

Муниципальное учреждение
«Отдел образования Шелковского муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Червленно-Узловская СОШ»

Принята решением
Педагогического совета
Протокол № 1
от «28» 08 2025г.

Утверждена приказом № 103
от «28» 09 2025г.



Директор МБОУ
«Червленно-Узловская СОШ»
А.М.Осмаев

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Бокс»**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый**

Возрастная категория участников: 7-12 лет


Срок реализации: 1 год

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Абругов Муса Шаидович

Ст. Червленно-Узловая,
2025г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «Червленно-Узловская СОШ».

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от «08» 09 2025г.

Эксперт  Андреева М. И. зам. дир по ВР
(подпись) (Ф.И.О., должность)

Содержание

Раздел	1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»
1.1.	Пояснительная записка
1.2.	Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»
1.3.	Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»
1.4.	Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»

2.1.	Календарный учебный график
2.2.	Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»
2.3.	Формы аттестации
2.4.	Оценочные материалы
2.5.	Методические материалы
2.6.	Воспитательная работа

Раздел 3. Список литературы

Раздел 4. Приложения

1. Пояснительная записка

Направленность: Дополнительной общеразвивающей программы по боксу (далее Программа) – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы: **стартовый**

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

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Отличительные особенности программы, новизна программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» составлена педагогом дополнительного образования Абруговым М.Ш. на основе программы тренера-преподавателя по боксу Капитонова Николая Ефимовича. Программа позволяет учитывать интересы обучающихся 7-12 лет к занятиям, данным видом спорта независимо от их одарённости, способностей, уровня физического развития и подготовленности, позволяет обеспечить условия развития личных качеств каждого обучающегося через восхождение к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

Учебно-тренировочный процесс в объединение «Бокс» является многогранным и продолжительным, так как современные спортивно-технические требования настолько велики, что учащемуся для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок.

Объем программы, срок освоения:

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

- 1 год обучения – 136 часов.

Категория учащихся: программа составлена для обучающихся 7-12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Особенности организации образовательного процесса:

Формы реализации образовательной программы:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; воспитательная работа, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Формы проведения занятий

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки и др.)

Формы организации деятельности детей на занятии:

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся

Формы обучения: очная, групповая

Режим занятий и их продолжительность:

Программа рассчитана на 34 учебных недель, занятия по программе проводятся:

- На базовом уровне 2 раз в неделю (2 занятия по 2 часа);

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»:

Цель программы: гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально – этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачи:

Основными задачами реализации программы являются:

Предметные:

- обеспечить качественную спортивную подготовку обучающихся по виду спорта «Бокс».
- развить физические качества детей в соответствии с возрастными особенностями и сенситивными периодами.
- обучить основам техники и тактики бокса.

Личностные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.
- формирование принципов здорового образа жизни.

Метапредметные:

- привлечь детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу.
- создать условия для приобретения обучающимися опыта соревновательного взаимодействия, выработки волевых, морально-этических качеств.

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»: Учебный план

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	10	8	2	
2	Общая физическая подготовка	24	6	18	Опрос, практическое задание
4	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	84	8	76	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	10		10	
7	Учебно-воспитательная работа	в соответствии с календарным планом			
8.	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
	ВСЕГО	136	24	112	

Содержание учебного плана:

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

Теория: Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка

Практика: Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке.

Тема №2. Физическая культура и спорт.

Теория: Физическая культура как одно из эффективных средств для всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема № 3. История зарождения и развития бокса. Развитие бокса в России.

Теория: Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема № 4. Гигиена, закаливание, питание и режим боксера.

Теория: Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема №5. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях боксом.

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях бокса. Техника безопасности при спарринге.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема №6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, дневник самоконтроля.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям бокса.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема № 7. Основы техники и тактики бокса.

Теория: Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя. Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема № 8. Моральная и психологическая подготовка боксера, спортивный характер и его воспитание.

Теория: Изучение боя для развития морально-волевых качеств(смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема № 9. Физическая подготовка боксера.

Теория: Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема № 10. Правила соревнований по боксу.

Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема №11. Оборудование и инвентарь для занятий боксом.

Теория: Спортивная одежда и обувь боксера, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры.

Практика: Обсуждение. Опрос.

Раздел №2 Общая физическая подготовка **Тема № 1.** Строевые упражнения

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

Тема № 2. Общеразвивающие упражнения

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Тема №3. Упражнения на формирование правильной осанки

Практика: Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения для мышц спины. Упражнения на гимнастических стенках, скамейках.

Тема №4. Упражнения в равновесии

Практика: Акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах (ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях), легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности).

Тема №5. Развитие силы (силовая подготовка)

Практика: Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера). Упражнения на снарядах и со снарядами. Упражнения из других видов спорта. Подвижные и спортивные игры

Тема №6. Развитие быстроты (скоростная подготовка)

Практика: Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры

Тема №7. Развитие выносливости

Практика: Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)

Тема №8. Развитие ловкости (координационная подготовка)

Практика: Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения. Подвижные и спортивные игры

Тема №9. Развитие гибкости

Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды степени подвижности в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Раздел № 3. Специальная физическая подготовка

Тема № 1. Упражнения с отягощениями

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: 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. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Тема № 2. Бой с тенью

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда.

Тема № 3. Имитация боксерской техники

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью, при изменении направления движения упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Тема № 4. Упражнения для боксеров со специальными снарядами **Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнениям со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Практика: Упражнения с мешком. Для занятий используются мешки различной формы. одиночные удары, два последовательных в разном сочетании и, серии с отдельными акцентированными ударами. Удары по мешку, который движется по кругу, Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Практика: Упражнения с грушей. Сильные одиночные, двойные и серии ударов, упражнения на чувство дистанции. Удары по грушам со всех боевых положений.

Практика: Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары, упражнение на расчет длины ударов, удары с места и с шагом вперед.

Практика: Упражнения с пневматической грушей. Упражнения на точные и быстрые следующие один за другим удары, а так же на внимание и ритм движений. Длительные ритмические удары по груше, упражнения на скоростную выносливость пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Практика: Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Упражнения на развиваете чувство дистанции, точность и быстроты нанесения удара, ориентировка и координация. Упражнения для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны.

Практика: Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Упражнения на одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Упражнения на точность попадания.

Практика: Упражнения с боксерскими лапами. Упражнения на быстроту реакции, точность и ориентировку. Работа над комбинациями ударов.

Раздел №4. Техничко-тактическая подготовкаТема №

1. Положение кулака

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: 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».

Тема № 2. Боевая стойка

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: 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.

Тема № 3. Передвижения в боевой стойке

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, при перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши — правой) ногой, приставляется правая нога (у левши — левая), при перемещении назад роли ног меняются, перемещения скачком вперед, назад в стороны, перемещение толчком двух ног.

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.

Тема № 4. Прямые удары левой и правой в голову

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Прямой удар левой с шагом левой, прямой удар правой в голову с шагом левой, прямые удары (левой-правой) в голову.

Тема № 5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: 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;

Тема № 6. Боковые удары в голову и защита от них

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: 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;

Тема № 7. Защита от прямых ударов

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: уклоном вправо, уклоном влево, отходом назад, уходом назад; сайдстеп.

Тема № 8. Защита подставкой

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз Защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони защита подставкой согнутой в локте левой руки.

Тема № 9. Защита сведением рук

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Упражнения на правильную постановку рук, работа в паре, бой с тенью.

Тема № 10. Защита отбивами

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: упражнения на защиту от прямых ударов(отбив внутрь и отбив наружу)

Тема № 11. Защита уклонами

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Упражнения на уклоны от ударов в голову; от прямых ударов уклоны делают в сторону, от боковых и ударов снизу— назад или в сторону.

Тема № 12. Боевые дистанции

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: 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.

Тема № 13. Комбинации из 3-4 прямых ударов

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: - 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 правойруки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони илиуходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левойруки.

Тема № 14. Контратаки одиночными ударами.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Раздел № 5. Контрольно – переводные занятия

Тема №1. Сдача нормативов

Практика: по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактическойподготовленности.

Раздел № 6. Учебно -воспитательная работа.

Тема №1. Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы согласно плану воспитательной работы.

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях, проведении мероприятий по безопасности.

Тема № 2. Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года.

Раздел № 7. Контрольные соревнования

Тема № 1. Участие в соревнованиях

Теория: правила соревнований.

Практика: на базовом уровне (1 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮСШ, клубные встречи.

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»

Личностные:

- Мотивация ведения здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

Метапредметные:

- Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально- волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

Предметные:

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе; правила техники безопасности, единую спортивную квалификацию, гигиену, закаливание, режим борца;
- правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой; о необходимости соблюдения принципа «не навреди»;
- основные понятия, термины бокса;
- значение жестов рефери в ринге.

В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях; правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- выполнять основы технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- выполнять различные алгоритмы технико-тактических действий;
- адаптироваться к тренировочной деятельности;
- выполнять удары, защиту, предусмотренные программой

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Бокс».

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ «Червленно-Узловская СОШ».

Для реализации программы «Бокс» помещение соответствует следующим характеристикам:

1 спортивный зал, имеются отдельные раздевалки для мальчиков, 2 душевые, кладовая для хранения инвентаря, 2 тренерский кабинет.

Помещения оснащены противопожарной сигнализацией, информационным табло (указатель выхода), необходимыми табличками и указателями.

В зале имеются боксерские груши, настенная подушка, мяч на резинах, боксерские лапы, гантели, скакалки, набивные мячи.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе знает основы физического воспитания и имеет педагогическое и специальное образование. По данной образовательной программе работает тренер-преподаватель.: Абругов Муса Шаидович – тренер-преподаватель, аттестован на соответствие занимаемой должности, педагогический стаж работы 4 года.

2.1. Формы аттестации.

На программу базового уровня, зачисляются обучающиеся желающие заниматься спортом, выполняющие нормативы по ОФП, имеющие письменное медицинское разрешение и прошедшие входную диагностику.

Промежуточная аттестация проводится с целью выяснения уровня готовности ребенка к обучению на углубленном уровне, определяет его индивидуальные способности, интересы, мотивы. (Теоретические вопросы, ОФП, СФП (контрольные нормативы), Техничко-тактическая подготовка (ТТП).

Текущий контроль (Первенство ДЮФЦ «СТАРТ») проводится с целью выявления обучающихся, готовых участвовать в соревнованиях более высокого уровня.

Основными показателями выполнения программных требований на базовом и углубленном уровне являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а так же выступление в соревнованиях.

В зависимости от этих показателей происходит зачисление и перевод учащихся в вышеперечисленные группы обучения.

Требования к общей физической и специальной подготовке

Упражнения/Группы	БУ 1	БУ 2	УУ 1	УУ 2
Бег 30 м	5	4,7	4,4	4,3
Бег 1000 м	3,35	3,2	3,1	3,05
Прыжок в длину с места (см)	190	205	220	230
Подтягивание (раз)	13	16	18	20
Отжимание в упоре лежа (раз)	32	40	45	48
Поднос ног к перекладине (раз)	6	7	8	9
Количество ударов по мешку за 8 с.	23	24	25	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	270	280	290	295

Требования по технической подготовке

Уровень	Возраст	Требования	Участие в соревнованиях,	Выполнение
---------	---------	------------	--------------------------	------------

подготовки		к спортивной подготовке	дополнительные условия	программы
Базовый 1 года обучения	9-12		Групповые соревнования	93-100%

Требования к теоретическим знаниям.

Высокий уровень - Самостоятельно дает полные, развернутые ответы на все вопросы в билете, без существенных ошибок, не требует дополнительных вопросов, выводы обоснованы и опираются на знания.

Средний уровень – В ответе допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение, недостаточно систематизированное и последовательное, выводы обоснованны, но содержат отдельные неточности, применяются не все требуемые знания и умения, делает две ошибки.

Низкий уровень - В ответе имеются существенные ошибки, пробелы, изложение материала не самостоятельное, несистематизированное. Ответ построен непоследовательно, аргументация слабая.

Вопросы.

Вопрос 1: Может ли поединок в боксе закончиться вничью? Ответ 1: Нет.

Вопрос 2: Что должен делать боксер по команде «Брейк»? Ответ 2: Шаг назад.

Вопрос 3: Можно ли в боксе наносить удары ниже пояса? Ответ 3: Нет.

Вопрос 5: Можно ли в боксе наносить удары в затылок? Ответ 5: Нет.

Вопрос 6: Кем был написан первый кодекс боксерских законов? Ответ 6: Джеймс Браун. 19

Вопрос 7: Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе?

Ответ 7: Из 3 раундов

Вопрос 8: Какова продолжительность одного раунда в боксе? Ответ 8: 3 минуты.

Вопрос 9: Включен ли бокс в программу Олимпийских игр? Ответ 9: Да.

Вопрос 10: Может ли победа в боксе присуждаться до окончания встречи? Ответ 10: Да.

Вопрос 11: Где был проведен первый чемпионат мира по боксу? Ответ 11: Гавана, Куба.

Вопрос 12: По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе? Ответ 12: Удар гонга.

Вопрос 13: Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между раундами? Ответ 13: Секундант.

Вопрос 14: Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжать борьбу? Ответ 14: Нокаут.

Вопрос 15: Как называется место проведения соревнований по боксу? Ответ 15: Ринг.

Вопрос 16: Как звучит команда рефери, по которой боксеры прекращают бой? Ответ 16: Стоп.

Вопрос 17: Какой мерой определяют вес боксерских перчаток? Ответ 17: Унция.

Вопрос 18: Сколько длится раунд в любительском боксе? Ответ 18: 3 минуты.

Вопрос 19: По какому принципу происходит деление спортсменов на группы в боксе? Ответ 19: По весу.

Вопрос 20: Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен? Ответ 20: Капа.

Вопрос 21: Как называется в боксе резкий удар снизу вверх? Ответ 21: Апперкот

2.5. Учебно-методическое обеспечение программы:

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет обучения необходимо соблюдать рациональный режим, организовать врачебно–педагогический контроль за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха боксера является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебно-тренировочного процесса.

Система подготовки боксера представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные боксеры должны овладеть техникой и тактикой,

приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития; недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1. подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные 14 и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники бокса; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: - разносторонняя физическая подготовка и развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр; применение различных подвижных и спортивных игр; включение комплекса специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к боксу.

Особенности обучения: необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных частей; обучение проводить в облегченных условиях, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Методика контроля: Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях: невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На базовом уровне особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

На углублённом уровне, создаются условия для приобретения соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных норм и т.д. основной задачей соревновательной практики является реализация индивидуальных двигательных навыков и функциональных возможностей в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этот этап является базовым и окончательным для отбора будущих чемпионов.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Список литературы

Электронные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации - режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
2. [Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области](http://minsport.gov.ru/) – режим доступа: <https://sport.nso.ru/>
3. Новосибирская областная федерация бокса – режим доступа <https://www.rusprofile.ru/>
4. Федерация бокса России – режим доступа: <http://rusboxing.ru/>

Используемая литература

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Таратории. - М.: Терриспорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. –М.:Федерация бокса России, 2012. -34 с.
4. Все о боксе / Сост. Н.А. Худатов, И.В.Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.-М.:1995.-212 с.
5. Допинг-контроль; что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004. -40 с.
6. Озолинин И.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.:ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863 с.
7. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П, Суслов, Д.А. Тышлер. -М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480с.
8. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. -М.: ИНСАН, 2001. -400 с.
9. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. -190 с.
10. Подрезов Н.А. Азбука бокса / Под ред. А.И. Киселева. —М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2007. –136 с.
11. Шитов В.К. Бокс для начинающих. -М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. -448 с.
11. Бокс. Программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных, детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.:2005.-71 с.

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Планета спорта»
2 группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Теоретическая подготовка 10 ч								
1.	Сентябрь	6.09.	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция	2	Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Рассказ, опрос
2.	Сентябрь	7.09	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция	2	История зарождения и развития бокса. Развитие бокса в России.	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
3.	Сентябрь	13.09	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция	2	Гигиена, закаливание, питание и режим боксера.	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Выполнение нормативов, тестирование
4.	Сентябрь	14.09	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция	2	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях боксом.	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
5.	Сентябрь	20.09	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция	2	Правила соревнований по боксу.	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Тестирование
Раздел 2. Общая физическая подготовка 24 ч								
6.	Сентябрь	21.09	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/практика	2	Строевые упражнения.	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
7.	Сентябрь	27.09	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Общеразвивающие упражнения.	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
8.	Сентябрь	28.09	18:00-18:45	Практика	2	Упражнения на формирование	МБОУ	Показ,

			19:00-19:45			правильной осанки.	«Червленно-Узловская СОШ»	имитация, рассказ
9.	Октябрь	4.10	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Упражнения в равновесии	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
10.	Октябрь	5.10	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Развитие силы(силовая подготовка)	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
11.	Октябрь	11.10	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Развитие быстроты	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
12.	Октябрь	12.10	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Развитие выносливости	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
13.	Октябрь	18.10	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Развитие ловкости	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
14.	Октябрь	19.10	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Развитие гибкости	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
15.	Октябрь	25.10	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Упражнения с набивными мячами (медболами).	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
16.	Октябрь	26.10	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Ходьба быстрая, бег	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
17	Ноябрь	8.11	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Другие виды спорта и подвижные игры	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
Раздел 3. Специальная физическая подготовка 8 ч								
18.	Ноябрь	9.11	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/Практика	2	Упражнения с отягощениями	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
19.	Ноябрь	15.11	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/Практика	2	Бой с тенью	МБОУ «Червленно-	Показ, имитация,

							Узловская СОШ»	рассказ
20.	Ноябрь	16.11	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Имитация боксерской техники	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
21.	Ноябрь	21.11	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Упражнения для боксеров со специальными снарядами	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка 84 ч								
22.	Ноябрь	22.11	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Положение кулака	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
23.	Ноябрь	28.11	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Боевая стойка	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
24.	Ноябрь	29.11	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Передвижения в боевой стойке	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
25.	Декабрь	6.12	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Упражнения на снарядах	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
26.	Декабрь	7.12	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/П рактика	2	Одиночные прямые удары	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
27.	Декабрь	13.12	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Защита при помощи рук	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Лекция, рассказ, имитация
28.	Декабрь	14.12	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Одиночные удары снизу	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
29.	Декабрь	20.12	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/П рактика	2	Одиночные удары сбоку	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
30.	Декабрь	21.12	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Упражнения в ударах по боксерским снарядам	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ

31.	Декабрь	27.12	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Контратаки	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
32.	Декабрь	28.12	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/П рактика	2	Ближний бой	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
33.	Январь	10.01	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Комбинации ударов и защит	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
34.	Январь	11.01	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Встречный бой	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
35.	Январь	17.01	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Ответные контратаки	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
36.	Январь	18.01	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/П рактика	2	Контроль соперника	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
37.	Январь	24.01	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/ Практика	2	Сложные атаки	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
38.	Январь	25.01	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Прямые удары левой и правой в голову	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
39.	Январь	31.01	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Прямые удары в туловище	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
40.	Февраль	07.02	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Боковые удары в туловище	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
41.	Февраль	08.02	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Боковые удары в голову и защита от них	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
42.	Февраль	14.02	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/П рактика	2	Защита от прямых ударов	МБОУ «Червленно-	Показ, имитация,

							Узловская СОШ»	рассказ
43.	Февраль	15.02	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Защита подставкой	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
44.	Февраль	21.02	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Защита сведением рук	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
45.	Февраль	22.02	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Защита отбивами	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
46.	Февраль	28.02	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Защита уклонами	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
47.	Февраль	29.02	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/ Практика	2	Боевые дистанции	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
48.	Март	06.03	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/П рактика	2	Комбинации из 3-4 прямых ударов	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
49.	Март	07.03	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/ Практика	2	Различные варианты нанесения ударов	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
50.	Март	13.03	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/П рактика	2	Технико-тактические действия на дальней дистанции	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
51.	Март	14.03	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Технико-тактические действия на средней дистанции	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
52.	Март	20.03	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/П рактика	2	Технико-тактические действия на ближней дистанции	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
53.	Март	21.03	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Тактические действия.	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
54.	Апрель	3.04	18:00-18:45	Лекция/П	2	Вольные бои и спарринги	МБОУ	Показ,

			19:00-19:45	практика			«Червленно-Узловская СОШ»	имитация, рассказ
55.	Апрель	4.04	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Комбинация ударов (простые)	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
56.	Апрель	10.04	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Комбинация ударов (сложные)	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
57.	Апрель	11.04	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Защиты нырками	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
58.	Апрель	17.04	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/Практика	2	Комбинированные контратаки	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
59.	Апрель	18.04	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Спарринги	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
60.	Апрель	24.04	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/Практика	2	Совершенствование защита при помощи ног	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
61.	Апрель	25.04	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Отработка различных комбинаций ударов и защит	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
62.	Апрель	29.04	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Защита сближением	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
63.	Май	02.05	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Ближний бой	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
Раздел 5. Контрольно-переводные занятия 10 ч								
64.	Май	08.05	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Контрольные испытания по ОФП	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
65.	Май	15.05	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Контрольные испытания по ОФП	МБОУ «Червленно-	Показ, имитация,

							Узловская СОШ»	рассказ
66.	Май	16.05	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Контрольные испытания по СФП	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
67.	Май	22.05	18:00-18:45 19:00-19:45	практика	2	Итоговое занятие	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
68.	Май	23.05	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Участие в соревнованиях	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
	Итого							

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Планета спорта»
1 группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Теоретическая подготовка 10 ч								
1.	Сентябрь	4.09.	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция	2	Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Рассказ, опрос
2.	Сентябрь	5.09	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция	2	История зарождения и развития бокса. Развитие бокса в России.	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
3.	Сентябрь	11.09	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция	2	Гигиена, закаливание, питание и режим боксера.	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Выполнение нормативов, тестирование
4.	Сентябрь	12.09	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция	2	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях боксом.	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
5.	Сентябрь	18.09	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция	2	Правила соревнований по боксу.	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Тестирование
Раздел 2. Общая физическая подготовка 24 ч								
6.	Сентябрь	19.09	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/п рактика	2	Строевые упражнения.	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
7.	Сентябрь	25.09	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Общеразвивающие упражнения.	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
8.	Сентябрь	26.09	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Упражнения на формирование правильной осанки.	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
9.	Октябрь	2.10	18:00-18:45	Практика	2	Упражнения в равновесии	МБОУ	Показ,

			19:00-19:45				«Червленно-Узловская СОШ»	имитация, рассказ
10.	Октябрь	3.10	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Развитие силы(силовая подготовка)	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
11.	Октябрь	9.10	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Развитие быстроты	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
12.	Октябрь	10.10	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Развитие выносливости	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
13.	Октябрь	16.10	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Развитие ловкости	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
14.	Октябрь	17.10	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Развитие гибкости	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
15.	Октябрь	23.10	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Упражнения с набивными мячами (медболами).	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
16.	Октябрь	24.10	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Ходьба быстрая, бег	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
17	Ноябрь	6.11	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Другие виды спорта и подвижные игры	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
Раздел 3. Специальная физическая подготовка 8 ч								
18.	Ноябрь	7.11	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/Практика	2	Упражнения с отягощениями	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
19.	Ноябрь	13.11	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/Практика	2	Бой с тенью	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
20.	Ноябрь	14.11	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Имитация боксерской техники	МБОУ «Червленно-	Показ, имитация,

							Узловская СОШ»	рассказ
21.	Ноябрь	20.11	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Упражнения для боксеров со специальными снарядами	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка 84 ч								
22.	Ноябрь	21.11	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Положение кулака	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
23.	Ноябрь	27.11	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Боевая стойка	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
24.	Ноябрь	28.11	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Передвижения в боевой стойке	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
25.	Декабрь	4.12	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Упражнения на снарядах	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
26.	Декабрь	5.12	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/П рактика	2	Одиночные прямые удары	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
27.	Декабрь	11.12	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Защита при помощи рук	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Лекция, рассказ, имитация
28.	Декабрь	12.12	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Одиночные удары снизу	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
29.	Декабрь	18.12	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/П рактика	2	Одиночные удары сбоку	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
30.	Декабрь	19.12	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Упражнения в ударах по боксерским снарядам	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
31.	Декабрь	25.12	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Контратаки	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ

32.	Декабрь	26.12	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/П практика	2	Ближний бой	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
33.	Январь	08.01	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Комбинации ударов и защит	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
34.	Январь	09.01	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Встречный бой	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
35.	Январь	15.01	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Ответные контратаки	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
36.	Январь	16.01	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/П практика	2	Контроль соперника	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
37.	Январь	22.01	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/ Практика	2	Сложные атаки	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
38.	Январь	23.01	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Прямые удары левой и правой в голову	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
39.	Январь	29.01	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Прямые удары в туловище	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
40.	Январь	30.01	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Боковые удары в туловище	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
41.	Февраль	05.02	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Боковые удары в голову и защита от них	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
42.	Февраль	06.02	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/П практика	2	Защита от прямых ударов	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
43.	Февраль	12.02	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Защита подставкой	МБОУ «Червленно-	Показ, имитация,

							Узловская СОШ»	рассказ
44.	Февраль	13.02	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Защита сведением рук	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
45.	Февраль	19.02	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Защита отбивами	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
46.	Февраль	20.02	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Защита уклонами	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
47.	Февраль	26.02	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/ Практика	2	Боевые дистанции	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
48.	Февраль	27.02	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/П рактика	2	Комбинации из 3-4 прямых ударов	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
49.	Март	04.03	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/ Практика	2	Различные варианты нанесения ударов	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
50.	Март	05.03	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/П рактика	2	Технико-тактические действия на дальней дистанции	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
51.	Март	11.03	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Технико-тактические действия на средней дистанции	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
52.	Март	12.03	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/П рактика	2	Технико-тактические действия на ближней дистанции	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
53.	Март	18.03	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Тактические действия.	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
54.	Март	19.03	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/П рактика	2	Вольные бои и спарринги	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
55.	Апрель	1.04	18:00-18:45	Практика	2	Комбинация ударов (простые)	МБОУ	Показ,

			19:00-19:45				«Червленно-Узловская СОШ»	имитация, рассказ
56.	Апрель	2.04	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Комбинация ударов (сложные)	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
57.	Апрель	08.04	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Защиты нырками	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
58.	Апрель	09.04	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/Практика	2	Комбинированные контратаки	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
59.	Апрель	15.04	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Спарринги	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
60.	Апрель	16.04	18:00-18:45 19:00-19:45	Лекция/Практика	2	Совершенствование защита при помощи ног	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
61.	Апрель	22.04	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Отработка различных комбинаций ударов и защит	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
62.	Апрель	23.04	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Защита сближением	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
63.	Апрель	29.04	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Ближний бой	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
Раздел 5. Контрольно-переводные занятия 10 ч								
64.	Апрель	30.04	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Контрольные испытания по ОФП	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
65.	Май	6.05	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Контрольные испытания по ОФП	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
66.	Май	13.05	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Контрольные испытания по СФП	МБОУ «Червленно-	Показ, имитация,

							Узловская СОШ»	рассказ
67.	Май	14.05	18:00-18:45 19:00-19:45	практика	2	Итоговое занятие	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
68.	Май	20.05	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Участие в соревнованиях	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
	Итого							