ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
«Спортивная школа олимпийского резерва № 8»

Принято к утверждению
На заседании педагогического совета

Протокол №04 от 31 »03 2023г.

«Утверждено»
Директор ГБУ ДО города Севастополя «СШОР №8»
_____ Бродецкий Ю.Ф.

Приказом № ____ от «__» _____2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «бокс»

Возраст 8–18 лет

Срок реализации 1 год

Автор – разработчик:
Н.Н.Белова– инструктор-методист

г. Севастополь, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка…….……3

2. Учебный план программы……...6

3. Содержание программы……..……..7

4. Методическое обеспечение программы……...8

5. Система контроля и зачетные требования…… 10

6. Планируемые результаты освоения программы ……15

7. Информационное обеспечение программы……20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность данной программы обусловлена следующими факторами:
Во-первых, забота о здоровье – одно из приоритетных направлений модернизации российского образования. В связи с этим на современном этапе в системе образования много внимания уделяется здоровью обучающихся. Эта проблема многогранна, и одна из граней – профилактика заболеваний. Не просто создание условий, организация медицинской профилактики, но и формирование поведения с ориентацией на здоровье, обучение способам сохранения и формирования собственного здоровья.
Большое влияние на формирование здоровья детей оказывают факторы образовательного учреждения, поэтому профилактическая деятельность должна являться необходимым звеном воспитательной работы.
Во-вторых, развитие физической культуры и спорта в нашей стране является делом государственной важности. Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важных средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
В-третьих, имеющийся к настоящему времени опыт работы передовых коллективов физической культуры свидетельствует о том, что при четкой организации работы спортивные секции являются базой для привлечения к регулярным занятиям избранным видом спорта широких масс школьников и подготовки в них квалифицированных спортсменов.

Цель программы: формирование личности обучающихся путем целенаправленной специальной физической подготовки, повышения интереса к регулярным занятиям и росту спортивного мастерства, организации систематической воспитательной работы, укрепления здоровья.

Задачи программы:

– формирование специальных знаний, умений, навыков, необходимых для успешных занятий боксом;
– формирование знаний по личной гигиене обучающихся.
– воспитание морально-волевых и этических качеств личности;
– воспитание культуры здорового образа жизни;
– воспитание коллективизма, взаимовыручки и выносливости;
– профилактика асоциального поведения;
– развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости);
– привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия;
– укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка;
– изучение основ техники и тактики боя на дальней дистанции (особое внимание - формированию правильной техники);
– ознакомление с теоретическими сведениями;
– приобретение некоторого опыта участия в соревнованиях;

Планируемые результаты освоения программы.

При условии успешной реализации программы, предполагается получение следующих результатов:

– обучающиеся овладеют знаниями об истории развития бокса, философии и психологии культуры и спорта, основ спортивной подготовки и тренировочного процесса;

– развитие общих физических и психологических качеств;

– повышение уровня функциональной подготовленности;

– умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями бокса и правилами подвижных игр;

– развитие физических качеств в боксе, дисциплине;

– соблюдение требованиям техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

– овладение необходимым уровнем реагирования на действия соперника;

– умение адаптироваться к тренировочной деятельности;

– умение концентрировать внимание во время тренировочного процесса.

Программа рассчитана на 1 год обучения (52 учебных недель).
Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы: 4,5 часа в неделю, всего 234 часов в год.
Форма обучения - очная.
Форма организации образовательной деятельности – групповая.
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Наполняемость групп: 12-15 чел.
Основной формой занятий в объединении является тренировка.
Уровень сложности – стартовый.
Выполнение образовательной программы предполагает активное участие в спортивных соревнованиях.
Необходима медицинская справка о состоянии здоровья ребенка.

Методы и приемы обучения и тренировки.
Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
-самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеомагнитофонных материалов;
- посещения соревнований.

Ожидаемые результаты

При условии успешной реализации программы, предполагается получение следующих результатов:

– обучающиеся овладеют знаниями об истории развития бокса, философии и психологии культуры и спорта, основ спортивной подготовки и тренировочного процесса;
– овладеет основами техники и тактики бокса:
– развитие специальных физических и психологических качеств;
– повышение уровня функциональной подготовленности;
– умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями бокса и правилами подвижных игр;
– развитие физических качеств в боксе, дисциплине;
– соблюдение требованиям техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
– освоение обучающимися основных технических и тактических действий по боксу;
– овладение необходимым уровнем реагирования на действия соперника;
– умение адаптироваться к тренировочной деятельности;
– умение концентрировать внимание во время тренировочного процесса;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Тема	Количество часов			Форма аттестации
			всего	теория	практика	
1	**Теоретическая подготовка**	Техника безопасности по боксу; Врачебный контроль, самоконтроль и предупреждение травматизма; История создания бокса; Правила судейства на соревнованиях по боксу; Тактика атаки; Закаливание организма; Закаливание организма; История боксеров различных стилей и категорий; История боксеров различных стилей и категорий	9	4	**5**	Опрос, собеседование,тест-задания
2	**Общая физическая подготовка**	ОФП. Пробежка, разминка; Игра «Булава»; ОФП. Силовые упражнения (Турник, канат); Игры «Булава» «Футбол»; ОФП. Гимнастика с элементами акробатики, кувырок назад, вперед; ОФП. Стойка на лопатках. Кувырки; ОФП. Турник , «Футбол», отжимания; ОФП. Скакалка 3х1,5 мин; Игры «Булава» «Футбол»; Отдых, упражнения на расслабление мышц; ОФП. Пробежка Повторение ранее пройденного материала; Игры «Булава» «Футбол»	12	1	11	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

3	**Специальная физическая подготовка**	Кросс 2 км. Турник, пресс, отжимания; Кросс 2 км; СФП. Круговая тренировка с отработкой ударов на снарядах; Спарринги; Кросс 2 км. Игры «Футбол» «Регби»; СФП. Кросс 2 км.Упражнения для скорости удара; СФП. Круговая тренировка из 6 комплексов на силу и скорость удара	7		7	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
4	**Технико - тактическая подготовка во фронтальной и боевой стойке**	Фронтальная стойка; Перемещение во фронтальной стойки (полукруг); Боевая стойка; Переход из боевой во фронтальную стойку; Передвижение в боевой стойки – шаг вперед; Передвижение в боевой стойки – шаг назад; Передвижение в боевой стойки – шаг влево; Передвижение в боевой стойки – шаг вправо; Упражнения в парах (Пятнашки на ногах) из боевой и фронтальной стойки; Упражнения в парах боевая стойка, передвижения вперед и назад; Упражнения в парах боевая стойка, передвижение вперед – назад – влево - вправо; Упражнения в парах для ухода из угла ринга; Упражнение «Сайд-Стэп» с боевой стойке; Упражнение «Сайд-Стэп» с фронтальной стойке.	14		14	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
5	**Техника прямого удара**	Левый прямой удар из фронтальной стойки;	18		18	Наблюдение, тестирование, текущий

	в различных стойках на месте и в движении	Левый прямой удар из боевой стойки; Левый прямой удар из боевой и фронтальной стойки; Левый прямой удар на шаг вперед; Левый прямой удар на шаг назад; Левый прямой удар на шаг влево; Левый прямой удар на шаг вправо; Правый прямой удар из фронтальной стойки; Правый прямой удар с боевой стойки; Правый прямой удар на шаг вперед; Правый прямой удар на шаг назад; Правый прямой удар на шаг влево; Правый прямой удар на шаг вправо; Атака левой рукой (одиночные повторки) – финты рукой, корпусом, маневрирование на ногах; Комбинация – левый прямой – правый прямой в голову; Комбинация – левый – правый прямой в голову – левый боковой голова; Отработка комбинаций на лапах и с партнером; Комбинации из ранее освоенных ударов				мониторинг
6	**Защитные действия от прямых ударов в различных стойках**	Защита от левого прямого Уклон вправо из фронтальной стойки; Защита от левого прямого Уклон вправо из боевой стойки; Защита от правого прямого уклон влево из фронтальной стойки; Защита от правого прямого уклон влево из боевой стойки; Комбинированная защита от левого и правого прямого из фронтальной стойки; Комбинированная защита от левого и правого прямого из боевой стойки	6		6	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
7	**Техника**	Левый боковой удар из	10		10	Наблюдение,

	бокового удара в различных стойках на месте и в движении	фронтальной стойки; Левый боковой удар из боевой стойки; Левый боковой удар на шаг вперед; Левый боковой удар на шаг назад; Левый боковой удар на шаг влево; Левый боковой удар на шаг вправо; Правый боковой удар на шаг вперед; Правый боковой удар на шаг назад; Правый боковой удар на шаг влево; Правый боковой удар на шаг вправо				тестирование, текущий мониторинг
8	**Защитные действия от боковых ударов в различных стойках**	Защита от левого бокового Нырок вправо из фронтальной стойки; Защита от левого бокового Нырок вправо из боевой стойки; Защита от правого бокового Нырок влево из фронтальной стойки; Защита от правого бокового Нырок влево из боевой стойки; Комбинированная защита от левого и правого бокового из фронтальной стойки; Комбинированная защита от левого и правого бокового из боевой стойки	6		6	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
9	**Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении**	Левый нижний удар из фронтальной стойки; Левый нижний удар из боевой стойки; Левый нижний удар на шаг вперед; Левый нижний удар на шаг назад; Левый нижний удар на шаг влево; Левый нижний удар на шаг вправо; Правый нижний удар на шаг вперед; Правый нижний удар на шаг назад; Правый нижний удар на шаг влево; Правый нижний удар на шаг вправо	10		10	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
10	**Защитные действия от нижних ударов**	Защита от левого нижнего подставка правой руки из	6		6	Наблюдение, тестирование, текущий

	в различных стойках	фронтальной стойки; Защита от левого нижнего подставка правой руки из боевой стойки; Защита от правого нижнего подставка левой руки из фронтальной стойки; Защита от правого нижнего подставка левой руки из боевой стойки; Комбинированная защита от левого и правого нижнего из фронтальной стойки; Комбинированная защита от левого и правого нижнего из боевой стойки				мониторинг
11	**Соревновательная деятельность и контрольно-переводные испытания**	Медицинское обследование; Инструкторская и судейская практика; Участие в соревнованиях; Участие в соревнованиях; Участие в соревнованиях; Восстановительные мероприятия; Контрольно-переводные испытания	7		7	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
12	**Всего**		**234**	**30**	**204**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Бокс получил в нашей стране большое развитие и стал одним из любимых видов спорта молодежи. Десятки тысяч юношей и взрослых регулярно занимаются боксом, совершенствуют свое мастерство в юношеских и молодежных спортивных школах, в секциях коллективов физической культуры.

Количество занимающихся боксом с каждым годом увеличивается. Все больше и больше молодых боксеров участвует в соревнованиях. Но если боксеры, входящие в состав сборной России по боксу, и особенно олимпийские чемпионы, отличаются умением искусно вести бой на ринге, не прибегая к грубой силе, то о рядовых спортсменах этого сказать нельзя.

Существовавшие правила соревнований по боксу способствовали поспешной и неполноценной подготовке новичка к выполнению спортивного разряда. Они не позволяли выявить в состязаниях наиболее искусных боксеров и в известной степени «загрязняли» бокс. Для наилучшей подготовки квалифицированных боксеров и повышения мастерства Федерация бокса разработала и утвердила новые правила соревнований по боксу.

В первый год обучения новичок усваивает лишь боевые действия на дальней

дистанции, пользуясь только прямыми ударами, боковыми, нижними и защитами от них.

Первый год обучения – прививается интерес к систематическим занятиям боксом, укрепление здоровья, **закаливание** организма. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

Занятия боксом связаны с большой физической нагрузкой, поэтому посещать их могут вполне здоровые люди, имеющие нормальное физическое развитие. Ни один человек не имеет права начинать заниматься боксом без предварительного медицинского осмотра и врачебного заключения.

Тренер должен поддерживать тесную связь с врачом, чтобы знать его мнение о состоянии здоровья боксеров.

Боксеров, получивших травмы, перенесших заболевания и операции, а также имевших длительные перерывы в занятиях, можно допускать к занятиям только с разрешения врача.

Тренер обязан подбирать и распределять упражнения в уроке, учитывая подготовленность занимающихся на основе врачебных данных и собственных наблюдений за состоянием здоровья боксеров.

Значение врачебного контроля велико. Однако всем новичкам с первого дня занятий следует рекомендовать самим постоянно следить за состоянием своего здоровья и физического развития. **Самоконтроль** является важным дополнением к врачебному контролю. Проведение самоконтроля способствует тому, что боксеры начинают более сознательно относиться к занятиям физическими упражнениями, лучше выполняют правила личной гигиены.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Задачи 1-го года обучения указаны в программе. Это — привитие интереса к занятиям по боксу и воспитание спортивного трудолюбия; всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подготовка и сдача норм комплекса ГТО; изучение теоретических основ бокса; изучение техники и тактики бокса на дальней дистанции.

Осуществляя подготовку боксеров-новичков, тренер должен руководствоваться этими задачами.

Физическая подготовка боксера-новичка является одной из наиболее важных задач и рассматривается в практике бокса как фундамент, необходимый для спортивных достижений.

На занятиях по боксу используются различного рода упражнения для укрепления здоровья и развития основных физических качеств: ловкости, быстроты, силы и выносливости.

Первые месяцы обучения боксера-новичка — подготовительные. Они рассчитаны на постепенное втягивание занимающихся в систематические занятия. Поэтому в это время наиболее целесообразны эмоциональные и несложные уроки с акцентом на **общую физическую подготовку**, содержащие разнообразные общеразвивающие упражнения (гимнастику, подвижные и спортивные игры).

Занятие строится по принципу постепенного усложнения и повышения физической нагрузки. Упражнения подбираются с расчетом всестороннего их воздействия на организм занимающегося. Они должны быть направлены на «проработку» всех основных мышечных групп, опорно-связочного аппарата и усиление функций внутренних органов. Кроме того, упражнения должны способствовать выработке основных умений и навыков в боксе.
Урок по общей физической подготовке может быть, например, полностью посвящен одному из видов спорта, спортивной игре, легкой атлетике и т.д. либо быть комбинированным, где различные упражнения чередуются в определенной последовательности.

Раздел 3.Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка наряду с общефизической, технико-тактической и психологической являются составляющими мастерства боксёра. Основой, фундаментом её служит ОФП и морфофункциональные особенности индивида. Неслучайно А.Золкин (МСМК, Чемпион Вооружённых Сил, первый россиянин, дравшийся за титул Чемпиона мира в супертяжёлом весе), на вопрос: ***«Что нужно, для достижения вершин в профессиональном боксе?», ответил чётко и лаконично,- « Здоровье».***

С ростом спортивного мастерства ОФП, в процентном отношении от всего тренировочного времени, начинает уступать СФП (скоростно-силовые показатели, функциональные возможности, координация.

Раздел 4. Техника - Тактическая подготовка во фронтальной и боевой стойке

Специальные упражнения на уроке выполняются в фронтальной стойке ; с их помощью осваивают передвижения и прямые удары, которые на данном уроке в перчатках еще не изучаются. Обучение боксера тому или иному действию в дальнейшем также следует начинать со специальных упражнений без перчаток, включаемых в первую часть урока.
Упражнения в учебной стойке начинают с переноса веса тела с левой ноги на правую и обратно. Тренер обращает внимание на то, чтобы ноги не были напряжены. Перенося вес тела на правую ногу, боксер ставит левую ногу на носок, пятку приподнимает и слегка поворачивает кнаружи. Так же он выполняет движение и в другую сторону.

Боевая стойка — это исходное положение боксера, удобное для нанесения ударов, защиты от них и передвижения по рингу.
В первоначальном обучении исходят не из индивидуальных особенностей занимающихся, а из общепринятой (типовой) стойки боксера, применяемой на дальней дистанции. Эта стойка представляет такое положение тела, из которого можно производить те или иные движения наиболее экономно и быть предельно закрытым от ударов противника, наносимых с дальней дистанции.
Затем следует обучение новичка-боксера передвижению в боевой стойке . При передвижении вперед боксер делает небольшой шаг левой ногой вперед, а затем подтягивает к ней правую, до положения, обеспечивающего равновесие). При передвижении назад сначала делается шаг правой ногой, при передвижении влево —левой, а вправо —правой. Нога, которую боксер подтягивает, может или скользить по полу, или передвигаться, не касаясь его. Начинать передвигаться следует с той ноги, которая стоит впереди в направлении передвижения.

Раздел 5.Техника прямого удара в различных стойках на месте и в движении

Перед изучением прямого удара левой и правой рукой тренер рассказывает о предельном расстоянии, с которого возможно нанести противнику удар, с шагом вперед, и показывает, как надо индивидуально находить ее в зависимости от рук и шага. Затем занимающиеся измеряют дистанцию: став попарно друг против друга и приняв, фронтальную затем боевую стойку, они сближаются так, чтобы коснуться вытянутой левой рукой открытой ладони руки партера .
С помощью прямого удара левой и правой боксеры могут обнаружить наиболее открытые места противника; угрожая ложными прямыми левой, обмануть его или, усыпляя его бдительность и находя наиболее выгодную дистанцию, подготавливая для удара правой
Нанося прямой удар левой, можно составить представление о быстроте реакции противника, особенностях его техники, о том, как он умеет пользоваться защитами, какие из них предпочитает применять и т. п.
Приняв боевую стойку по указанию тренера, занимающиеся в шеренге разучивают удар на месте, без партнера. Ведя счет, тренер иногда задерживает занимающихся в конечном положении, чтобы сделать необходимые исправления, уделяя большое внимание положению головы. Затем удар изучают с шагом вперед левой ногой, с шагом влево и вправо, передвигаясь влево-вправо.

Раздел 6. Защитные действия от прямых ударов в различных стойках

Изучение защите от левого и правого прямого на начальном этапе происходит без партнера . Усвоив защиту без партнера в одно-шереножном строю, а затем с партнером (в перчатках) в двуна начальном этапе происходит без партнера , занимающиеся закрепляют навык защиты, упражняясь с атакующим партнером в парах, свободно передвигаясь по залу.
Одному боксеру разрешается наносить удары, а другому— защищаться от них. Защита осуществляется уклон в левую и правую сторону в зависимости от бьющей руки . Удар левой - уклон в право; Удар правой - уклон в лево.

Раздел 7.Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении

На тренировке занимающиеся впервые знакомятся с боковыми
ударами из учебной стойки (рис. 6).
Сначала изучаются движения коротких боковых ударов.
Очень важно, чтобы ученики овладели правильным положением руки и кулака.

Рис. 6. Упражнения в учебной стойке — нанесение боковых ударов

В обучении боковым ударам можно применять различные положения кулака : пальцы вниз; пальцы внутрь и вполоборота к полу, т. е. среднее положение, как и при обучении прямым ударам.
В начальном обучении боковой удар левой в основном используют как атакующий удар, которым начинают атаку с дальней дистанции, или как ложный для подготовки атаки. Этим ударом можно также заканчивать атаку, чтобы возвратиться затем в боевую стойку. Значительно реже боковой удар левой используют как ответный или встречный в соединении с защитой.

Раздел 8. Защитные действия от боковых ударов в различных стойках

От боковых ударов левой в голову применяют ряд защит. Очень распространена защита нырок влево от правого бокового и нырок в право от левого бокового .
При этой защите следует незначительно отвести правую руку вперед-вправо (как бы отдавая честь),напрягая ее в момент соприкосновения с перчаткой противника.
Применяется также защита подставкой правого предплечья: боксер приподнимает

правую руку, согнутую в локте, и, напрягая ее в момент соприкосновения с перчаткой партнера, останавливает его удар средней частью предплечья.
Боксер может защититься от удара, переместив свою левую руку вправо и остановив ладонью перчатку противника или уклоном назад. Для этого боксер, не опуская правой руки, отклоняется назад, перенося вес тела на правую ногу.
Контрудары боковыми левой в голову применяют на средней и ближней дистанциях.

Раздел 9.Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении

На тренировке боксеры знакомятся с ударами снизу, которые выполняют в шеренге из учебной стойки. При ударе снизу рука может двигаться как в вертикальной плоскости, так и под различными углами к ней. Кулак направляется тыльной частью к партнеру вниз или в сторону.
Обучение ударам снизу из учебной стойки начинают с коротких ударов (рис. 11) без разгибания рук в локте. По команде тренера занимающиеся в одно-шереножном строю наносят удары по воздуху, затем по собственной ладони. В учебной стойке боксер держит одну руку полусогнутой на уровне подбородка ладонью вниз, а другой — наносит удар снизу с поворотом туловища.
На последующих тренировках занимающиеся начинают изучать удары снизу из боевой стойки. Поэтому в вводной части урока тренер знакомит боксеров с особенностями этих ударов в боевой обстановке.
Удары снизу обычно относят к ближнему бою. За последние годы практика и научные исследования показали, что удары снизу применяют не только на ближней дистанции, но и на других дистанциях (дальней и средней).
Удары снизу используются в бою: как атакующие, когда противник держится в собранной стойке или наклоняется вперед; как вторые удары в атаках с дальней дистанции; как контрудары в сочетании с защитами от ударов на дальней дистанции; на ближней и средней дистанциях для развития атаки или контратаки.
В зависимости от расстояния до противника и намеченной цели удары в бою наносят согнутой.
Удар снизу левой и правой в голову, как и в туловище, служит действенным средством против боксера, пользующегося защитой уклоном вправо.
При ударе снизу кулак описывает дугу снизу — вперед — вверх. Туловище боксер поворачивает слева направо (для удара правой — справа налево). Сгибать руку в локтевом суставе можно больше или меньше, в зависимости от расстояния до противника и направления движения кулака (в голову или туловище). Для атаки и контратаки ударом снизу в голову и туловище на дальней и средней дистанциях целесообразно больше разгибать руку в локтевом и плечевом суставах, чтобы достать противника.
Во время состязаний участники обычно редко пользуются ударами снизу. Между тем удары снизу, умело примененные в бою, служат действенным средством для достижения победы. Очень важно, чтобы боксер овладел навыками в этих ударах.

Раздел 10. Защитные действия от нижних ударов в различных стойках

Защищаться от ударов снизу левой в голову удобно с помощью подставки левой или правой ладони . В первом случае боксер отводит левую руку вправо-вниз, подставляя под удар ладонь. Во втором — он отводит правую руку вправо, подставляет ладонь под удар, слегка отклоняясь назад. Можно применить и защиту уклоном назад.

С защитой уклоном назад новички встречаются впервые.
Защищаясь от удара уклоном назад, боксер, не опуская рук, отклоняет туловище назад. Выполняя защиту, необходимо страховать голову ладонью, несколько смещать правую ногу назад, не опускаясь на пятку (левая нога остается на месте).
Контрудары левой снизу в голову (на прямой левой в голову) наносят на средней и ближней дистанциях, если противник ведет бой в низкой стойке; кроме того, их часто используют в многоударных сериях на этих дистанциях.
Во время состязаний участники обычно редко пользуются ударами снизу. Между тем удары снизу, умело примененные в бою, служат действенным средством для достижения победы. Очень важно, чтобы боксер овладел навыками в этих ударах. Формировать эти навыки нужно прежде всего в подготовительной части урока.
Удары снизу наносят при переносе веса тела на разноименную ногу, вначале в строю, а затем в движении по залу.
Во время состязаний участники обычно редко пользуются ударами снизу. Между тем удары снизу, умело примененные в бою, служат действенным средством для достижения победы. Очень важно, чтобы боксер овладел навыками в этих ударах.

Раздел 11. Соревновательная деятельность

План спортивных мероприятий в секции бокса составляется исходя в первую очередь из необходимости обеспечить высокий уровень выполнения требований комплекса ГТО на 1м году занятий. Для контролирования продуктивности учебно-тренировочного процесса и учета спортивного роста занимающихся целесообразно проводить контрольно-переводные испытания, учитывая в них освоение занимающимися техники и тактики бокса.
Оценка технико-тактического мастерства обучаемых осуществляется посредством выполнения занимающимися нормативов, установленных тренером по прохождении определенного раздела курса бокса:
1. Основные положения боксера (положения кулака при ударе, боевая стойка, передвижение);
2. Прямые удары, контрудары и защиты от них;
3. Удары снизу, контрудары и защиты от них;
4. Боковые удары, контрудары и защиты от них.

Искусство вести бой учитывается сначала в контрольных уроках, в которых занимающиеся проводят специальные проверочные бои, а в дальнейшем — в соревнованиях.
Для допуска к соревнованиям ученику необходимо пройти медицинское обследование в спортивном диспансере.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1.Понятие о гигиене и санитарии.

2.Закаливание. Значение и правила закаливания.

3.Зарождение и история развития бокса.

4.Профилактика травматизма в боксе.

5.Оборудование и инвентарь.

Для реализации программы необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Боксерская груша - 5 шт.
2. Боксерские перчатки -индивидуальные;
3. Турник – 4 шт.
4. Канат – 2 шт.
5. Скакалки - 30 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
7. Маты – 5 шт.
8. Скоростная лестница – 2 шт.
9. Гриф выбросной – 1 шт.
10. Кувалда набивная – 1 шт.

В конце учебного года обучения по программе обучающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП, СФП. Контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса		Средние веса		Тяжелые веса	
	контр.	перево д.	контр.	перево д.	контр.	перево д.
Челночный бег 3 *10 метров	9,3	9,2	9,4	9,3	9,5	9,4
Прыжки в длину с места	171	174	171	174	171	174
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	27	27	30	25	27
толчок набивного мяча - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	2,5 2,0	3,0 2,5	2,5 2,0	3,0 2,5	3,5 2,5	3,5 2,8

Комплекс контрольных упражнений
по тестированию уровня общей физической подготовленности.

*Челночный бег 3*10 м.* В забеге могут участвовать один или два обучающихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым и кладет его также за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш»и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

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

Сгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. *Толчок набивного мяча руками* из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

Минимальные требования к материально-технической базе для реализации программы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря:

-наличие дополнительного и вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бокс. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва./ Под общ. Ред. А.О. Акопяна. - 2007 г.
2. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ, 2007 г.
3. Гетье А.Ф., "БОКС", Москва, изд. "ОГИЗ - Физкультура и Туризм", 1936 г.
4. Бокс учителю и ученику. Ширяев А.Г.,2002 г,
5. Учебное пособие для институтов ФК, Градополов К.В.изд. четвертое.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.:ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
7. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения я совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001.
8. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во «Шатон», 2002.
9. Булычев А.И. «Учебное пособие для секций коллективов физической культуры». Издательство Физкультура и спорт 1965 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
Раздел 1. Теоретическая подготовка (15ч.)				
1	Техника безопасности по боксу	1		
2	Врачебный контроль, самоконтроль и предупреждение травматизма	1		
3	История создания бокса	1		
4	Правила судейства на соревнованиях по боксу	1		
5	Тактика атаки	1		
6	Закаливание организма	1		
7	Закаливание организма	1		
8	История боксеров различных стилей и категорий	1		
9	История боксеров различных стилей и категорий	1		
Раздел 2. Общая физическая подготовка (20ч.)				
10	ОФП. Пробежка, разминка	1		
11	Игра «Булава»	1		
12	ОФП. Силовые упражнения (Турник, канат)	1		
13	Игры «Булава» «Футбол»	1		
14	ОФП. Гимнастика с элементами акробатики, кувырок назад, вперед	1		
15	ОФП. Стойка на лопатках. Кувырки	1		
16	ОФП. Турник , «Футбол», отжимания	1		
17	ОФП. Скакалка 3х1,5 мин	1		
18	Игры «Булава» «Футбол»	1		
19	Отдых, упражнения на расслабление мышц	1		
20	ОФП. Пробежка Повторение ранее пройденного материала	1		
21	Игры «Булава» «Футбол»	1		
Раздел 3.Специальная физическая подготовка (15 ч.)				
22	Кросс 2 км. Турник, пресс, отжимания	1		
23	Кросс 2 км	1		
24	СФП. Круговая тренировка с отработкой ударов на снарядах	1		
25	Спарринги	1		
26	Кросс 2 км. Игры «Футбол» «Регби»	1		
27	СФП. Кросс 2 км. Упражнения для скорости удара	1		
28	СФП. Круговая тренировка из 6 комплексов на силу и скорость удара	1		
Раздел 4. Техника - Тактическая подготовка во фронтальной и боевой стойке(20 ч.)				
29	Фронтальная стойка	1		
30	Перемещение во фронтальной стойки (полукруг)	1		
31	Боевая стойка	1		
32	Переход из боевой во фронтальную стойку	1		
33	Передвижение в боевой стойки – шаг вперед	1		

34	Передвижение в боевой стойки – шаг назад	1		
35	Передвижение в боевой стойки – шаг влево	1		
36	Передвижение в боевой стойки – шаг вправо	1		
37	Упражнения в парах (Пятнашки на ногах) из боевой и фронтальной стойки	1		
38	Упражнения в парах боевая стойка, передвижения вперед и назад	1		
39	Упражнения в парах боевая стойка, передвижение вперед – назад – влево - вправо	1		
40	Упражнения в парах для ухода из угла ринга	1		
41	Упражнение «Сайд-Стэп» с боевой стойке	1		
42	Упражнение «Сайд-Стэп» с фронтальной стойке	1		
Раздел 5.Техника прямого удара в различных стойках на месте и в движении (25 ч.)				
43	Левый прямой удар из фронтальной стойки	1		
44	Левый прямой удар из боевой стойки	1		
45	Левый прямой удар из боевой и фронтальной стойки	1		
46	Левый прямой удар на шаг вперед	1		
47	Левый прямой удар на шаг назад	1		
48	Левый прямой удар на шаг влево	1		
49	Левый прямой удар на шаг вправо	1		
50	Правый прямой удар из фронтальной стойки	1		
51	Правый прямой удар с боевой стойки	1		
52	Правый прямой удар на шаг вперед	1		
53	Правый прямой удар на шаг назад	1		
54	Правый прямой удар на шаг влево	1		
55	Правый прямой удар на шаг вправо	1		
56	Атака левой рукой (одиночные повторки) – финты рукой, корпусом, маневрирование на ногах	1		
57	Комбинация – левый прямой – правый прямой в голову	1		
58	Комбинация –левый – правый прямой в голову – левый боковой голова	1		
59	Отработка комбинаций на лапах и с партнером	1		
60	Комбинации из ранее освоенных ударов	1		
Раздел 6. Защитные действия от прямых ударов в различных стойках (10 ч.)				
61	Защита от левого прямого Уклон вправо из фронтальной стойки	1		
62	Защита от левого прямого Уклон вправо из боевой стойки	1		
63	Защита от правого прямого уклон влево из фронтальной стойки	1		
64	Защита от правого прямого уклон влево из боевой стойки	1		
65	Комбинированная защита от левого и правого прямого из фронтальной стойки	1		
66	Комбинированная защита от левого и правого прямого из боевой стойки			
Раздел 7.Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении(15 ч.)				
67	Левый боковой удар из фронтальной стойки	1		

68	Левый боковой удар из боевой стойки	1		
69	Левый боковой удар на шаг вперед	1		
70	Левый боковой удар на шаг назад	1		
71	Левый боковой удар на шаг влево	1		
72	Левый боковой удар на шаг вправо	1		
73	Правый боковой удар на шаг вперед	1		
74	Правый боковой удар на шаг назад	1		
75	Правый боковой удар на шаг влево	1		
76	Правый боковой удар на шаг вправо	1		
Раздел 8. Защитные действия от боковых ударов в различных стойках (15 ч.)				
77	Защита от левого бокового Нырок вправо из фронтальной стойки	1		
78	Защита от левого бокового Нырок вправо из боевой стойки	1		
79	Защита от правого бокового Нырок влево из фронтальной стойки	1		
80	Защита от правого бокового Нырок влево из боевой стойки	1		
81	Комбинированная защита от левого и правого бокового из фронтальной стойки	1		
82	Комбинированная защита от левого и правого бокового из боевой стойки	1		
Раздел 9.Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении (15 ч.)				
83	Левый нижний удар из фронтальной стойки	1		
84	Левый нижний удар из боевой стойки	1		
85	Левый нижний удар на шаг вперед	1		
86	Левый нижний удар на шаг назад	1		
87	Левый нижний удар на шаг влево	1		
88	Левый нижний удар на шаг вправо	1		
89	Правый нижний удар на шаг вперед	1		
90	Правый нижний удар на шаг назад	1		
91	Правый нижний удар на шаг влево	1		
92	Правый нижний удар на шаг вправо	1		
Раздел 10. Защитные действия от нижних ударов в различных стойках (15 ч.)				
93	Защита от левого нижнего подставка правой руки из фронтальной стойки	1		
94	Защита от левого нижнего подставка правой руки из боевой стойки	1		
95	Защита от правого нижнего подставка левой руки из фронтальной стойки	1		
96	Защита от правого нижнего подставка левой руки из боевой стойки	1		
97	Комбинированная защита от левого и правого нижнего из фронтальной стойки	1		
98	Комбинированная защита от левого и правого нижнего из боевой стойки	1		
Раздел 11. Соревновательная деятельность и контрольно-переводные испытания (15 ч.)				

99	Медицинское обследование	1		
100	Инструкторская и судейская практика	1		
101	Участие в соревнованиях	1		
102	Участие в соревнованиях	1		
103	Участие в соревнованиях	1		
104	Восстановительные мероприятия	1		
105	Контрольно-переводные испытания	1		
	Всего	**234**		