

**Управление образования Шкотовского муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
Шкотовского муниципального района**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ ШМР
Пятёрко А.О.
_____ 2023 г.



«БОКС»

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта

Возраст учащихся: 7 – 17 лет

Срок реализации: 3 года

Фирсов Александр Николаевич
тренер-преподаватель

пгт Смоляниново
2023 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных обучающихся. Особую ценность в развитии личности ребенка представляет приобщение его к занятиям физической культурой. Одним из действенных средств в формировании здоровья в настоящих условиях является физическое воспитание.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский.

Уровень освоения – базовый.

Адресат программы – в секцию по программе «Бокс» принимаются мальчики и девочки обучающиеся в образовательных учреждениях Шкотовского муниципального района, допущенные к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 7 - 18 лет.

Организация образовательного процесса

Набор и зачисление в группу осуществляется через портал персонифицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/app> на основании заявления родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Принцип набора обучающихся свободный, осуществляется при предоставлении медицинской справки о разрешении заниматься по выбранному направлению.

Формирование (комплектование) групп обучающихся, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 год - 3 раза в неделю, 2 год – 3 раза в неделю, 3 год – 3 раза в неделю

Время проведения занятий: 1 год - 2 часа, 2 год – 2 часа, 3 год – 2 часа

Срок реализации программы: 3 года (108 недель): 1 год (36 недель), 2 год (36 недель), 3 год (36 недель)

Объем программы: 648 часов: 1 год – 216 часов, 2 год – 216 часов, 3 год – 216 часов

Наполняемость группы: 15 – 25 человек.

Возрастная категория: 7 – 18 лет.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: овладение обучающимися основами технико-тактических приемов в боксе посредством занятий и соревнований.

Задачи программы :

Воспитательные:

☐ воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

☐ воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);

☐ воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Развивающие:

☐ гармоничное физическое развитие школьников;

☐ развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);

☐ повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

Обучающие:

- ☐ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ☐ овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе
- ☐ изучение правил игры бокса и порядка проведения соревнований.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с программой	6	6		
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра	2	2		Беседа, опрос
1.2.	История возникновения и развития бокса	2	2		Беседа, опрос
1.3.	Размеры площадок и требования к инвентарю	2	2		Беседа, опрос, выполнение задания
2.	Основы бокса	6	3	3	
2.1.	Школа бокса	2	1	1	Беседа, опрос
2.2.	Первоначальные представления о тактике ведения боя	2	1	1	Беседа, опрос
2.3.	Основные положения правил соревнований по боксу	2	1	1	Беседа, опрос
3.	Общая физическая подготовка	85		85	Учебно – тренировочное занятие
4.	Специальная физическая подготовка	55		55	Учебно – тренировочное занятие

5.	Техническая подготовка	53		53	Учебно – тренировочное занятие
6.	Тактическая подготовка	8		8	Опрос
7.	Итоговое занятие	3	1	2	Анализ итогов
Итого		216	10	206	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел. Знакомство с программой

1.1. Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

1.2. Тема: История возникновения и развития бокса

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

1.3. Тема: Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса

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

2. Раздел. Основы бокса

2.1. Тема: Школа бокса

Теория: Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика: Опрос.

2.2. Тема: Первоначальные представления о тактике ведения боя

Теория: Стилль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2.3. Тема: Основные положения правил соревнований по боксу

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований.

Правила и порядок проведения боёв.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Раздел. Общая физическая подготовка

Практика: Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Общеразвивающие упражнения различной направленности. Занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми.

4. Раздел. Специальная физическая подготовка

Практика: Освоение техники и достижения высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений.

Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения.

5. Раздел. Техническая подготовка

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

6. Раздел. Тактическая подготовка

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

7. Раздел. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Сдача контрольных нормативов

Содержание учебного плана 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Знакомство с программой	6	6		
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра	2	2		Беседа, опрос
1.2.	Характеристика современного состояния бокса	2	2		Беседа, опрос
1.3.	Размеры площадок и требования к инвентарю	2	2		Беседа, опрос, выполнение задания
2.	Основы бокса	10	5	5	
2.1.	Школа бокса	4	2	2	Беседа, опрос
2.2.	Первоначальные представления о тактике ведения боя	4	2	2	Беседа, опрос
2.3.	Основные положения правил соревнований по боксу	2	1	1	Беседа, опрос
3.	Общая физическая подготовка	74		74	Учебно – тренировочное занятие
4.	Специальная физическая подготовка	58		58	Учебно – тренировочное занятие
5.	Техническая подготовка	60		60	Учебно – тренировочное занятие
6.	Тактическая подготовка	6	3	3	Опрос
7.	Итоговое занятие	2	1	1	Анализ итогов
Итого		216	15	201	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Раздел. Знакомство с программой

1.1 Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время

учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

1.2 Тема: Характеристика современного состояния бокса

Теория: Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Соревнования в России и в мире.

1.3 Тема: Размеры площадок и требования к инвентарю

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

2. Раздел. Основы бокса

2.1 Тема Школа бокса

Теория: Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика: различные виды стоек, перемещений и передвижений. Различные виды ударов, самооборона.

2.2 Тема: Первоначальные представления о тактике ведения боя

Теория: Стилль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2.3 Тема: Основные положения правил соревнований по боксу

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Практика: Судейские жесты, команды, правила соревнований

3. Раздел. Общая физическая подготовка

Практика: Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений.

Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными

играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

4. Раздел. Специальная физическая подготовка

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений.

Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

5. Раздел. Техническая подготовка

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

6. Раздел. Тактическая подготовка

Теория: Беседа и просмотр документальных фильмов. Учебное пособие.

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

7. Раздел. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Сдача контрольных нормативов

Содержание учебного плана 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/
		Всего	Теория	Практика	

					контроля
1.	Знакомство с программой	4	4		
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма для занятий.	2	2		Беседа, опрос
1.2.	Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация	2	2		Беседа, опрос
2	Основы бокса	16	8	8	
2.1.	Термин бокса, техническая оснащенность	2	1	1	Беседа, опрос
2.2.	Техника выполнения ударов и защитных действий	4	2	2	Беседа, опрос
2.3.	Тактика в боксе	4	2	2	Беседа, опрос
2.4.	Гигиена и режим дня при занятиях спортом	2	1	1	Беседа, опрос
2.5.	Влияние занятий боксом на организм школьника	2	1	1	Беседа, опрос
2.6.	Правила соревнований по боксу	2	1	1	Беседа, опрос
3.	Общая физическая подготовка	62		62	Учебно – тренировочное занятие
4.	Специальная физическая подготовка	58		58	Учебно – тренировочное занятие
5.	Техническая подготовка	64		64	Опрос, учебно – тренировочное занятие
6.	Тактическая подготовка	10	5	5	Учебно – тренировочное занятие
7.	Контрольные упражнения и соревнования	2	1	1	Подведение итогов
Итого		216	18	198	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Раздел. Вводное занятие. Знакомство с программой

1.1. Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и

соревнованиях. Форма для занятий

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

1.2. Тема: Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация

Теория: Характеристика современного состояния городского бокса. Международная классификация. Условия выполнения и порядок присвоения спортивных разрядов. Юношеские разряды. Соревнования различных уровней и рангов. Личные, командные, лично-командные соревнования. Хроника соревнований в России и в мире

2. Раздел. Основы бокса

2.1. Тема: Термины бокса, техническая оснащённость

Теория: Бокс. Апперкот. Хук. Свинг. Темповик. Игровик. Челнок. Раунд. Гонг. Рефери. Секундант. Тайминг.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2.2. Тема: Техника выполнения ударов и защитных действий

Теория: Стойка. Нанесение прямых ударов из стойки. Защитные действия.

Практика: Классический левый прямой, работа в челноке – прыжковое смещение вперед, а после нанесения удара – обратный отскок. Классический правый прямой, правильная стойка, правильное положение плеч и рук,

Арсенал защитных действий. Страховка, самостраховка при падениях и ударах

2.3. Тема: Тактика в боксе.

Теория: Тактика ведения боя. Ведение боя в разных стилях.

Практика: Тактика ведения боя в боксе основной момент. Стили ведения боя. Тактический рисунок. Есть боксёры темповики (атакующий стиль ведения боя, высокий темп, прессинг и напор), а есть боксёры игровики (стиль основан на действиях от обороны, обыграть соперника и набирать очки).

2.4. Тема: Гигиена и режим дня при занятиях спортом

Теория: Личная гигиена юного спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной одежды и обуви. Понятие о наиболее распространенных заболеваниях. Профилактика. Противопоказания к занятиям спортом. Режим дня. Утренняя зарядка, тренировка. Режим питания. Рациональное чередование отдыха с учебой и занятиями спортом.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2.5. Тема: Влияние занятий боксом на организм школьника

Теория: Влияние занятий боксом на организм учащегося. Осанка. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2.6. Тема: Правила соревнований по боксу.

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Личные, командные и лично-командные соревнования. Знакомство с правилами соревнований.

Практика: Приобретение навыков в организации и судействе соревнований, разбор соревнований, судейских ошибок. Зачет по правилам судейства.

3. Раздел. Общая физическая подготовка

Практика: Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения: бег, прыжки, метания, упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепления мышц и связок, совершенствования координации движений, развитие глазомера. Занятия подвижными и спортивными играми, включение элементов из других видов спорта также способствуют всесторонней физической подготовке и являются основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе. Используются методы повторной, интервальной, круговой тренировки.

4. Раздел. Специальная физическая подготовка

Практика: Воспитание физических качеств, специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, сообразительности,

координации движений. Используются методы интервальной, повторной, круговой тренировок с силовыми отягощениями и без них, прыжки различными способами на одной и двух ногах: на месте, в движении, в длину и в глубину. Широко используются упражнения с амортизаторами для имитации техники ударов. Тренировки по станциям с индивидуальными заданиями.

5. Раздел. Техническая подготовка

Практика: Обучение боевой стойке. Нанесению ударов из стойки и в движении. Защитные действия. Перемещения и передвижения. Довести технику до относительного совершенства.

6. Раздел. Тактическая подготовка

Теория: Анализ наблюдений на соревнованиях. Особенности судейства и организации различных соревнований.

Практика: Выступления на соревнованиях со сбивающим фактором, умение творческого самостоятельного решения определенных тактических задач.

7. Раздел. Итоговое занятие

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ роста результатов.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- научиться оценивать поступки людей с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- будет уметь выражать свои эмоции;
- научиться понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- научиться определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

Метапредметные:

- научиться проговаривать последовательность действий во время занятий;
- научиться определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
- будет уметь совместно с учителем и другими учениками давать оценку деятельности группы на занятиях;
- будет уметь организовывать режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.;
- будет уметь оформлять свои мысли в устной форме;
- научиться работать в паре, группе; выполнять различные роли.

Предметные:

- овладеет основами технических и тактических приемов в боксе;
- будет уметь демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- научиться показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально – техническое обеспечение:

Спортивный зал по адресу: пгт Смоляниново, ул. Маяковского д.33А МАУ ФСК «Луч» с:

- боксерским рингом;
- боксерскими грушами;
- боксерскими перчатками;
- боксерскими мешками;
- боксерскими подушками на стену;
- боксерскими лапами;

- боксерскими перчатками и шлемами.

2. Учебно – методическое и информационное обеспечение:

- правила соревнований по боксу:

<https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-boks-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot/>

- медиатека : <https://dzen.ru/video/watch/614ed65dd142f311b714935b>

<https://yandex.ru/video/preview/9446692638006232628>

<https://yandex.ru/video/preview/12616901957696779562>

- дидактические материалы: картотека упражнений, картотека общеразвивающих упражнений для разминки, схемы и плакаты освоения технических приемов в боксе, регламент проведения турниров по боксу.

- список литературы:

Для педагога:

1. *Остьянов В.Н.* Обучение и тренировка боксеров. М.: Олимпийская литература, 2019.
2. *Гетье А.Ф.* Мастерство современного бокса. М.: ЁЁ Медиа, 2020.
3. *Специфика технико-тактической подготовки боксеров высокого класса / сост. В.В. Лисицын В.В..* М.: ИЛ, 2020.
4. *Во власти бокса / сост. Геннадий Мокеев; под общ. ред. Геннадия Мокеева, Анатолия Ширяева.* М.: Слово, 2021.
5. *Москаленко Р. В.* Бокс. М.: Эксмо, 2020.

Для детей:

1. Правила вида спорта "Бокс", утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1018 от 23.11.2018 г.
2. *Осипов Константин* Красные гладиаторы. М.: Амфора, 2021.

Для родителей:

1. Правила вида спорта "Бокс", утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1018 от 23.11.2018 г.

2. Градополов К.В. Тактика бокса в приёмах зарубежных мастеров ринга. М.: ЁЁ Медиа, 2022.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Оценка эффективности программы осуществляется путем проверки личных успехов каждого учащегося:

- журнал занятий, в который фиксируется посещение каждого учебно – тренировочного занятия
- сдача контрольных нормативов после каждого года обучения
- итоговая аттестация

В течение всего периода обучения по программе «спортивные танцы» для отслеживания результативности учащихся проводятся: **входной, текущий, промежуточный и итоговый контроли**

Входной контроль – осуществляется в начале всего учебного процесса в форме сдачи нормативов по офп, для оценки физической подготовленности учащегося

Текущий контроль – осуществляется на каждом учебно – тренировочном занятии в форме педагогического наблюдения, выполнения практических заданий педагога, а так же анализа на каждом занятии со стороны педагога и учащегося.

В рамках текущего контроля используются формы аттестации:

Учебно – тренировочное занятие – является основной формой обучения. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств вида спорта бокс.

Беседа – применяется как на практических так и на теоретических занятиях в повествовательной форме для закрепления знаний усвоенных ранее

Опрос – применяется на каждом учебно – тренировочном занятии и помогают в кратчайший срок определить освоение учащимися информацию

Анализ итогов - применяется в теоретической и практической деятельности для выявления результата освоения дисциплины

Промежуточный контроль – осуществляется после прохождения каждого года освоения программы (для перевода на следующий год обучения) в форме аттестации – сдачи нормативов по ОФП и СФП (см. приложение № 1)

Итоговый контроль – осуществляется после полного прохождения и освоения 3 – х годичной программы обучения в виде *соревнований*, на которых каждый учащийся сможет показать уровень своей физической и технической подготовок.

Формы фиксации результатов:

На текущем контроле – журнал посещений

На промежуточном контроле – протоколы результатов аттестации обучающихся

На итоговом контроле – демонстрация всего изученного материала на соревнованиях

2.3 Методические материалы

Для успешного решения воспитательных, развивающих и обучающих задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Основные формы работы с учащимися:

Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.

Поточная – при поточном способе занимающиеся, выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.

Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.

Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала.

«Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных спортсменов на занятиях, обеспечивающих высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2023- 31.12.2023	01.09.2024- 31.12.2024	01.09.2025- 31.12.2025
	2 полугодие	10.01.2024- 31.05.2024	10.01.2025- 31.05.2025	10.01.2026- 31.05.2026
Продолжительность занятия,		2	2	2

час			
Режим занятия	3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час	216	216	216

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Объем	Дата проведения
1.	Просмотр с обсуждением видео фильмов с записью соревнований разного уровня (ОИ, ЧМ, ЧЕ	2 час	сентябрь
2	Неделя здоровья	2 час	сентябрь
3	Проведение бесед на темы: 1.«История развития физической культуры и спорта в нашей стране», 2.«Выдающиеся обучающиеся, педагоги и тренеры. Труд тренера», 3.«О чемпионатах мира и Олимпийских играх», 4.«Физическая культура в жизни замечательных людей». 5. Лучшие боксеры нашей страны		в течение года
4	Проведение бесед по темам: - «Гигиена и питание обучающихся»; - «Враги твоего здоровья. Здоровый образ жизни»; - «Где наркотики там и СПИД»;	2 час	в течение года

	- «Оказание первой медицинской помощи при разных видах повреждений»; - «Вредным привычкам скажем: «НЕТ!».		
5.	Участие в районной игре «Зарница»	2 час	февраль
	Показательные выступления на районных праздниках и мероприятиях, посвященных знаменательным датам		в течение года
	Выездные соревнования		в течение года
	Походы и экскурсии по знаменитым местам родного села и края		в течение года

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Остьянов В.Н.* Обучение и тренировка боксеров. М.: Олимпийская литература, 2019.
2. *Гетье А.Ф.* Мастерство современного бокса. М.: ЁЁ Медиа, 2020.
3. *Специфика технико-тактической подготовки боксеров высокого класса /* сост. В.В. Лисицын В.В.. М.: ИЛ, 2020.
4. *Во власти бокса /* сост. Геннадий Мокеев; под общ. ред. Геннадия Мокеева, Анатолия Ширяева. М.: Слово, 2021.
5. *Москаленко Р. В.* Бокс. М.: Эксмо, 2020.

Приложение № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			8,20	8,55	8,05	8,29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4

2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,20
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,30	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с.	количество раз	не менее	
			26	23
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	количество раз	не менее	
			244	240

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963418007

Владелец Пятёрко Александра Олеговна

Действителен с 08.12.2023 по 07.12.2024