

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

Принята решением  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» 08 2023г.

Утверждена приказом № 80  
от «01» 09 2023г.

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. Червленная-Узловая,  
2023г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Червленно-Узловская СОШ».

Экспертное заключение (рецензия) № 2 от «30» августа 2023г.

Эксперт Доржова М.Ш. Зам. дир. по ВР  
(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			
	<b>ВСЕГО</b>	<b>136</b>	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, упражнение 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, отклонениях, 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 подготовка**

##### **Тема № 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 стенью.

#### **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 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.

#### **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-тактической подготовленности.

## **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

***На углубленном уровне:***

*Личностными результатами являются:*

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации для спортивного результата, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

*Метапредметными результатами является:*

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

*Предметные результаты:*

**В результате освоения программы обучающиеся будут знать:**

- боксерские термины: команда «Бокс», «Стоп», «Брейк».
- понимать толкование замечаний судьи.
- название ударов.

**В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:**

- использовать комбинации ударов в соревновательной деятельности.
- выполнять спортивные разряды.
- участие в соревнованиях

## **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 (ТПП).

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 вофициальных 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://sport.nso.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. Худадов, 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
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка 10 ч</b>								
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
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка 24 ч</b>								
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 19:00-19:45	Практика	2	Упражнения на формирование правильной осанки.	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, 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
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка 8 ч</b>								
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- Узловская СОШ»	Показ, имитация, 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
<b>Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка 84 ч</b>								
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/Практика	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/Практика	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/Практика	2	Защита от прямых ударов	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, 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/Практика	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/Практика	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/Практика	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 19:00-19:45	Лекция/Практика	2	Вольные бои и спарринги	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, 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
<b>Раздел 5. Контрольно-переводные занятия 10 ч</b>								
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- Узловская СОШ»	Показ, имитация, 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
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка 10 ч</b>								
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
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка 24 ч</b>								
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 19:00-19:45	Практика	2	Упражнения в равновесии	МБОУ «Червленно- Узловская СОШ»	Показ, 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
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка 8 ч</b>								

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-Узловская СОШ»	Показ, имитация, 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
<b>Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка 84 ч</b>								
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/Практика	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/Практика	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/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/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/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- Узловская СОШ»	Показ, имитация, 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/Практика	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/Практика	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/Практика	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/Практика	2	Вольные бои и спарринги	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, имитация, рассказ
55.	Апрель	1.04	18:00-18:45 19:00-19:45	Практика	2	Комбинация ударов (простые)	МБОУ «Червленно-Узловская СОШ»	Показ, 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
<b>Раздел 5. Контрольно-переводные занятия 10 ч</b>								
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- Узловская СОШ»	Показ, имитация, 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							