

**Акционерное общество «БЫТ»
физкультурно-оздоровительный комплекс
спортивный клуб «Двина»**

Принята на заседании
методического совета
от «__» _____ 2025 г.
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор АО «БЫТ»
_____/Крошкин М.Е./
«__» _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БОКС»**

Возраст обучающихся: 10 – 17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчики:

Черняев Николай Сергеевич, тренер-преподаватель

Романкова Ирина Викторовна, инструктор-методист

Бушкова Любовь Николаевна, начальник спортивного клуба

г. Новодвинск

2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план и содержание программы стартового уровня.....	9
3. Учебный план и содержание программы базового уровня.....	14
4. Учебный план и содержание программы продвинутого уровня.....	19
5. Оценка итогов реализации программы.....	25
6. Методическое обеспечение и условия реализации программы.....	26
7. Список литературы.....	29

Приложение №1 «Календарный учебный график стартового уровня».....

Приложение №2 «Календарный учебный график базового уровня».....

Приложение №3 «Календарный учебный график продвинутого уровня».

Приложение №4 «Нормативы контрольных испытаний по уровням подготовки».....

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо от 18 ноября 2015 года № 09-3242);

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательном процессе

Актуальность

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно

социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка. Актуальность данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Практическая значимость

Практическая значимость программы заключается в том, что реализация её восполняет недостаток двигательной активности имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а так же благотворно воздействует на все системы детского организма. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма учащихся, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

Направленность и вид программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа составлена по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

I – стартовый уровень;

II – базовый уровень;

III – продвинутый уровень.

Цель и задачи программы

Цель программы – овладение основами технико-тактических приемов в боксе. Повышение уровня общей физической подготовки. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.

Цель программы **стартового уровня** – формирование устойчивого интереса учащихся к боксу как виду спорта на основе развития потенциальных физических и духовных возможностей.

Задачи:

1. Познакомить с историей бокса;
2. Познакомить с основами техники бокса;
3. Развивать физические качества.

Цель программы **базового уровня** – комплексное развитие физических показателей, мыслительных способностей и личностных качеств учащихся на основе занятий боксом.

Задачи:

1. Обучить технике и тактике в боксе;
2. Обучить правилам соревнований бокса;
3. Воспитать дисциплинированность и ответственность;
4. Воспитать потребность к систематическим занятиям;
5. Развивать физические качества, двигательные умения и навыки.

Цель программы **продвинутого уровня** – совершенствование технических элементов и тактики ведения боя.

Задачи:

1. Воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе,

уважение к сопернику; нравственных и волевых качеств характера;

2. Развивать степень индивидуальной самооценки, самоконтроля;
3. Обучить основам судейства.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Прогнозируемые результаты программы **стартового уровня**

По окончании освоения программ стартового уровня обучающиеся *будут знать:*

1. Требования техники безопасности при занятиях боксом.
2. Правила личной гигиены.
3. Основы техники бокса.

Будут уметь:

1. Выполнять специальные упражнения.
2. Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию, силу и выносливость.
3. Владеть основами техники бокса.

Прогнозируемые результаты программы **базового уровня**

По окончании освоения программ базового уровня обучающиеся *будут знать:*

1. Влияние физических упражнений на организм человека;
2. Правила поведения на соревнованиях по боксу;
3. Правила соревнований по боксу;
4. Жесты рефери в ринге;
5. Правила ведения боя.

Будут уметь:

1. Действовать на дальней и средней дистанции-боевая стойка, передвижения, удары и защита;
2. Действовать в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной);
3. Владеть техникой выполнения ударов;
4. Владеть защитами от одиночных и комбинированных ударов;
5. Владеть основами технических и тактических действий.

Прогнозируемые результаты программы **продвинутого уровня**

По окончании освоения программ продвинутого уровня обучающиеся *будут знать:*

1. Виды ответственности за неправомерное использование навыков борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
2. Спортивный травматизм и меры его предупреждения;
3. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.

Будут уметь:

1. Владеть различными вариантами ударов и защит от них;
2. Владеть техникой и тактикой ведения боя;
3. Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера

Способы проверки освоения программы

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- зачет;
- открытое занятие;
- итоговое занятие;
- соревнования между участниками секции;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Особенности возрастной группы для реализации программы

Программа рассчитана на обучение детей и подростков разного уровня с 10 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта. Программа общедоступная, предоставляет возможность участникам программы, не получившим ранее практики занятий боксом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям боксом.

Программа предоставляет каждому участнику программы право на

стартовый доступ к любому из уровней в зависимости от степени его подготовки к освоению содержания программы исходя из диагностики и стартовых возможностей.

Место реализации программы

Спорткомбинат «Двина» ФОК АО «БЫТ»

Адрес: 164900, РФ, Архангельская обл., г. Новодвинск, ул. Фронтовых бригад, д. 10

Продолжительность обучения по программе

Каждый уровень программы реализуется в течение календарного года.

Инвариативная часть программы рассчитана на 36 недель, вариативная (каникулярное время) на 7 недель.

1. Стартовый уровень

Общее количество часов в год – 129. Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 1 час. Нормы наполнения групп – 15 человек.

2. Базовый уровень

Общее количество часов в год – 193,5. Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 1,5 часа. Нормы наполнения групп – 14 человек.

3. Продвинутый уровень

Общее количество часов в год – 225,75. Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 1,75 часа. Нормы наполнения групп – 12 человек.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ

Учебный план стартового уровня

№	Разделы подготовки	Количество часов						Формы контро ля
		Инвариативная часть			Вариативная часть			
		всего	теория	практи ка	всего	теория	практ ика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	-	-	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	34	10	24	3	-	3	зачет
3	Специальная физическая подготовка	18	4	14	3	-	3	опрос зачет
4	Техническая подготовка	15	3	12	4	1	3	опрос зачет
5	Тактическая подготовка	10	2	8	2	1	1	опрос зачет
6	Игры	22	2	20	8	-	8	игра
7	Контрольные нормативы	3	1	2	1	-	1	зачет
	Всего часов:	108	28	80	21	2	19	
	Итого часов:	129						

Содержание программы стартового уровня

Теоретическая подготовка – 6 часов

1. *Вводное занятие.* Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.

2. *Спорт в России. История возникновения и развития бокса.* Краткий

исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Спорт в России. Массовый народный характер спорта.

3. *Требования к инвентарю.* Размеры ринга, перчатки.

4. *Школа бокса.* Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

5. *Первоначальные представления о тактике ведения боя.* Стилль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Опрос

Общая физическая подготовка – 37 часов

Теория – 10 часов

Понятия об общей физической подготовке. Значение и техника выполнения общефизических упражнений. Правильность выполнения упражнений.

Беседа. Опрос.

Практика – 27 часов

Общефизические упражнения в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи. Упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями). Акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, упражнения с резинами.

Зачет

Специально-физическая подготовка – 21 час

Теория – 4 часа

Понятие о специальной физической подготовке. Правильность выполнения упражнений.

Опрос

Практика – 17 часов

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. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Зачет

Техническая подготовка – 19 часов

Теория – 4 часа

Стойки, удары, защитные действия, передвижения. Правильность выполнения.

Опрос

Практика – 15 часов

Обучение стойке, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Разновидности стоек.

Основные положения и движения. 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.

Зачет

Тактическая подготовка – 12 часов

Теория – 3 часа

Дистанции.

Опрос

Практика – 9 часов

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.

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.

Зачет

Игры – 30 часов

Теория – 2 часа

Правила игры. Техника безопасности.

Беседа. Опрос.

Практика – 28 часов.

Спортивные игры: флорбол, футзал, баскетбол. Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Зачет

Контрольные испытания – 4 часа

Теория – 1 час

Правильность выполнения упражнений.

Практика – 3 часа

Контрольные испытания.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН, СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ

Учебный план базового уровня

№	Разделы подготовки	Количество часов						Формы контро ля
		Инвариативная часть			Вариативная часть			
		всего	теори я	практ ика	всего	теори я	прак тика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	1	1	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	40	10	30	5	1	4	зачет
3	Специальная физическая подготовка	42	12	30	5	1	4	опрос зачет
4	Техническая подготовка	28	4	24	4,5	0,5	4	опрос зачет
5	Тактическая подготовка	22	6	16	2	-	2	опрос зачет
6	Игры	16	2	14	13	1	12	игра
7	Контрольные нормативы	6	1	5	1	-	1	зачет
	Всего часов:	162	52	110	31,5	4,5	27	
	Итого часов:	193,5						

Содержание программы базового уровня

Теоретическая подготовка – 9 часов

1. *Вводное занятие.* Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.

2. *Спорт в России.* История возникновения и развития бокса. Краткий исторический обзор развития бокса в России. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Великие боксеры России.

3. *Требования к инвентарю, правила соревнований.* Инвентарь боксера. Виды соревнований. Правила соревнований.

4. *Школа бокса.* Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

5. *Тактика и техника ведения боя.* Передвижения, удары, стойки, защита и атака.

Опрос

Общая физическая подготовка – 37 часов

Теория – 10 часов

Понятия об общей физической подготовке. Значение и техника выполнения общефизических упражнений. Правильность выполнения упражнений.

Опрос

Практика – 27 часов

Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника.

Упражнения в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой с кувалдами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, упражнения с резинами.

Зачет

Специально-физическая подготовка – 47 часов

Теория – 13 часов

Специальные физические упражнения в подготовке боксеров, воспитание физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов. Специальная выносливость, силовая выносливость, ловкость.

Опрос

Практика – 34 часа

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 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 и тяжелых снарядах, преимущественно используя

серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

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

Зачет

Техническая подготовка – 32,2 часа

Теория – 4,5 часа

Стойки, удары, защитные действия, передвижения.

Опрос

Практика – 28 часов

Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Разновидности стоек. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

Основные положения и движения. 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.

Зачет

Тактическая подготовка – 12 часов

Теория – 6 часов

Тактические приёмы, применяемые на разных дистанциях. Действия в защите и в нападении.

Опрос

Практика – 18 часов

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.

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.

Защитные действия: отбив, уклон, нырок.

Зачет

Игры – 30 часов

Теория – 2 часа

Правила игры. Техника безопасности.

Беседа

Практика – 28 часов

Спортивные игры: флорбол, футзал, баскетбол.

Зачет

Контрольные испытания – 7 часов

Теория – 1 час

Правильность выполнения упражнений. Правила соревнований

Практика – 6 часов

Контрольные испытания. Соревнования.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

Календарный план продвинутого уровня

№	Разделы подготовки	Количество часов						Формы контро ля
		Инвариативная часть			Вариативная часть			
		всего	теория	практи ка	всего	теория	практи ка	
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	1	1	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	36	8	28	5	1	4	зачет
3	Специальная физическая подготовка	39	9	30	6	1	5	опрос зачет
4	Техническая подготовка	41	9	32	5,75	0,75	5	опрос зачет
5	Тактическая подготовка	39	7	32	5	1	4	опрос зачет
6	Игры	17	1	16	13	1	12	игра
7	Контрольные нормативы	9	1	8	1	-	1	зачет
	Всего часов:	189	44	146	36,75	5,75	31	
	Итого часов:	225,75						

Содержание программы продвинутого уровня

Теоретическая подготовка – 9 часов.

1. *Вводное занятие.* Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Самоконтроль. Форма одежды боксёра.

2. *Спорт в России*. История возникновения и развития бокса. Краткий исторический обзор развития бокса в России. Характеристика современного состояния бокса. Великие боксеры России.

3. *Требования к инвентарю*, правила соревнований. Размеры ринга. Правила соревнований. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

4. *Школа бокса*. Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

5. *Тактика и техника ведения боя*. Передвижения, удары, стойки, защита и атака. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Опрос.

Общая физическая подготовка – 45 часов

Теория – 10 часов

Значение и техника выполнения общефизических упражнений. Правильность выполнения упражнений.

Опрос

Практика – 35 часа

Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки, наклона, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе.

Упражнения для ног: поднимание на носки; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в различных направлениях; выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба в приседе и в полном приседе.

Упражнения в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи,

упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой с кувалдами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, упражнения с резинами.

Зачет

Специально-физическая подготовка – 46 часов

Теория – 11 часов

Специальные физические упражнения в подготовке боксеров, воспитание физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов.

Опрос

Практика – 35 часов

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, поднятие ног до перекладины. Передвижение 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, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Зачет

Техническая подготовка – 46,75 часа

Теория – 9,75 часа

Стойки, удары, защитные действия, передвижения.

Опрос

Практика – 37 часов

Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий.

Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

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.

Зачет

Тактическая подготовка – 44 часа

Теория – 8 часов

Тактические приёмы, применяемые на разных дистанциях. Действия в защите и в нападении.

Опрос

Практика – 36 часов

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.

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.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом;

б) контратака серией ударов.

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

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

Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях.
Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

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.

Зачет

Игры – 30 часов

Теория – 2 часа

Правила игры. Техника безопасности.

Беседа

Практика – 28 часов

Спортивные игры: флорбол, футзал, баскетбол.

Зачет

Контрольные испытания – 10 часов

Теория – 1 час

Правильность выполнения упражнений. Правила соревнований

Практика – 9 часов

Контрольные испытания. Соревнования.

5. ОЦЕНКА ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы подведения итогов реализации программы:

- диагностика результатов;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация;
- сдача контрольных нормативов.

Диагностика результатов выверяется в виде тестов и контрольных упражнений, которые проводятся 2-3 раза в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает один раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого года обучения и предполагает зачет в форме поединков внутри группы. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения;

Сдача контрольных нормативов (приложение №4) организована в виде соревнований «Будь готов!», в которых все участники программы получают дипломы, с результатами тестирования.

На базовом и продвинутом уровне обучающиеся участвуют в соревнованиях на муниципальном и областном уровне, таких как первенство муниципальных образований и первенство Архангельской области.

Участники программы, освоившие программу соответствующего уровня и успешно сдавшие контрольные нормативы, зачисляются в группы следующего уровня.

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы и методы обучения

При обучении используются основные *методы* организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Формы обучения

- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы;
- подгрупповая;
- фронтальная.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляют тренеры-преподаватели, имеющие соответствующую квалификацию.

Медицинский контроль

Медицинское обследование участников программы на стартовом и базовом уровнях проводится в начале учебного года, на продвинутом – в начале и середине учебного года.

Материально-техническое обеспечение

Состав помещений для занятий спортом и их площади соответствуют СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Для занятий используется зал для бокса размером 28,0 х 5,0 м, спортивный зал размером 1,8 х 17,2 м. Раздевальные помещения с душевыми.

Характеристика условия естественного и искусственного освещения, вентиляции и микроклимата:

- температура воздуха в спортивном зале соответствует пределам 17-20°C;
- относительная влажность воздуха 40-60%;
- уровень освещенности вертикальной и горизонтальной плоскостей - составлять не менее 200 лк.

Характеристика спортивного инвентаря, его исправность и условия хранения

Для проведения занятий в секции по боксу имеется следующее спортивное оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы	штук	1
2	Гантели массивные	комплект	4
3	Гири (16 кг, 24 кг, 32 кг)	штук	2
4	Гонг боксерский	штук	1
5	Груша боксерская набивная	штук	3
6	Груша боксерская пневматическая	штук	3
7	Зеркало	комплект	6
8	Лапа боксерская	пар	3
9	Мат гимнастический	штук	4
10	Мешок боксерский	штук	5
11	Мяч баскетбольный	штук	2

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
12	Мяч теннисный	штук	2
13	Мяч футбольный	штук	2
14	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
15	Насос универсальный	штук	1
16	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
17	Ринг боксерский	комплект	1
18	Секундомер	штук	2
19	Скакалка гимнастическая	штук	15
20	Скамейка гимнастическая	штук	5
21	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
22	Стенд информационный	штук	1
23	Стенка гимнастическая	штук	6
24	Табло информационное световое электронное	комплект	1
25	Урна-плевательница	штук	2
26	Часы стрелочные информационные	штук	1
27	Штанга тренировочная	штук	3

Спортивный инвентарь находится в исправном состоянии и хранится в специально отведенном месте.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранов, В.И. Современная спортивная тренировка боксёра. Т. 1 – ЭДИТОРИАЛ УРСС, 2008 – 360 с.
2. Беленький, А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:,2008 – 592 с.
3. Лисицын, В. В. Специфика технико-тактической подготовки женщин-боксеров высокого класса – URSS, 2014. - 352 с.
4. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.: Физическая культура, 2010 – 240 с.
5. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта. Учебник — М.: Физическая культура, 2010 – 208 с.
6. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксёров. - М.: «Инсан», 2009 – 480 с.
7. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- «Феникс», 2008 – 240 с.
8. Филимонов В.И. Бокс. Теория и практика, 2021 г. – 776 с.
9. Горбачев С.С., Киселев В.А., Калмыков Е.В.. – Советский Спорт, 2023 – 260 с.

Календарный учебный график стартового уровня

Занятия 3 раза в неделю продолжительностью 1 час.

№ занятия	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля	Место проведения занятия
1	сентябрь	Беседа	1,0	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности во время занятий по боксу.	беседа/опрос	Спортзал
2		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. СФП. Стойка боксера.	зачет	Спортзал
3-4		Беседа/учебно-тренировочное занятие	2,0	Спорт в России. История возникновения и развития бокса. ОФП. СФП. Игра.	опрос/зачет	Спортзал
5		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,0	Психологическая подготовка боксера. ОФП. СФП.	зачет	Спортзал
6		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,0	Правила соревнований. ОФП. СФП. Игра.	беседа/зачет	Спортзал
7-8		Беседа/учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. Контрольные нормативы.	аттестация	Спортзал
9-10		Беседа/учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. СФП. Стойка боксера.	зачет	Спортзал
11		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. СФП. Игра.	зачет	Спортзал
12		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,0	Школа бокса. ОФП. СФП. Тактика в боксе	зачет	Спортзал
13		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. СФП. Прямые удары.	зачет	Спортзал
14-15		Беседа/учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. Игра.	педагогическое наблюдение	Спортзал
16	октябрь	Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,0	Школа бокса. ОФП. СФП. Прямые удары	зачет	Спортзал
17		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
18		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. СФП. Прямой удар правой	зачет	Спортзал

19-20		Беседа/учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. СФП. Игра	опрос/ зачет	Спортзал
21-22		Беседа/учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. СФП. Прямой удар левой	зачет	Спортзал
23		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. СФП. Прямые удары	зачет	Спортзал
24		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. СФП. Игра	зачет	Спортзал
25-26		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	Форма одежды боксера и спортивные снаряды. ОФП. СФП. Игры.	зачет	Спортзал
27-28	ноябрь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	Школа бокса. ОФП. СФП. Тактика в боксе	зачет	Спортзал
29		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	Тактика ведения боя. ОФП. СФП. Прямые удары	зачет	Спортзал
30-31		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. Игра.	опрос/ зачет	Спортзал
32-33		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. СФП. Прямые удары	зачет	Спортзал
34		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
35-36		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. СФП. Прямые удары в движении	зачет	Спортзал
37		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
38		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. СФП. Тактика в боксе.	зачет	Спортзал
39-40		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	Контрольные нормативы	педагогическое наблюдение	Спортзал
41-42	декабрь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. СФП. Отбив. Уклоны	зачет	Спортзал
43		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
44-45		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. СФП. Боковые удары	зачет	Спортзал
46-47		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
48-49		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. СФП. Удары снизу	зачет	Спортзал
50		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. Игра	Открытое занятие	Спортзал

51-52		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. СФП. Уклоны.	зачет	Спортзал
53		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
54-55	январь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. СФП. Боковой удар правой	зачет	Спортзал
56		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
57-58		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. СФП. Боковой удар левой и правой	зачет	Спортзал
59-60		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
61		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. СФП. Боковые удары левой и правой в корпус	зачет	Спортзал
62-63		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. Удары снизу при движении	зачет	Спортзал
64		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
65		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. СФП. Уклон вправо 2 удара прямой в боковой	зачет	Спортзал
66-67		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. СФП. Нырок.	зачет	Спортзал
68-69		Учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
70	февраль	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. СФП. Уклон влево 2 удара прямой в боковой	зачет	Спортзал
71-72		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. Игра	педагогическое наблюдение	Спортзал
73		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	Форма одежды боксёра. ОФП. СФП. Нырок.	зачет	Спортзал
74-75		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. СФП. Игра	зачет	Спортзал
76		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. СФП. Уклоны в движении	зачет	Спортзал
77-78		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
79		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. СФП. Уклоны в движении вперед и назад	зачет	Спортзал

80-81		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. СФП. Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	Спортзал
82-83	март	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
84		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. СФП. Упражнения на специальных боксерских снарядах	Опрос/ зачет	Спортзал
85-86		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. СФП. Удары снизу в корпус	зачет	Спортзал
87-88		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
89		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. СФП. Прямые удары в корпус при движении	зачет	Спортзал
90-91		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. Контрольные нормативы	зачет	Спортзал
92		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. СФП. Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	Спортзал
93-94		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. СФП. Боевые дистанции	опрос/ зачет	Спортзал
95-96		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	Школа бокса. ОФП. СФП. Удары	зачет	Спортзал
97	апрель	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
98		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. СФП. Прямые удары.	зачет	Спортзал
99		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
100-101		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	Школа бокса. ОФП. СФП. Отработка ударов.	зачет	Спортзал
102-103		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. СФП. Боевые дистанции	зачет	Спортзал
104		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. СФП. Игра	педагогическое наблюдение	Спортзал
105-106		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	Правила бокса. ОФП. СФП. Удары	зачет	Спортзал

107	май	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. СФП. Разновидности стоек.	зачет	Спортзал
108-109		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. СФП. Средняя дистанция	зачет	Спортзал
110		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	Школа бокса. ОФП. Игра	зачет	Спортзал
111-112		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. СФП. Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	Спортзал
113		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
114		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. СФП. Удары, перемещения боксера	Открытое занятие	Спортзал
115		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. СФП. Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	Спортзал
116-117		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. Контрольные нормативы	аттестация	Спортзал
118-119		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
120-121	июнь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. СФП. Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	Спортзал
122		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. Перемещение боксера.	зачет	Спортзал
123-124		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
125		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. Удары.	зачет	Спортзал
126-127		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	2,0	ОФП. СФП. Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	Спортзал
128		Учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. Контрольные нормативы	зачет	Спортзал
129		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,0	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
		Всего часов	129			

Календарный учебный график базового уровня

Занятия 3 раза в неделю продолжительностью 1,5 час.

№ занятия	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля	Место проведения занятия
1	сентябрь	Беседа	1,5	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности во время занятий по боксу.	беседа/опрос	зал бокса
2		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Стойка боксера.	зачет	зал бокса
3-4		Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	Спорт в России. История возникновения и развития бокса. ОФП. СФП. Игра.	опрос/зачет	зал бокса
5		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,5	Психологическая подготовка боксера. ОФП. СФП.	зачет	зал бокса
6		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,5	Правила бокса. ОФП. СФП. Игра.	беседа/зачет	зал бокса
7-8		Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	Контрольные нормативы.	зачет	зал бокса
9-10		Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Стойка боксера.	зачет	зал бокса
11-12		Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП.	зачет	спортзал
13		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Прямые удары	зачет	зал бокса
14-15		Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Игра.	зачет	спортзал
16	октябрь	Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,5	Школа бокса. ОФП. СФП. Прямые удары	опрос/зачет	зал бокса
17		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Игра	зачет	спортзал
18		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Боковые удары	зачет	зал бокса
19-20		Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Игра	зачет	спортзал
21-22		Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Удары снизу	зачет	зал бокса
23		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Дистанции	педагогическое наблюдение	зал бокса
24		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Игра	зачет	спортзал
25-26		Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Спортивные снаряды и их назначение	зачет	зал бокса
27-28		Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	Школа бокса. ОФП. СФП. Тактика в боксе.	зачет	зал бокса
29		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,5	Тактика ведения боя. ОФП. СФП. Прямые удары.	зачет	зал бокса
30-31	ноябрь	Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Игра.	опрос/	спортзал

					зачет	
32-33		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Прямые удары.	зачет	зал бокса
34		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Игра	зачет	спортзал
35-36		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Боковые удары.	зачет	зал бокса
37		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Игра	зачет	спортзал
38		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Тактика в боксе.	зачет	зал бокса
39-40		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Контрольные нормативы		зал бокса
41-42		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Прямые удары в движении	зачет	зал бокса
43		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Игра	зачет	спортзал
44-45		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Дистанции	педагогическое наблюдение	зал бокса
46		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Игра	зачет	спортзал
47		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Правила соревнований. ОФП. Тактика и техника ведения боя	зачет	спортзал
48-49		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Боковые удары	зачет	зал бокса
50		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Игра	зачет	спортзал
51-52		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Удары снизу	зачет	зал бокса
53		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Контрольные нормативы	зачет	спортзал
54-55		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Дистанции	зачет	зал бокса
56		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Игра	зачет	спортзал
57-58		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Боковые удары.	открытое занятие	зал бокса
59		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Игра	зачет	зал бокса
60		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	зал бокса
61		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Боковые удары.	зачет	зал бокса
62-63		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Удары снизу при движении	зачет	зал бокса
64		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Игра	зачет	спортзал
65		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Уклоны.	педагогическое наблюдение	зал бокса
66-67		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Нырок.	зачет	зал бокса
68-69		Учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Игра	зачет	зал бокса
70		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Уклоны.	зачет	зал бокса
71-72		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Игра	зачет	спортзал
73		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Форма одежды боксёра. ОФП. СФП. Нырок.	зачет	зал бокса

74-75		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Игра	зачет	зал бокса
76		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Уклоны в движении вперед и назад	зачет	зал бокса
77-78		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Игра	зачет	спортзал
79		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Уклоны в движении вперед и назад	зачет	зал бокса
80-81		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	зал бокса
82	март	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Игра	зачет	спортзал
83		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Передвижения и перемещения. Стойка боксера.	зачет	зал бокса
84		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Упражнения на специальных боксерских снарядах	опрос/ зачет	зал бокса
85-86		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Удары снизу.	зачет	зал бокса
87-88		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Игра	зачет	спортзал
89		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Удары снизу	зачет	зал бокса
90-91		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Контрольные нормативы	зачет	зал бокса
92		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	зал бокса
93-94		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Правила соревнований по боксу. ОФП. Игра.	опрос/ зачет	спортзал
95-96	апрель	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Школа бокса. ОФП. СФП. Средняя дистанция	зачет	зал бокса
97		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Игра	зачет	зал бокса
98		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Прямые удары.	педагогическое наблюдение	зал бокса
99		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Игра	зачет	спортзал
100-101		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Школа бокса. ОФП. СФП. Отработка ударов. Соревнования.	зачет	зал бокса
102-103		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Ближняя дистанция	зачет	зал бокса
104		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Игра	зачет	зал бокса
105		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Правила соревнований. ОФП. СФП. Удары	зачет	зал бокса
106		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	История развития бокса. ОФП. СФП.	зачет	зал бокса
107	м а	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Разновидности стоек.	зачет	зал бокса

108-109		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Средняя дистанция	зачет	зал бокса
110		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Школа бокса. ОФП. Игра	зачет	спортзал
111-112		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	зал бокса
113		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Игра.	зачет	зал бокса
114-115		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Боевые дистанции	открытое занятие	спортзал
116		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	зал бокса
117		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Контрольные нормативы	аттестация	зал бокса
118		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	зал бокса
119		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Игра	зачет	спортзал
120-121	июнь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Тактика ведения боя.	зачет	зал бокса
122		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Игра.	зачет	зал бокса
123-124		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. СФП. Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	спортзал
125		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Удары, перемещения боксера	зачет	зал бокса
126-127		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	ОФП. Контрольные нормативы	зачет	зал бокса
128		Учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. СФП. Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	зал бокса
129		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	ОФП. Игра	зачет	спортзал
		Всего часов	193,5			

Календарный учебный график продвинутого уровня

Занятия 3 раза в неделю продолжительностью 1,75 часа.

№ занятия	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля	Место проведения занятия
1	сентябрь	Беседа	1,75	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности ввремя занятий по боксу.	опрос	Спортзал
2		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Краткий обзор развития бокса в России и за рубежом. Правила соревнований	беседа	Спортзал
3-4		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
5		Учебно-тренировочное занятие	1,75	Психологическая подготовка боксера. ОФП.	зачет	Спортзал
6		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Тактика в боксе	зачет	Спортзал
7-8		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Контрольные нормативы	аттестация	Спортзал
9-10		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Техника передвижения	зачет	Спортзал
11-12		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
13		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Техника комбинированной защиты	педагогическое наблюдение	Спортзал
14-15	октябрь	Учебно-тренировочное занятие	3,5	Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	Спортзал
16		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Круговая тренировка	зачет	Спортзал
17		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
18		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Сочетания приемов атаки	открытое занятие	Спортзал
19-20		Учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Техника атаки на дальней и средней дистанциях.	зачет	Спортзал
21-22		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	Спортзал
23		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
24		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Сочетание приемов контратаки	зачет	Спортзал
25-26		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Круговая тренировка	зачет	Спортзал
27-28	ноябрь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Сочетание приемов обороны и нападения –	зачет	Спортзал

				ответная контратака		
29		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
30-31		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	Спортзал
32-33		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Соревнования	зачет	Спортзал
34		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Игровая	зачет	Спортзал
35-36		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Комбинированные удары в голову и туловище	зачет	Спортзал
37		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	Спортзал
38		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
39-40		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Круговая тренировка. Игра	зачет	Спортзал
41-42		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях.	зачет	Спортзал
43		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Встречные одиночные удары	педагогическое наблюдение	Спортзал
44-45		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
46-47		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	Спортзал
48-49		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Техника защит и контратак одиночными и двойными ударами	зачет	Спортзал
50	декабрь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Соревнования	зачет	Спортзал
51-52		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Техника нанесения ударов. ОФП. Круговая тренировка	опрос/ зачет	Спортзал
53		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. СФП. Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами.	опрос/ зачет	Спортзал
54-55		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
56		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	Спортзал
57-58		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Работа на парах	зачет	Спортзал
59-60		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами.	зачет	Спортзал
61	январь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции.	зачет	Спортзал

62-63		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	Спортзал
64		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
65		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Техника обманного удара	зачет	Спортзал
66-67		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Психологическая подготовка к соревнованиям. Круговая тренировка	зачет	Спортзал
68-69		Учебно-тренировочное занятие	3,5	Соревнования	аттестация	Спортзал
70		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	Спортзал
71-72		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Техника обманного удара	зачет	Спортзал
73	февраль	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Атака с вызовом на контратакующее действие	зачет	Спортзал
74-75		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Короткие удары и защиты от них	зачет	Спортзал
76		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Игровая	зачет	Спортзал
77-78		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Тактика ведения боя на разных дистанциях.	зачет	Спортзал
79		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	Спортзал
80-81		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Работа на парах	зачет	Спортзал
82-83		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Игра.	зачет	Спортзал
84	март	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Действия одиночными ударами в ответной и встречной форме	зачет	Спортзал
85-86		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Круговая тренировка	зачет	Спортзал
87-88		Учебно-тренировочное занятие	3,5	Бой с активно наступающим партнером	зачет	Спортзал
89		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Игра	Опрос/ зачет	Спортзал
90-91		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Бой с партнером обыгрывающего стиля	зачет	Спортзал
92		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	Спортзал
93-94		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Соревнования	аттестация	Спортзал
95-96		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Упражнения на специальных боксерских снарядах	зачет	Спортзал
97		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Игра.	зачет	Спортзал
98		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Игра	зачет	Спортзал

99	апрель	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Бой с партнером обыгрывающего стиля	зачет	Спортзал
100-101		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Круговая тренировка	зачет	Спортзал
102-103		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Стойка боксера. Работа в парах	зачет	Спортзал
104		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Игра	педагогическое наблюдение	Спортзал
105-106		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Упражнения на специальных боксерских снарядах	открытое занятие	Спортзал
107		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Индивидуальные манеры ведения боя. ОФП.	зачет	Спортзал
108-109		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Правила соревнований. Круговая тренировка	опрос/зачет	Спортзал
110		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Игра	открытое занятие	Спортзал
111-112	май	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	СФП. Индивидуальные манеры ведения боя	зачет	Спортзал
113		Учебно-тренировочное занятие	1,75	Упражнения на специальных боксерских снарядах	аттестация	Спортзал
114-115		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
116-117		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Бой с партнером обыгрывающего стиля	зачет	Спортзал
118-119		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Круговая тренировка	зачет	Спортзал
120-121		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
122		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Работа на парах	зачет	Спортзал
123-124	июнь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. СФП. Совершенствование манеры боя	зачет	Спортзал
125		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Контрольные нормативы	зачет	Спортзал
126-127		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	ОФП. Круговая тренировка	зачет	Спортзал
128		Учебно-тренировочное занятие	1,75	Упражнения на специальных боксерских	аттестация	Спортзал

				снарядах		
129		Учебно-тренировочное занятие	1,75	ОФП. Игра	зачет	Спортзал
		Всего часов	225,75			

Нормативы контрольных испытаний по уровням подготовки

	Контрольные испытания	стартовый		базовый		продвинутый	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 30 м. (с)	7,5	7,3	6,2	6,1	6,0	5,8
2	Челночный бег 3*10 м (с)	11,0	10,8	10,5	10,0	-	-
3	Прыжок в длину с места (см)	110	115	130	140	160	170
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	4	6	8	12	14	18
5	Подъем ног к перекладине (раз)	4	5	5	6	7	10
6	Поднимание туловища из положения лежа за минуту (раз)	17	20	25	30	36	42
7	Прыжки на скакалке за минуту (раз)	30	30	35	35	50	60
8	Толчок набивного мяча (медицинбола) 1, 2, 3 кг (м)	-	-	3	5	4	6
9	Удары по боксерскому мешку за 8 с (раз)	6	6	10	10	15	20