Департамент профессионального образования Томской области
Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Северский промышленный колледж»

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
ОГБПОУ СПК
Протокол № 1 от «30» 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
директор ОГБПОУ «СПК»
_____ Г.Ф.Бенсон

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс»
(физкультурно - спортивной направленности)

Возраст обучающихся с 12 до 20 лет

Срок реализации: 8 лет

Автор разработчик:
Данилова А.В.
руководитель физического воспитания
Пурахин Н. В.
тренер-преподаватель по боксу

Северск
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....5
Организация учебно-тренировочного процесса.....5
Основные средства и методы тренировки 15
Общая физическая подготовка 16
Специальная физическая подготовка.....16
Технико-тактическая подготовка 17
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 20
Планируемые результаты освоения программы 20
4. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 21
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....21
6. Приложение 1 Планы-конспекты тренировочных занятий боксеров ……..…23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Бокс с элементами ОФП». Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом. Дополнительная общеобразовательная программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена удовлетворение потребности подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. Таким образом, актуальность данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

Данная Программа разработана с учетом требований современных нормативных документов, регулирующих деятельность в сфере образования, физической культуры и спорта: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановление Правительства РФ от 28.10.2013г.№ 966, Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008, Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 730, Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 731, Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. (СанПиН).

Настоящая программа по боксу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

Данная Программа – нормативно - правовой документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности, общий объем, порядок содержания изучения, формы, методы и приемы организации учебно - тренировочного процесса, с учетом Федерального стандарта по боксу, устанавливает совокупность требований к спортивной подготовке по боксу.

Программа предусматривает образовательную деятельность с детьми старшего школьного и обучающимися старшего возраста.

Объем программы подобран из расчета проведения занятий 2 раза в неделю по 2 часа (208 часов в год). Срок освоения программы от 1 года до 8 лет обучения.

Форма занятий очная, групповая. Занятия организуются в тренажерном спортивном зале ОГБПОУ «Северский промышленный колледж».

Характеристика вида спорта

Бокс – (англ.box, букв. - удар) – спортивное единоборство, кулачный бой по особым правилам, в специальных мягких перчатках. Родина современного бокса – Англия (XVI – XVII в.в.). В программе Олимпийских игр бокс (мужской и женский) включен с 1904 года, Чемпионаты мира проводится с 1974 г., Европы – с 1924 г.История развития бокса в нашей стране начата в 1913 году, когда впервые в Петербурге было разыграно Первенство России.

Бокс - один из наиболее массовых олимпийских видов спорта. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы. Бокс-вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Заниматься боксом может каждый, независимо от физических качеств, роста, веса, пропорций тела; боксеры утверждают, что неспособных к боксу нет. Любой может достичь высоких результатов!

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки «Бокс» направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организмаобучающихся; формирование стойкого интереса к занятиям спортом; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающегося, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования одаренных детей.

Новизна Программы в том, что обучающиеся получат возможность участвовать в соревнованиях, приобщаться к мировым достижениям спорта, формировать в себе дух коллективизма и спортивного соревнования, получить подготовку к нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Бокс воспитывает инициативность в достижении тактических целей, волю к результативному завершению каждого эпизода в поединке,

стойкость в преодолении физической усталости и эмоционального перенапряжения.

Цель Программы: создание условий для формирования здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся.

Специфика организации обучения.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям:

- Развитие интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм, знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;
- Содействие постепенному освоению ими техники движений;
- формирование представлений о разнообразных способах их выполнения;
- целенаправленно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);
- учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной);
- учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

Зачисление в спортивно - оздоровительные группы.

На спортивно - оздоровительный этап в группы зачисляются обучающиеся с 12 до 20 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься боксом. Наполняемость группы от 5 до 15 человек.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 Организация учебно-тренировочного процесса

Перспективное планирование разработано с учетом требований постепенного диапазона осваиваемых физических упражнений и возрастания их сложности.

Планы учебных занятий основаны на повторно- кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений (ОВУ) в течение календарного года. Такие упражнения повторяются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения:

- увеличивается продолжительность выполнения упражнения;
- возрастает количество повторений; повышается быстрота движений;

- сокращаются паузы пассивного отдыха или организуется активный отдых;
- возрастает координационная сложность упражнения.

Программный материал представлен в виде современных технологий. Под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья обучающихся.

1. *Здоровьесберегающие технологии.* Применение их обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей при соблюдении гигиенических требований».

2. *Технологии обучения здоровью*. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

3. *Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.* Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представление о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

4. *Оздоровительные технологии.* Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся, разделяются на два вида: спортивно- оздоровительные (средствами бокса и других видов спорта) и физкультурно- оздоровительные (средствами для профилактики основных нарушений в состоянии здоровья).

5. *Метод круговой тренировки*. В основе круговой тренировки лежат три метода: непрерывно-поточный, поточно-интервальный и интенсивно-интервальный. *Непрерывно-поточный* заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода заключается в постепенном повышении мощности работы (о 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. *Поточно-интервальный*, который базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений (до 50% от максимальной мощности) на каждом этапе с минимальным отдыхом. *Интенсивно- интервальный,* который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его составляет 75% от максимальной. Цель его - сокращение времени работы при стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха.

Задачи спортивно- оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям боксом;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоническое развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта - бокс, формирование двигательных умений и навыков.
- отбор перспективных юных спортсменов для зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшей спортивной специализации.

Основополагающие принципы программы:

– Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

– Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

– Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

2.2. Учебный план

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 52 недели.

Основными формами тренировочного процесса являются групповые, тренировочные занятия, участие в соревнованиях.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х академических часов.

План – график распределения учебных часов

Содержание занятий	***Спортивно-оздоровительный этап***
	Количество часов в год
Теоретическая подготовка	8
Общая физическая подготовка	80
Специальная подготовка	56
Избранный вид спорта	
Техническая и психологическая подготовка	30
Аттестация: промежуточная, итоговая	6
Участие в соревнованиях	8
Другие виды спорта, подвижные игры	20
Общее количество часов в год	**208**

Режим тренировочной работы

Год обучения	Возраст занимающихся	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1-й год	12-20	4	2	208	5-15

Примечание: В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.04.2014 г № 41, Приложение №3 (Рекомендуемый режим занятий детей в организациях дополнительного образования) .

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а так же в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом возраста занимающихся и распределен на весь период обучении.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№		Тема
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
2	Краткий обзор развития бокса	История формирования бокса. Сведения о развитии бокса. Лучшие спортсмены школы, участие Российских спортсменов в международных соревнованиях.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление к мышцам.
4	Общие понятия о гигиене.	Гигиенические требования к занимающимся. Личная и общественная гигиена. Гигиена мест занятий. Причина травм. Предупреждение травм.
5	Основы требований безопасности.	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях боксом. Правила поведения при пожаре, угрозе террористических актов. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Форма боксера, правила ухода за ними.
6	Врачебный контроль и самоконтроль	Знание и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ.
7	Общие понятия о технике. Правила соревнований.	Технический арсенал боксера: удары. Терминология бокса. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.
8	Воспитательное значение обучения	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.
9	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)

Планы-конспекты тренировочных занятий боксеров на этапе **(Приложение 1)**

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств(силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости).

- Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м

Упражнения для развития специальной выносливости.

- продолжительные бои с тенью; бой с тенью с короткими паузами между раундами (3-7 раунда), упражнения на легких и тяжелых снарядах.

- упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях; покачивания в выпаде, шпагат; различные вращения и наклоны туловища. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонениях, уклонах, «нырках», выполняемые как одиночные так и серии ударов.

Технико-тактическая и психологическая подготовка Основными принципами работы тренера на данном этапе являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Наиболее эффективные упражнения (в порядке повышения сложности):

- разучивание, освоение боевой стойки и передвижений;
- имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них;
- применение изученного материала.

Воспитание дисциплинированности следует начинается с первых занятий.

Психологическая подготовка на данном этапе направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

Требования техники безопасности при организации образовательного процесса

Общие требования безопасности

- К занятиям по боксу допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.
- При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивную форму.
- Провести разминку.
- Надеть необходимые средства защиты.

Требования безопасности во время занятий

- При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
- Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.
- Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.
- Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.
- Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличии от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные возможности должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида).

Физические качества и сенситивные периоды их развития

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст в годах (девушки, юноши)						
	12	13	14	15	16	17	18-20
Рост	+	+	+	+			
Мышечная масса	+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+			
Сила		+	+		+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+	+

Гибкость					+	+	+
Координационные способности	+					+	+
Равновесие	+	+	+				

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

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 овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой видов: легкой атлетики, акробатики, игровых видов спорта.

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

Основные средства тренировочных воздействий:

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

Основные методы выполнения упражнений:

игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

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

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует

очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 6-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

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

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

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

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

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть наиболее высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используется методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательной. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть, целостным образцовым, а объяснение – простым.

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

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения;

в) степень тренированности; г) уровень подготовленности;

д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс. На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

Основные средства и методы тренировки

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

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

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

В спортивно- оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым

элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

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

Общая физическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

Технико-тактическая подготовка

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

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной 14 руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.
3. Передвижения:

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

- Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.
- Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.
- Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачках. В основном – структура

однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

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

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

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

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайд- степом.
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайд-степом влево: - прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; Двойные прямые удары и защита от них: - прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырех-ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них:

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

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырех-ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

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

Трех и четырех-ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырех-ударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

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

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

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

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

Основные положения и движения.

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

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

Серии прямых ударов.

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

г) Защитные действия:

- отбив;
- уклон;
- нырок;
- оттягивания;
- подставка;
- на месте и в передвижении.
- Во фронтальной и боевой стойках.

Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

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

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

Защитные действия на дальней и средней дистанциях: а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: а) контратака одним ударом;

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений. Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. Учебно- тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Организация промежуточной и итоговой аттестации

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится 2 раза: в начале и середине учебного года. Итоговая аттестация проводится по завершении обучения – 1 раз в год после освоения программы.

Упражнения	12-14 лет	15-17 лет	18-20 лет
Бег 30м (сек)	7,2 и мен.	5,9 и мен	5,4 и мен.
Челночный бег 3х10 м (сек)	8.9 и меньше	8.3 и меньше	7.8 и меньше
Прыжок в длину с места (см)	160 и бол.	200 и бол.	210 и бол.
Подтягивание из виса на перекладине	2 и бол	6 и бол.	9 и бол.

Планируемые результаты освоения программы

В области воспитания:

- адаптация к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств. В области физического воспитания:
- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики бокса.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающийся должен соответствовать требованиям возрастных оценочных нормативов и нормативов по технической подготовке.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Кадры (уровень квалификации)
- Материально- техническая база
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем
- Наличие спортивного зала
- Наличие раздевалок
- Осуществление медицинского контроля

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Нормативные документы

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановление Правительства РФ от 28.10.2013г.№ 966, Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008, Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 730, Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 731, Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. (СанПиН).

Методическая литература:

1. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В.;Черкасов А.С. Бокс: Примерная программа. – М.: Советский спорт, 2005;
2. Батлер Ф. Наследство чемпионов / Ф. Батлер. - М.: 1992;
3. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. -М.: ФиС, 1956;
4. Градополов, К.В. Бокс / К.В. Градополов. -М.: ФиС, 1965;
5. Денисов Б.С. Техника основы мастерства в боксе / Б.С. Денисов. -М.: ФиС, 1957;

6. Джераян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксера / Г.О. Джераян; М.: ФиС, 1955;
7. Джераян Г.О. Техническая подготовка боксера / Г.О. Джераян М.: ФиС, 1978;
8. Джераян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера /Г.О. Джераян Н.А. Худадов. -М.: ФиС, 1971;.
9. Кливленко В.М. Быстрота в боксе / В.М. Кливленко. - М.: ФиС, 1996.
10. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. -М.: ФиС,1987;
11. Огуренков В.И. Левша в боксе / В.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1959;
12. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе / Е.И. Огуренков. -М.: ФиС, 1968.
13. Романенко М.И. Бокс / М.И. Романенко. -М.: ФиС, 1974;
14. Филимонов В.И. Физическая подготовка / В.И. Филипов. -М.: МГРИ, 1990;
15. Худадов Н.А., Цергиладзе И.В. Быстрота в боксе / Н.А. ХудадовИ.В. Цергиладзе. - М.: ФиС,1966.

Перечень Интернет-ресурсов:

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

Приложение 1

Планы (конспекты) тренировочных занятий боксеров

Планы-конспекты тренировочных занятий боксеров на этапе спортивной подготовки

№ недели	Упражнения	Задача
1-2	Освоение боевой стойки, передвижение приставным шагом, изучение боевой дистанции, игра в баскетбол, упражнения со скакалкой, гимнастика боксера, сдача контрольных нормативов по ОФП.	Общая и специальная физическая подготовка; обучение боксерской стойке,передвижение по рингу; боевые дистанции, проверка физической подготовленности учеников.
3-4	Совершенствование боевой стойки и передвижений; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, бой с тенью, упражнения с партнером в перчатках.	Обучение прямому удару левой в головуи защитам от него подставкой правой ладони и шагом назад.
5-6	Совершенствование передвижений приставными шагами вперед, назад, влево, вправо; атака прямым ударом левой в голову в связи с шагом вперед, назад, влево, вправо; защит подставкой правой ладони шагом назад; упражнения с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах.	Обучение и совершенствование ответного и встречного контрударалевой в голову и защиты от него подставкой правой ладони.
7-8	Совершенствование передвижений приставным шагом, перенос веса тела с ноги на ногу, атак прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защит подставкой правой ладони, шагом назад; контратак встречным прямым ударом левой в голову, работа с теннисными мячами, бой с тенью.	Обучение и совершенствование прямогоудара левой в туловище и защиты от него подставкой правого локтя; защиты уклоном вправо; встречного контрударапрямым левой в туловище и защиты от него подставкой правой ладони.
9-10	Совершенствование передвижений приставным шагом и перенос веса тела с ноги на ногу; атак прямым ударом левой	Обучение и совершенствование двойного прямого удара левой-левой вголову и защиты от него подставкой

	в голову в различных вариантах; защит подставкой правой ладони, шагом назад, уклоном; контратак встречным прямым ударом левой в голову, работа с партнером в перчатках, бой с тенью.	правой ладони; защиты отбивом правойладонью влево в связке с ответным контрударом левой в голову.
11-12	**Повторение пройденного материала**	
13-14	Игра в баскетбол, упражнения со скакалкой, гимнастика боксера, аутогенная тренировка. Атака прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо; с шагом вперед левой ногой, правая на месте; защита подставкой правой ладони, шагом назад; контратака встречным прямым ударом левой в голову.	Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью наразвитие ловкости и быстроты. Совершенствование прямого удара левойв туловище; защиты уклоном вправо; встречного контрудара прямым левой в туловище и защиты от него подставкой правой ладони.
15-16	**То же, что в №7-8**	
17-18	**То же, что в № 9-10**	
19-20	Совершенствование передвижений приставным и челночными шагами; атак двойным прямым левой-левой в голову, прямым правой в голову; защит подставкой левого плеча, шагом вправо, влево и назад; контратак прямым левой в голову и туловище, упр. с партнером в перчатках, упр. на снарядах, гимнастика боксера.	Обучение и совершенствование двойныхпрямых ударов левой в голову – в туловище, левой в туловище – в голову изащит от них подставкой правой ладони-левого локтя; обучения и совершенствования прямого удара правой в туловище и защиты от него подставкой левого локтя.
21-22	Совершенствование передвижений приставным шагом; атак двойным прямым ударом левой-левой в голову, прямым правой в голову; защит подставкой левого плеча, шагом вправо, шагом назад; контратак прямым левой в голову и туловище, упр. с партнером в перчатках, условный бой.	Обучение и совершенствование атак двойными прямыми ударами левой- правой в голову и защит от них подставкой правой ладони-левого плеча.
23-24	**То же, что в №5-6**	
25-26	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед6 назад; атак прямым ударом левой в голову и	Обучение и совершенствование двойными прямыми ударами левой вголову правой в туловище6 левой в

	туловище, двойными прямыми левой-правой в голову; защит подставкой правой ладони левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью, условный бой одиночными ударами.	туловище правой в голову и защит отних.
27-28	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо; атак прямым левой в голову с шагом вперед, назад, влево6 вправо; защит подставкой ладони, шагом назад; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, бой с тенью, упр. на снарядах.	Совершенствование ответного и встречного контрудара прямым левой вголову и защиты от него подставкой правой ладони.
29-30	**То же, что в № 21-22**	
31-32	**То же, что в №13-14**	
33-34	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо; атак прямым левым в голову и туловище, повторными левой в голову; защит подставкой правой ладони, отбивом правой ладонью; игра в баскетбол, бег на короткие дистанции, прыжки в высоту и длину, аутогенная тренировка, сдача контрольных нормативов по ОФП	Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью наразвитие ловкости и быстроты.
35-36	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой; подставкой левого плеча; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; условный бой.	Обучение и совершенствование контратак двойными прямыми ударамилевой-правой в голову, левой в голову-правой в туловище и защит от них.
37-38	**То же, что в №21-22**	

39-40	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак сериями прямых ударов в голову; защит подставкой правой ладони-левого плеча, уклоном вправо и влево; контратак прямыми правой в голову, двойными прямыми ударами, условный бой.	Обучение и совершенствование атак сериями прямых ударов левой-левой вголову-правой в туловище и защит от них.
41-42	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, вправо, влево, по кругу влево, по кругу вправо; атак двойными и серийными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча; шагом вправо, уклоном вправо и влево; контратак прямым правой в голову и туловище, двойными ударами в голову и туловище, вольный бой, условный бой, бой с тенью, сдача контрольных нормативов по ОФП	Искусное обыгрывание партнера в вольном бою при помощи прямых ударов и защит от них.
43-44	Совершенствование передвижений приставным и челночными шагами; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище, защит подставкой правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, условный бой.	Обучение и совершенствование контратак двойными прямыми ударамилевой-правой в голову, левой в голову-правой в туловище и защит от них.
45-46	Атака сериями прямых ударов в голову-туловище, в туловище-голову; защита подставкой правого локтя-левого плеча, правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратака прямым правой в голову, двойными прямыми ударами в голову и туловище; предварительная проработка упражнение с партнером в перчатках, условный бой.	Совершенствование двух и трехударныхатак и контратак прямыми ударами и защит от них.
47-48	Совершенствование маневров приставными шагами: шаг вперед-шаг	Обучение и совершенствование маневрирования как тактического

	вперед-шаг назад, шаг назад-шаг назад-шаг вперед, шаг вперед-шаг правой ногой вправо, левая на месте-шаг вперед, шаг назад-шаг назад-шаг вправо с разворотом влево, шаг назад-шаг назад-шаг влево-шаг вправо, шаг влево-шаг влево-шаг влево-шаг вправо, шаг вправо-шаг вправо шаг вправо шаг влево; атак одноударных, выполненных при маневре вперед-вправо-вперед, вперед-влево-вперед, вперед-вперед; атак двухударных, выполненных при маневре вперед-влево-вперед, вперед-вправо-вперед, вперед-вперед; контратак одно и двухкратных, выполняемых при маневре назад или назад в сторону, условный бой, бой с тенью.	действия.
49-50	**То же, что в №27-28**	
51-52	Совершенствование передвижений челночным и приставным шагами; маневров, финтов; защит подставкой левого плеча, подставкой правой ладони-левого плеча, уклоном вправо; встречных контратак прямым ударом левой в голову и туловище, прямым ударом правой в туловище, подвижные игры, бег на короткие дистанции, аутогенная тренировка.	Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью наразвитие ловкости и быстроты.
53-54	Совершенствование передвижений челночным и приставными шагами; маневров для атаки; финтов руками, туловищем, ногой; атак трехударными сериями прямых ударов; защит шагами в стороны, назад, отбивом, подставкой левого плеча, отбивом правой ладонью-подставкой левого плеча; встречных контрвтак прямым левой, прямым правой, двойными прямыми ударами в голову и туловище, упр. со скакалкой, бой с тенью, игра в футбол.	Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью наразвитие ловкости и быстроты.
55-56	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами в	Обучения навыкам боя с партнером,

	связке с финтами; контратак встречным прямым ударом левой в голову и туловище; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках, условный бой, бой с тенью.	находящимся в правосторонней стойке.
57-58	**То же, что в №43-44**	
59-60	Совершенствование передвижений приставными шагами влево, вправо, по кругу; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит шагами в стороны, подставкой правой ладони-левого плеча; контратак встречным прямым ударом левой в голову, встречным ударом правой в туловище, ответным прямым ударом левой в голову, сдача контрольных нормативов по ОФП.	Обучение выходам из угла и от канатовринга.
61-62	Совершенствование передвижений челночным и приставными шагами; маневров для атаки и для контратаки; финтов руками, туловищем, ногами; защит отбивом правой ладонью, подставкой правой ладони-левого плеча, отбивом правой ладонью-подставкой левого плеча, шагами в сторону, назад; ответных контратак прямым левой в голову и туловище, прямым правой в голову и в туловище, двойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище, упр. с теннисными мячами.	Совершенствование контратак одиночными прямыми ударами в головуи туловище и защит от них.
63-64	**То же, что в №53-54**	
65-66	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед и назад; атак прямым левой в голову и туловище, двойными прямыми левой-правой в голову и туловище; защит подставкой правой ладони-левого плеча и шагом назад; контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча, прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом	Совершенствование атаки двойными прямыми ударами левой в голову-правойв туловище, левой в туловище-правой в голову и защит от них.

	правой ладонью.	
67-68	Совершенствование передвижений приставным и челночным шагами; атак двойными прямыми ударами в голову и туловище; защит подставкой правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак ответным прямым ударом правой в голову в связке с защитой; предварительная проработка упражнений с партнером в перчатках; условный бой.	Совершенствование контратак двойнымипрямыми ударами левой-правой в голову, левой в голову-правой в туловище и защит от них.
69-74	**Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований**	
75-76	Исправление и совершенствование боевых действий боксера. Разбирание соревновательных боев, проведенные каждым боксером, анализированние допущенных ошибок и указание, на что следует обратить внимание в последующих тренировках. Задания могут быть общими для всей группы и индивидуальные для каждого занимающегося.	Устранение основных ошибок,допущенных в соревнованиях.
77-78	Совершенствование передвижений приставным шагом вперед, назад, влево, вправо, по кругу влево, по кругу вправо; атак одиночными и двойными прямыми ударами в голову и туловище; зашит шагом назад, с подставкой левого плеча, правой ладони-левого плеча, шагом вправо, уклонами вправо и влево; контратак встречным в голову и туловище, прямым правой в голову в связке с защитой шагом назад; борьба в стойке; упр. с теннисным мячом; бег на короткие дистанции; прыжки в длину.	Общая и специальная физическая подготовка с преимущественной направленностью на развитие ловкости ибыстроты.
79-80	**То же, что в №61-62**	
61-82	Совершенствование маневров для атаки и контратаки; финтом руками, туловищем, ногами; защит отбивом правой ладонью, подставкой правой ладони-левого плеча, отбивом правой	Совершенствование одноударныхконтратак и защит от них.

	ладонью-подставкой левого плеча, шагами в сторону, шагами назад; ответных контратак прямым правой в голову и в туловище, двойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище; условный бой.	
83-84	Совершенствование атак сериями прямых ударов в голову и туловище, втуловище-голову; защит подставкой правого локтя-левого плеча, правой ладони-левого локтя, правого локтя-левого плеча; контратак прямым правойв голову, двойными прямыми ударами в голову и туловище; предварительная проработка упражнения с партнером в перчатках.	Совершенствование двух и трехударныхатак и контратак прямыми ударами и защит от них.
85-88	**То же, что в №59-60**	
89-92	**То же, что в №65-66**	
93-96	**То же, что в №63-64**	
97-100	**То же, что в№77-78**	
100-102	**Повторение пройденного материала**	
104	**Сдача контрольных нормативов по ОФП, соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку.**	