. Техничко-тактическая подготовка. Основы техники. Психологическая подготовка.			
ИТОГО ТЕОРИИ		6	12	
II.	Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	52	80	
2	Избранный вид спорта:	41	135	
	1. Специальная физическая подготовка	22	63	
	2. Техническая подготовка	17	70	
	3. Участие в соревнованиях	Согласно календаря		
	4. Текущая, промежуточная аттестация	2	2	Сдача контрольных нормативов
3	Техничко-тактическая подготовка	22	17	
4	Медицинское обследование	2	2	
ВСЕГО ЧАСОВ		123	246	

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 41 неделю в год. (3 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1	1				6
2.	Общая физическая подготовка	5	6	5	6	5	4	5	6	5	5	52
3.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	22
4.	Техническая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	17
5.	Участие в соревнованиях	Согласно календаря										
6.	Текущая, промежуточная аттестация	1								1		2
7.	Технико-тактическая подготовка	1	2	2	3	1	2	3	3	3	2	22
8.	Медицинское обследование	1	1									2
ИТОГО:		12	14	12	14	10	11	13	14	12	11	123

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 41 неделю в год. (6 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.	Общая физическая подготовка	8	9	8	9	6	8	9	9	8	6	80
3.	Специальная физическая подготовка	5	8	6	8	5	5	7	8	5	6	63
4.	Техническая подготовка	6	7	7	8	7	6	8	8	6	7	70
5.	Участие в соревнованиях	Согласно календаря										
6.	Текущая, промежуточная аттестация	1								1		2
7.	Технико-тактическая подготовка	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	17
8.	Медицинское обследование	1								1		2
ИТОГО:		24	28	24	28	20	22	26	28	24	22	246

2.2. Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа, рассчитанное на 37 недель в год.

№ п/п		Спортивно-оздоровительный этап		Формы аттестации/ контроля
		3 час.	6 час	
		Весь период		
I.	Теоретические занятия:			
	1. Физическая культура и спорт в России.	1	2	
	2. История развития бокса	1	2	
	3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека	1	2	
	4. Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний	1	2	
	5. Требования к технике безопасности при занятиях боксом	1	2	
	6. Спортивная тренировка боксеров	1	2	
ИТОГО ТЕОРИИ		6	12	
II.	Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	50	70	
2	Избранный вид спорта:	32	122	
	1. Специальная физическая подготовка	18	54	
	2. Техническая подготовка	12	66	
	3. Участие в соревнованиях	Согласно календаря		
	4. Текущая, промежуточная аттестация	2	2	Сдача контрольных нормативов
3	Технико-тактическая подготовка	21	16	
4	Медицинское обследование	2	2	
	ВСЕГО ЧАСОВ	111	222	

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 37 недель в год. (3 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1	1				6
2.	Общая физическая подготовка	8	6	5	6	5	4	5	6	5		50
3.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2		18
4.	Техническая подготовка			2	2	1	2	2	2	1		12
5.	Участие в соревнованиях	Согласно календаря										
6.	Текущая, промежуточная аттестация	1								1		2
7.	Технико-тактическая подготовка		2	3	3	2	2	3	3	3		21
8.	Медицинское обследование	1	1									2
ИТОГО:		13	12	13	13	11	11	13	13	12		111

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 37 недель в год. (6 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	2	1	1	2	1	1		12
2.	Общая физическая подготовка	10	7	9	7	7	6	8	9	7		70
3.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6		54
4.	Техническая подготовка	5	8	8	9	6	7	8	8	7		66
5.	Участие в соревнованиях	Согласно календаря										
6.	Текущая, промежуточная аттестация	1								1		2
7.	Технико-тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2		16
8.	Медицинское обследование	1	1									2
ИТОГО:		26	24	26	26	22	22	26	26	24		222

ГЛАВА III: Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная образовательная программа рассчитана на детей в возрасте с 7 лет до 18 лет. В спортивно-оздоровительные группы принимаются дети, не имеющие специальных навыков.

В случае, если в спортивно-оздоровительной группе есть «перспективно» занимающиеся учащиеся, которые в совершенстве выполняют программные требования, обладают высоким потенциалом к достижениям в силу своих способностей и достигают успехов в соревнованиях, турнирах и спаррингах различного уровня, то для них могут создаваться индивидуальные образовательные маршруты.

Индивидуальный образовательный маршрут – это целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная программа, обеспечивающая учащемуся позиции субъекта выбора, разработки и реализации образовательной программы при осуществлении педагогической поддержки его самоопределения и самореализации.

Наполняемость групп:

Группа	Количество человек
Спортивно-оздоровительная	15 -20 человек

К занятиям допускаются учащиеся в возрасте с 7 до 18 лет, желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа рассчитана на один года обучения (объем занятий делится на 37 недель (3 ч. в неделю и 6 ч. в неделю) и на 41 неделю (3 ч. в неделю и 6 ч. в неделю).

Учебно-тематическое планирование рассчитанное на:	37 недель		41 неделя	
	3 ч. в неделю	6 ч. в неделю	3 ч. в неделю	6 ч. в неделю
Количество часов в год	111 ч. в год	222 ч. в год	123 ч. в год	246 ч. в год

Занятия строятся в форме спортивной тренировки; проводятся 3 раза в неделю по 1 или по 2 часа: 1 занятие - 45 минут.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке.

Ожидаемый результат программы – воспитание физически развитых морально устойчивых, сильных духом юных спортсменов.

Начало учебного года – 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая для учебного года на 37 недель и 26 июня для учебного года на 41 недели.

Продолжительность учебного года - 37 недель и 41 неделя.

В каникулярное время занятия в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» проводятся в соответствии с календарно- тематическими планами. Допускается изменение расписания, форм и места проведения занятий. Также проводятся мероприятия согласно воспитательному плану тренера-преподавателя.

Формы организации обучения:

- групповая, очная

Формы проведения занятий: учебно-тренировочные занятия, беседы, спарринги, соревнования, тестирования, турниры, праздники, просмотры соревнований.

3.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Каждое учебно–тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание изучаемого материала, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. В соответствии с задачами занятия, особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Обучение технике основных движений обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (круговая тренировка, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств и др.).

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) тренер – преподаватель должен приучать воспитанников к тому, чтобы они выполняли задания на технику и тактику, прежде всего, правильно и точно. Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. Для развития координационных способностей во взаимосвязи с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а так же выносливости и гибкости необходимо постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения.

Педагог не должен форсировать процесс обучения. Обучающемуся следует, насколько возможно, осознать и понять каждое отдельное движение.

Образовательный процесс спортсменов включает в себя два направления для профессионально-личностного роста. Первое направление - освоение традиционной техники по международным требованиям и стандартам. По истечению определенного времени спортсмены принимают участие в контрольных нормативах, согласно установленным временным и техническим требованиям. Любой занимающийся может развивать и совершенствовать свой морально-волевой, эмоциональный, технический и физический уровень на протяжении многих лет, где возможности развития личности через занятия спортом не ограничены. Второе направление – это спортивный раздел, где спортсмены участвуют в соревнованиях различного уровня и ранга по правилам бокса. Процесс обучения сводится к освоению базовых техник, и на их основе построение учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный процесс включает в себя несколько этапов подготовки: базовый, предсоревновательный и соревновательный. Все эти этапы носят разноплановый характер и включают в себя все аспекты специальной и общей физической подготовки.

Учтены все внешние и внутренние факторы воздействия на организм спортсмена, индивидуальные особенности (анатомо-физиологические, психические, психологические, социально-бытовые).

Так же учтены сенситивные периоды развития спортсмена. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии

общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

ГЛАВНОЙ ЗАДАЧЕЙ является физическое развитие, техническое совершенствование в сочетании с изучением различных тактических моментов. Занятие вспомогательными видами спорта и общефизической подготовкой должно быть подчинено выработке скорости, силы и маневренности.

Судейскую практику юные боксеры проходят на учебных занятиях и во время соревнований. Инструкторская практика проводится в процессе тренировочных занятий.

При проведении практических занятий особое внимание нужно обратить на дозировку нагрузки, подбор специальных упражнений и методы их выполнения. Следует помнить, что в возрасте 12-14 лет движение детей часто неkoordinированные, дети стесняются своей неловкости, быстро утомляются.

Для успешного решения задач многолетней подготовки юных боксеров на каждом этапе следует учитывать следующие методические рекомендации:

Многолетнюю подготовку боксеров надо рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий последовательное решение задач, использование средств и методов тренировки детей, подростков и юношей на всех этапах подготовки.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на возрастные границы, в пределах которых спортсмен добивается своих лучших результатов.

3.2. Практический материал

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 6-7 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов спорта.

Школьники в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в СОЭ группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специальных двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Возрастные особенности физического развития представлены ниже.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+			+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

- **Основные средства тренировочных воздействий:**

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

- **Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

- **Основные направления тренировки.** Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

- **Основные средства и методы тренировки.** Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

- **Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.** Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

3.3 Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки следует считать общеразвивающие упражнения и занятия видами спорта: легкой атлетикой, акробатикой, плаванием, спортивными играми. К числу ОРУ относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц, связок, совершенствование координации движений. Применение ОРУ способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Разновидности ходьбы, бега. Упражнения для мышц рук, ног, шеи, туловища: наклоны, вращения, повороты. Подвижные игры и эстафеты.

3.4. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств для спортсмена – боксера; специальная быстрота, специальная сила, специальная ловкость, специальная выносливость.

Упражнения для развития быстроты.

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

стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

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

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

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

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

3.5. Техничко-тактическая подготовка.

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

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

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

3. Передвижения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

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

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

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

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

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

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные положения и движения.

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

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

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

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

г) Защитные действия:

- отбив;

- уклон;

- нырок;

- оттягивания;

- подставка.

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

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

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

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

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

3.6. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе к дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

3.7 Система оценки результатов освоения образовательной программы.

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

Промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации – Положением о приеме контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

По результатам освоения образовательной программы выдается документ об обучении в

соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении.

3.8. Форма аттестации.

Выявление недостатков, ошибок и успехов в ходе выполнения упражнений учащимися происходит в виде текущего контроля. Контроль осуществляется систематически через опрос учащихся, сдачу контрольных нормативов.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» - это выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса планируемым результатам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- определение уровня образовательной подготовки учащихся в конкретном виде деятельности;
- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов работы;
- выявление уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащимися;
- оказание помощи тренеру-преподавателю в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащихся строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы выполняет ряд функций:

- учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления учащимся полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей учащегося;
- развивающую, так как создает условия для осознания учащимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;
- коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки образовательного процесса;
- социально-психологическую, так как создает условия для учащихся пережить «ситуацию успеха».

Выявление уровня освоения программы и ее результативности предполагает проведение аттестации.

Промежуточная аттестация - это установление уровня достижения образовательных результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» по итогам учебного года.

Промежуточная аттестация предназначена для отслеживания динамики обученности юных боксёров, коррекции деятельности педагога и учащихся для улучшения результатов.

Время проведения – окончание очередного года обучения данной программы.

Выявление недостатков, ошибок и успехов в ходе работы учащихся происходит в виде

текущего контроля. Контроль осуществляется систематически через опрос учащихся.

Выявление уровня освоения программы и ее результативности предполагает проведение промежуточной аттестации. Аттестация учащихся позволяет дать оценку эффективности применяемой методики и по необходимости внести коррективы. Так как срок реализации программы 1 год и содержание программы состоит из разделов и тем, то аттестация учащихся проводится в конце учебного года по освоению всего программного материала.

В рамках аттестации проводится оценка практической подготовки (сдача контрольных нормативов).

3.9. Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование спортивного инвентаря	Количество
Гимнастическая резиновая скакалка	30 штук
Набивной мяч	3 штуки
Боксерский ринг	1 штука
Форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховаязащита)	Индивидуально
Турник	5 штук
Боксерская груша	15 штук
Боксерские мешки	15 штук
Гимнастическая скамейка	3 штуки
Шведская стенка	8 штук
Мяч футбольный	10 штук
Теннисный мяч	30 штук

3.10. Перечень технических средств обучения

Магнитола	2 штуки
Музыкальный центр	1 штука
Компьютер	1 штука

3.11. Перечень учебно-методических материалов

Видеоматериал о технике бокса	3 штуки
DVD- диск: «Выступления лучших боксеров России»	1 штук
Раздаточный материал для обучающихся и их родителей	100 штук
Правила поведения в спортивном зале	1 штука
Правила соревнований по боксу (в объеме изучаемого материала по программе).	2 штуки

ГЛАВА IV: Планируемые результаты освоения образовательной программы

Предметные:

Учащийся

- ориентируется в понятиях «физическая культура», «физическая подготовка», «здоровый образ жизни», может охарактеризовать основные физические качества, освоил знания в области бокса и спорта в целом;

- развиты двигательные навыки, понимает ценность спортивно-оздоровительной деятельности, освоил правильность выполнения основных физических упражнений, навыки их самостоятельного выполнения;

- освоил основы техники и тактики бокса;

- проявляет интерес к систематическим занятиям боксом.

Метапредметные:

У учащегося

- развиты навыки гигиены и закаливания организма;

- сформированы навыки сотрудничества, коммуникабельности, коллективизма;

Личностные:

Учащийся:

- проявляет трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность; У учащегося

- сформировано ценностное отношение к различным элементам спортивно-оздоровительной деятельности;

- развиты морально-волевые качества, смелость, уверенность.

Планируемые результаты:

Учащийся:

- владеет техникой бокса, техническими приемами бокса у учащегося:

- развиты интерес и потребность к занятиям физической культуры и бокса;

- развиты коммуникативные качества

- учащихся.

ГЛАВА V: Система оценки результатов освоения образовательной программы

1. Сдача контрольных нормативов

- Челночный бег 3 *10метров
- Прыжки в длину с места
- Сгибание рук в упоре лежа
- Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя.
- Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)
- Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот.
- Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».
- 3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой) 3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки

Оценочные материалы

Описание контрольных тестов – упражнений по боксу.

1. **Челночный бег 3*10 м.** В забеге могут участвовать один или два учащихя. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым и кладет его также за линию финиша. Секундомер включается по команде.

«Марш»и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

2. **Прыжки в длину с места.** Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3. **Сгибание рук в упоре лежа.** Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

4. **Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя.** На полу мелом проводится линия А. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой. Выпрямляя туловище выполнить бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от линии А до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

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

Контрольные упражнения (единицы измерения)	возраст	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3*10 метров (с)	7	9,9 и менее	10,8-10,3	11,2 и выше
	8	9,1	10,0-9,5	10,4
	9	8,8	9,9-9,3	10,2
	10	8,6	9,5-9,0	9,9
Прыжки в длину с места (см)	7	140-165	115-139	89-114
	8	154-170	131-153	98-130
	9	157-176	143-156	124-142
	10	165-184	146-165	126-146
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7	10	8	5
	8	11	9	5
	9	12	10	6
	10	14	11	7
Метание набивного мяча 1 кг. Из положения сидя (см)	7	241-320	176-240	80-175
	8	244-324	189-243	108-188
	9	250-329	196-249	117-195
	10	321-415	257-320	163-256

Виды тестов	балл	возраст							
		11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	4	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	3	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с места (см)	5	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	3	3	4	5	7	9	10	11

Нормативы по тактической подготовке учащихся

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

Приложение 1

Календарный учебный график 20__-20__ учебного года рассчитанный на 37 недель

Календарный учебный график на I полугодие 20__-20__ учебный год

Тренер-преподаватель: _____

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по боксу»

Группа: СОЭ №1, 3 часа в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Сентябрь					
1	01.09.	Теория. Подвижные и спортивные игры	Теория	Зачет	1
2	03.09.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	1
3	05.09.	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Практика	Зачет	1
4	08.09.	Тренировка на дороге, Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью)	Практика	Зачет	1
5	10.09.	Эстафеты. Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью).	Практика	Зачет	1
6	12.09.	Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
7	15.09.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости.	Практика	Зачет	1
8	17.09.	Контрольные нормативы	Практика	Зачет	1
9	19.09.	Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости	Практика	Зачет	1
10	22.09.	Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости	Практика	Зачет	1
11	24.09.	Подвижные и спортивные игры.	Практика	Зачет	1
12	26.09.	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	Практика	Зачет	1

13	29.09.	Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Октябрь					
1	01.10.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	1
2	03.10.	Теория. Общеподготовительные и специальные упражнения	Теория Практика	Зачет	1
3	06.10.	Тренировка на дороге. Выполнение упражнений. Дальняя дистанция: Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	Практика	Зачет	1
4	08.10.	Зачеты. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
5	10.10.	Сдача контрольных нормативов	Практика	Зачет	1
6	13.10.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Эстафеты	Практика	Зачет	1
7	15.10.	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями штангой. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	Практика	Зачет	1
8	17.10.	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Тренировка на дороге	Практика	Зачет	1
9	20.10.	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Подвижные и спортивные игры.	Практика	Зачет	1
10	22.10.	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Эстафеты	Практика	Зачет	1
11	24.10.	Специальные упражнения для развития общей выносливости. Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	1
12	27.10.	Специальные упражнения для развития общей выносливости. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Практика	Зачет	1
13	29.10.	Специальные упражнения для развития боксёрской выносливости. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	Практика	Зачет	1

14	31.10.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					14
Ноябрь					
1	03.11.	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции). Боевая стойка боксера. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Практика	Зачет	1
2	05.11.	Теория. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Теория Практика	Зачет	1
3	07.11.	Боевая стойка боксера. Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	1
4	10.11.	Передвижения, техника передвижения шагами. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Практика	Зачет	1
5	12.11.	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Тренировка на дороге	Практика	Зачет	1
6	14.11.	Передвижения, техника передвижения шагами Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
7	17.11.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Практика	Зачет	1
8	19.11.	Боевые дистанции. Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	1
9	21.11.	Методические приемы обучения техники ударов, защит и контрударов. Эстафеты	Практика	Зачет	1
10	24.11.	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
11	26.11.	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Практика	Зачет	1
12	28.11.	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					12
Декабрь					

1	01.12.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	1
2	03.12.	Обучение защитным действиям, контрудары. Лесенка.	Практика	Зачет	1
3	05.12.	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
4	08.12.	Обучение защитным действиям, контрудары, Метание теннисного мяча, набивных мячей	Практика	Зачет	1
5	10.12.	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одношеренговом строю (без партнера). Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	1
6	12.12.	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в двушеренговом строю (с партнером). Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	1
7	15.12.	Участие в спаррингах, ОФП	Практика	Зачет	1
8	17.12.	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
9	19.12.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Практика	Зачет	1
10	22.12.	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	1
11	24.12.	Прыжки в длину с места, прыжки с преодолением препятствий. Спарринги	Практика	Зачет	1
12	26.12.	Упражнения с отягощениями. Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами	Практика	Зачет	1
13	29.12.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
14	31.12.	Упражнения на снарядах. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					14
Всего за полугодие:					53

Календарный учебный график 20__-20__ учебного года рассчитанный на 37 недель

Календарный учебный график на II полугодие 20__-20__ учебный год

Тренер-преподаватель: _____

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по боксу»

Группа: СОЭ №1, 3 часа в неделю

Период работы: 20____-20____ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Январь					
1	09.01.	Теория. Общеподготовительные и специальные упражнения	Теория Практика	Зачет	1
2	12.01.	Прыжки с места в длину, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка.	Практика	Зачет	1
3	14.01.	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Эстафеты	Практика	Зачет	1
4	16.01.	Упражнения с отягощениями. Метание теннисного мяча, набивных мячей.	Практика	Зачет	1
5	19.01.	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка	Практика	Зачет	1
6	21.01.	Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
7	23.01.	Упражнения на снарядах. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом, лесенка	Практика	Зачет	1
8	26.01.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	1
9	28.01.	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты	Практика	Зачет	1
10	30.01.	Упражнения на снарядах. Общеподготовительные и специальные упражнения.	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					10
Февраль					
1	02.02.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
2	04.02.	Ходьба, специальная ходьба, бег, продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда.	Практика	Зачет	1

3	06.02.	Упражнения на снарядах. Метание теннисного мяча, набивных мячей.	Практика	Зачет	1
4	09.02.	Упражнения с отягощениями. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	Практика	Зачет	1
5	11.02.	Теория. Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Теория Практика	Зачет	1
6	13.02.	Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
7	16.02.	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Выполнение упражнений. Удары и простые атаки. Двойные удары на месте.	Практика	Зачет	1
8	18.02.	Упражнения на снарядах. Общеподготовительные и специальные упражнения.	Практика	Зачет	1
9	20.02.	Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами, спарринги	Практика	Зачет	1
10	25.02.	Вольный бой. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий, лесенка. Бой с тенью	Практика	Зачет	1
11	27.02.	Упражнения на снарядах. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					11
Март					
1	02.03.	Эстафеты. Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки).	Практика	Зачет	1
2	04.03.	Теория. Учебная стойка боксера. Участие в спаррингах	Теория Практика	Зачет	1
3	06.03.	Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, Прямые, боковые удары и удары снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки).	Практика	Зачет	1
4	09.03.	Упражнения на снарядах. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	1
5	11.03.	Подвижные и спортивные игры. Лесенка	Практика	Зачет	1

6	13.03.	Упражнения на снарядах Общеподготовительные и специальные упражнения. Контрудары	Практика	Зачет	1
7	16.03.	Эстафеты. Контрудары. Защитные действия (уклоны и нырки).	Практика	Зачет	1
8	18.03.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Защитные действия (уклоны и нырки).	Практика	Зачет	1
9	20.03.	Упражнения на снарядах. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом. Лесенка	Практика	Зачет	1
10	23.03.	Боевая стойка боксера, передвижения, дистанции. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
11	25.03.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	1
12	27.03.	Упражнения на снарядах Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	1
13	30.03.	Удары прямой левой и правой. Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя.	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Апрель					
1	01.04.	Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
2	03.04.	Обучение прямым ударам и простым атакам. Прыжки. Лесенка	Практика	Зачет	1
3	06.04.	Обучение прямым ударам и простым атакам. Упражнения на снарядах	Практика	Зачет	1
4	08.04.	Защиты, контратаки. Эстафеты	Практика	Зачет	1
5	10.04.	Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Практика	Зачет	1
6	13.04.	Упражнения на снарядах. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
7	15.04.	Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	1

8	17.04.	Выполнение упражнений. Групповые усвоения приема под общую команду тренера в двух-шеренговом строю (с партнером)	Практика	Зачет	1
9	20.04.	Упражнения с отягощениями. Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	1
10	22.04.	Общеподготовительные и специальные упражнения Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
11	24.04.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка	Практика	Зачет	1
12	27.04.	Метание набивных мячей. Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу. Удары прямой левой и правой.	Практика	Зачет	1
13	29.04.	Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя. Упражнения на снарядах	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Май					
1	04.05.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	Практика	Зачет	1
2	06.05.	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
3	08.05.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка.	Практика	Зачет	1
4	11.05.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Практика	Зачет	1
5	13.05.	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)	Практика	Зачет	1
6	15.05.	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одно-шеренговом строю (без партнера). Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	1
7	18.05.	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям	Практика	Зачет	1
8	20.05.	Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	1
9	22.05.	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты	Практика	Зачет	1
10	25.05.	Имитация прямых ударов и простых атак Упражнения на снарядах	Практика	Зачет	1

11	27.05.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка	Практика	Зачет	1
				За месяц по программе:	11
				Всего за полугодие:	58
				Всего за год:	111

Приложение 2

Календарный учебный график 20__-20__ учебного года рассчитанный на 41 неделю

Календарный учебный график на I полугодие 20__-20__ учебный год

Тренер-преподаватель: _____

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по боксу»

Группа: СОЭ №1, 6 часов в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Сентябрь					
1	01.09.	Теория. Подвижные и спортивные игры	Теория Практика	Зачет	2
2	03.09.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
3	05.09.	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Практика	Зачет	2
4	08.09.	Тренировка на дороге, Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью)	Практика	Зачет	2
5	10.09.	Эстафеты. Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью).	Практика	Зачет	2
6	12.09.	Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
7	15.09.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости.	Практика	Зачет	2
8	17.09.	Контрольные нормативы	Практика	Зачет	2
9	19.09.	Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости	Практика	Зачет	2
10	22.09.	Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости	Практика	Зачет	2
11	24.09.	Подвижные и спортивные игры.	Практика	Зачет	2
12	26.09.	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	Практика	Зачет	2

13	29.09.	Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Октябрь					
1	01.10.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
2	03.10.	Теория. Общеподготовительные и специальные упражнения	Теория Практика	Зачет	2
3	06.10.	Тренировка на дороге. Выполнение упражнений. Дальняя дистанция: Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	Практика	Зачет	2
4	08.10.	Зачеты. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
5	10.10.	Сдача контрольных нормативов	Практика	Зачет	2
6	13.10.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Эстафеты	Практика	Зачет	2
7	15.10.	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями штангой. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	Практика	Зачет	2
8	17.10.	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Тренировка на дороге	Практика	Зачет	2
9	20.10.	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Подвижные и спортивные игры.	Практика	Зачет	2
10	22.10.	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Эстафеты	Практика	Зачет	2
11	24.10.	Специальные упражнения для развития общей выносливости. Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	2
12	27.10.	Специальные упражнения для развития общей выносливости. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Практика	Зачет	2
13	29.10.	Специальные упражнения для развития боксёрской выносливости. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	Практика	Зачет	2

14	31.10.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
				За месяц по программе:	28
Ноябрь					
1	03.11.	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции). Боевая стойка боксера. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Практика	Зачет	2
2	05.11.	Теория. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Теория Практика	Зачет	2
3	07.11.	Боевая стойка боксера. Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	2
4	10.11.	Передвижения, техника передвижения шагами. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Практика	Зачет	2
5	12.11.	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Тренировка на дороге	Практика	Зачет	2
6	14.11.	Передвижения, техника передвижения шагами Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
7	17.11.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Практика	Зачет	2
8	19.11.	Боевые дистанции. Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	2
9	21.11.	Методические приемы обучения техники ударов, защит и контрударов. Эстафеты	Практика	Зачет	2
10	24.11.	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
11	26.11.	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Практика	Зачет	2
12	28.11.	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Практика	Зачет	2
				За месяц по программе:	24
Декабрь					

1	01.12.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
2	03.12.	Обучение защитным действиям, контрудары. Лесенка.	Практика	Зачет	2
3	05.12.	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
4	08.12.	Обучение защитным действиям, контрудары, Метание теннисного мяча, набивных мячей	Практика	Зачет	2
5	10.12.	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одношеренговом строю (без партнера). Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	2
6	12.12.	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в двушеренговом строю (с партнером). Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
7	15.12.	Участие в спаррингах, ОФП	Практика	Зачет	2
8	17.12.	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
9	19.12.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Практика	Зачет	2
10	22.12.	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	2
11	24.12.	Прыжки в длину с места, прыжки с преодолением препятствий. Спарринги	Практика	Зачет	2
12	26.12.	Упражнения с отягощениями. Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами	Практика	Зачет	2
13	29.12.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
14	31.12.	Упражнения на снарядах. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					28
Всего за полугодие:					106

Календарный учебный график 20__-20__ учебного года рассчитанный на 41 неделю

Календарный учебный график на II полугодие 20__-20__ учебный год

Тренер-преподаватель: _____

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по боксу»

Группа: СОЭ №1, 6 часов в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Январь					
1	09.01.	Теория. Общеподготовительные и специальные упражнения	Теория Практика	Зачет	2
2	12.01.	Прыжки с места в длину, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка.	Практика	Зачет	2
3	14.01.	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Эстафеты	Практика	Зачет	2
4	16.01.	Упражнения с отягощениями. Метание теннисного мяча, набивных мячей.	Практика	Зачет	2
5	19.01.	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка	Практика	Зачет	2
6	21.01.	Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
7	23.01.	Упражнения на снарядах. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом, лесенка	Практика	Зачет	2
8	26.01.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
9	28.01.	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты	Практика	Зачет	2
10	30.01.	Упражнения на снарядах. Общеподготовительные и специальные упражнения.	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					20
Февраль					
1	02.02.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
2	04.02.	Ходьба, специальная ходьба, бег, продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда.	Практика	Зачет	2

3	06.02.	Упражнения на снарядах. Метание теннисного мяча, набивных мячей.	Практика	Зачет	2
4	09.02.	Упражнения с отягощениями. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	Практика	Зачет	2
5	11.02.	Теория. Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Теория Практика	Зачет	2
6	13.02.	Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
7	16.02.	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Выполнение упражнений. Удары и простые атаки. Двойные удары на месте.	Практика	Зачет	2
8	18.02.	Упражнения на снарядах. Общеподготовительные и специальные упражнения.	Практика	Зачет	2
9	20.02.	Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами, спарринги	Практика	Зачет	2
10	25.02.	Вольный бой. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий, лесенка. Бой с тенью	Практика	Зачет	2
11	27.02.	Упражнения на снарядах. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					22
Март					
1	02.03.	Эстафеты. Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки).	Практика	Зачет	2
2	04.03.	Теория. Учебная стойка боксера. Участие в спаррингах	Теория Практика	Зачет	2
3	06.03.	Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, Прямые, боковые удары и удары снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки).	Практика	Зачет	2
4	09.03.	Упражнения на снарядах. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
5	11.03.	Подвижные и спортивные игры. Лесенка	Практика	Зачет	2

6	13.03.	Упражнения на снарядах Общеподготовительные и специальные упражнения. Контрудары	Практика	Зачет	2
7	16.03.	Эстафеты. Контрудары. Защитные действия (уклоны и нырки).	Практика	Зачет	2
8	18.03.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Защитные действия (уклоны и нырки).	Практика	Зачет	2
9	20.03.	Упражнения на снарядах. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом. Лесенка	Практика	Зачет	2
10	23.03.	Боевая стойка боксера, передвижения, дистанции. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
11	25.03.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
12	27.03.	Упражнения на снарядах Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	2
13	30.03.	Удары прямой левой и правой. Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя.	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Апрель					
1	01.04.	Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
2	03.04.	Обучение прямым ударам и простым атакам. Прыжки. Лесенка	Практика	Зачет	2
3	06.04.	Обучение прямым ударам и простым атакам. Упражнения на снарядах	Практика	Зачет	2
4	08.04.	Защиты, контратаки. Эстафеты	Практика	Зачет	2
5	10.04.	Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Практика	Зачет	2
6	13.04.	Упражнения на снарядах. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
7	15.04.	Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2

8	17.04.	Выполнение упражнений. Групповые усвоения приема под общую команду тренера в двух-шеренговом строю (с партнером)	Практика	Зачет	2
9	20.04.	Упражнения с отягощениями. Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	2
10	22.04.	Общеподготовительные и специальные упражнения Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
11	24.04.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка	Практика	Зачет	2
12	27.04.	Метание набивных мячей. Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу. Удары прямой левой и правой.	Практика	Зачет	2
13	29.04.	Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя. Упражнения на снарядах	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Май					
1	04.05.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	Практика	Зачет	2
2	06.05.	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
3	08.05.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка.	Практика	Зачет	2
4	11.05.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Практика	Зачет	2
5	13.05.	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)	Практика	Зачет	2
6	15.05.	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одно-шеренговом строю (без партнера). Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	2
7	18.05.	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям	Практика	Зачет	2
8	20.05.	Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
9	22.05.	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты	Практика	Зачет	2
10	25.05.	Имитация прямых ударов и простых атак Упражнения на снарядах	Практика	Зачет	2

11	27.05.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка	Практика	Зачет	2
12	29.05.	Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с обручем	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Июнь					
1	01.06.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	Практика	Зачет	2
2	03.06.	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
3	05.06.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка.	Практика	Зачет	2
4	08.06.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Практика	Зачет	2
5	10.06.	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)	Практика	Зачет	2
6	15.06.	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одношеренговом строю (без партнера). Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	2
7	17.06.	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям	Практика	Зачет	2
8	19.06.	Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
9	22.06.	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты	Практика	Зачет	2
10	24.06.	Имитация прямых ударов и простых атак Упражнения на снарядах	Практика	Зачет	2
11	26.06.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					22
Всего за полугодие:					140
Всего за год:					246

Приложение 3

Календарный учебный график рассчитанный на 41 неделю в год. Календарный учебный график на I полугодие 20__-20__ учебный год

Тренер-преподаватель: _____

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по боксу»

Группа: СОЭ № 2, 6 часов в неделю

Период работы: 2020-2021 учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Сентябрь					
1	02.09.	Теория. Подвижные и спортивные игры	Практика Теория	Зачет	2
2	04.09.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
3	07.09.	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Практика	Зачет	2
4	09.09.	Тренировка на дороге, Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью)	Практика	Зачет	2
5	11.09.	Эстафеты. Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью).	Практика	Зачет	2
6	14.09.	Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
7	16.09.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости.	Практика	Зачет	2
8	18.09.	Контрольные нормативы	Практика	Зачет	2
9	21.09.	Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости	Практика	Зачет	2
10	23.09.	Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости	Практика	Зачет	2
11	25.09.	Подвижные и спортивные игры.	Практика	Зачет	2
12	28.09.	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	Практика	Зачет	2
13	30.09.	Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Октябрь					

1	02.10.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
2	05.10.	Теория. Общеподготовительные и специальные упражнения	Теория Практика	Зачет	2
3	07.10.	Тренировка на дороге. Выполнение упражнений. Дальняя дистанция: Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	Практика	Зачет	2
4	09.10.	Зачеты. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
5	12.10.	Сдача контрольных нормативов	Практика	Зачет	2
6	14.10.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Эстафеты	Практика	Зачет	2
7	16.10.	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями штангой. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	Практика	Зачет	2
8	19.10.	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Тренировка на дороге	Практика	Зачет	2
9	21.10.	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Подвижные и спортивные игры.	Практика	Зачет	2
10	23.10.	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Эстафеты	Практика	Зачет	2
11	26.10.	Специальные упражнения для развития общей выносливости. Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	2
12	28.10.	Специальные упражнения для развития общей выносливости. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Практика	Зачет	2
13	30.10.	Специальные упражнения для развития боксёрской выносливости. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Ноябрь					
1	02.11.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные	Практика	Зачет	2

		игры			
2	06.11.	Теория. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Теория Практика	Зачет	2
3	09.11.	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции). Боевая стойка боксера. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Практика	Зачет	2
4	11.11.	Боевая стойка боксера. Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	2
5	13.11.	Передвижения, техника передвижения шагами. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Практика	Зачет	2
6	16.11.	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Тренировка на дороге	Практика	Зачет	2
7	18.11.	Передвижения, техника передвижения шагами Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
8	20.11.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Практика	Зачет	2
9	23.11.	Боевые дистанции. Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	2
10	25.11.	Методические приемы обучения техники ударов, защит и контрударов. Эстафеты	Практика	Зачет	2
11	27.11.	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
12	30.11.	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Декабрь					
1	02.12.	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Практика	Зачет	2

2	04.12.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
3	07.12.	Обучение защитным действиям, контрудары. Лесенка.	Практика	Зачет	2
4	09.12.	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
5	11.12.	Обучение защитным действиям, контрудары, Метание теннисного мяча, набивных мячей	Практика	Зачет	2
6	14.12.	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одношеренговом строю (без партнера). Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	2
7	16.12.	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в двухшеренговом строю (с партнером). Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
8	18.12.	Участие в спаррингах, ОФП	Практика	Зачет	2
9	21.12.	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
10	23.12.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Практика	Зачет	2
11	25.12.	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	2
12	28.12.	Прыжки в длину с места, прыжки с преодолением препятствий. Спарринги	Практика	Зачет	2
13	30.12.	Упражнения с отягощениями. Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Всего за полугодие:					102

**Календарный учебный график рассчитанный на 41 неделю в год.
Календарный учебный график на II полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель: _____

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по боксу»

Группа: СОЭ № 2, 6 часов в неделю

Период работы: 20____-20____ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Январь					
1	11.01.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
2	13.01.	Упражнения на снарядах. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
3	15.01.	Теория. Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика Теория	Зачет	2
4	18.01.	Прыжки с места в длину, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка.	Практика	Зачет	2
5	20.01.	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Эстафеты	Практика	Зачет	2
6	22.01.	Упражнения с отягощениями. Метание теннисного мяча, набивных мячей.	Практика	Зачет	2
7	25.01.	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка	Практика	Зачет	2
8	27.01.	Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
9	29.01.	Упражнения на снарядах. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом, лесенка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					18
Февраль					
1	01.02.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
2	03.02.	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты	Практика	Зачет	2
3	05.02.	Упражнения на снарядах. Общеподготовительные и специальные упражнения.	Практика	Зачет	2
4	08.02.	Упражнения с использованием	Практика	Зачет	2

		теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры			
5	10.02.	Ходьба, специальная ходьба, бег, продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда.	Практика	Зачет	2
6	12.02.	Упражнения на снарядах. Метание теннисного мяча, набивных мячей.	Практика	Зачет	2
7	15.02.	Упражнения с отягощениями. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	Практика	Зачет	2
8	17.02.	Теория. Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Практика Теория	Зачет	2
9	19.02.	Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
10	22.02.	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Выполнение упражнений. Удары и простые атаки. Двойные удары на месте.	Практика	Зачет	2
11	24.02.	Упражнения на снарядах. Общеподготовительные и специальные упражнения.	Практика	Зачет	2
12	26.02.	Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами, спарринги	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Март					
1	01.03.	Вольный бой. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий, лесенка. Бой с тенью	Практика	Зачет	2
2	03.03.	Упражнения на снарядах. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
3	05.03.	Эстафеты. Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки).	Практика	Зачет	2
4	10.03.	Теория. Учебная стойка боксера. Участие в спаррингах	Практика Теория	Зачет	2
5	12.03.	Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, Прямые, боковые удары и удары снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки).	Практика	Зачет	2

6	15.03.	Упражнения на снарядах. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
7	17.03.	Подвижные и спортивные игры. Лесенка	Практика	Зачет	2
8	19.03.	Упражнения на снарядах Общеподготовительные и специальные упражнения. Контрудары	Практика	Зачет	2
9	22.03.	Эстафеты. Контрудары. Защитные действия (уклоны и нырки).	Практика	Зачет	2
10	24.03.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Защитные действия (уклоны и нырки).	Практика	Зачет	2
11	26.03.	Упражнения на снарядах. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом. Лесенка	Практика	Зачет	2
12	29.03.	Боевая стойка боксера, передвижения, дистанции. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
13	31.03.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Апрель					
1	02.04.	Упражнения на снарядах Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	2
2	05.04.2021	Удары прямой левой и правой. Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя.	Практика	Зачет	2
3	07.04.	Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
4	09.04.	Обучение прямым ударам и простым атакам. Прыжки. Лесенка	Практика	Зачет	2
5	12.04.	Обучение прямым ударам и простым атакам. Упражнения на снарядах	Практика	Зачет	2
6	14.04.	Защиты, контратаки. Эстафеты	Практика	Зачет	2
7	16.04.	Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Практика	Зачет	2
8	19.04.	Упражнения на снарядах.	Практика	Зачет	2

		Подвижные и спортивные игры			
9	21.04.	Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
10	23.04.	Выполнение упражнений. Групповые усвоения приема под общую команду тренера в двухшеренговом строю (с партнером)	Практика	Зачет	2
11	26.04.	Упражнения с отягощениями. Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	2
12	28.04.	Общеподготовительные и специальные упражнения Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
13	30.04.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Май					
1	03.05.	Метание набивных мячей. Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу. Удары прямой левой и правой.	Практика	Зачет	2
2	05.05.	Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя. Упражнения на снарядах	Практика	Зачет	2
3	07.05.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	Практика	Зачет	2
4	12.05.	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
5	14.05.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка.	Практика	Зачет	2
6	17.05.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Практика	Зачет	2
7	19.05.	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)	Практика	Зачет	2
8	21.05.	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одношеренговом строю (без партнера). Общеподготовительные и	Практика	Зачет	2

		специальные упражнения			
9	24.05.	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям	Практика	Зачет	2
10	26.05.	Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
11	28.05.	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты	Практика	Зачет	2
12	31.05.	Имитация прямых ударов и простых атак Упражнения на снарядах	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Июнь					
1	02.06.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка	Практика	Зачет	2
2	04.06.	Общая физическая подготовка Техника выполнения упражнения с обручем	Практика	Зачет	2
3	07.06.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	Практика	Зачет	2
4	09.06.	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
5	11.06.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка.	Практика	Зачет	2
6	14.06.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Практика	Зачет	2
7	16.06.	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)	Практика	Зачет	2
8	18.06.	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одношеренговом строю (без партнера). Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	2
9	21.06.	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям	Практика	Зачет	2
10	23.06.	Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
11	24.06.	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты	Практика	Зачет	2
12	25.06.	Имитация прямых ударов и простых атак Упражнения на снарядах	Практика	Зачет	2

13	26.06.	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка	Практика	Зачет	2
				За месяц по программе:	26
				Всего за полугодие:	144
				Всего за год:	246

Список литературы

1. Алимов А. Бокс. Пособие по применению. Феникс, 2008
2. Пашинцев В.Г. Удары пушечной силы. Методика увеличения силы удара. М.: Советский спорт, 2007
3. Гетье А.Ф. Специализация единоборств МФТИ. Физтех-портал, 2006
4. Щитов В. Бокс для начинающих. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001г.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. allboxing.ru
2. www.boxnews.com.ua
3. www.boxing-fbr.ru
4. www.championat.com/boxing
5. pro-box.ru
6. fightnews.ru
7. www.vringe.com
8. www.gorodokboxing.com
9. boxing.ru
10. www.uaboxing.com

