

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ЦЕНТР
ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ БУРЕЙСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

ПРИНЯТА:

методическим советом
протокол от 23.06.2025 № 04

УТВЕРЖДЕНА:

директор _____ И.В. Варламова
приказ от 24.06. 2025 № 36

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Бокс»**

Направленность:

физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся:

7-17 лет

Срок реализации:

5 лет

Уровень программы:

разноуровневая

Составитель (разработчик):

Иваненков Алексей Андреевич,
тренер- преподаватель

п. Новобурейский
2025

Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	28
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	31
2.1. Форма аттестации и оценочные материалы.....	31
2.2. Условия реализации программы.....	35
2.3 Календарный учебный график.....	40
3. Список литературы.....	41

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» (далее программа) - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена рядом обстоятельств:

- признанием бокса в мире как одного из широко распространённых и традиционных видов единоборств;

- историческим наследием Российского бокса, начавшегося с кулачных боёв на Руси и получившего дальнейшее признание в советской и российской школе бокса;

- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;

- практической значимостью бокса, заключающейся в профессиональной ориентации обучающихся и подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России;

- возрастанием интереса детей и молодёжи к боксу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся благородным искусством самозащиты.

Новизна программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа охватывает всю систему подготовки боксеров, а именно: техническую, физическую, психическую, тактическую, теоретическую, воспитательную работу с юными боксерами; средства и методы восстановления их работоспособности; средства и методы контроля за состоянием спортсменов, подготовку их к инструкторской и судейской деятельности, планирование подготовки. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, объёмы, могут изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, наличия материальной базы, инвентаря, наличия финансовых средств для организации и выезда на соревнования.

Уровень Программы Программа является разноуровневой, предусматривает три уровня освоения материала: стартовый, базовый и

продвинутой, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

Стартовый уровень относится к спортивно-оздоровительному этапу обучения, предполагает ознакомление обучающихся с видом спорта, с элементами движений, приобщение к регулярным занятиям, приобретение основных умений и навыков двигательной активности.

Базовый уровень относится к этапу начальной подготовки обучающихся, предполагает базовое изучение специальных упражнений бокса, выявление индивидуальных особенностей юных спортсменов, приобретение основных знаний, умений и навыков.

Продвинутой уровень относится к тренировочному этапу обучения, предполагает спортивную подготовку, совершенствование умений и навыков и применение в соревновательной деятельности.

Отличительные особенности программы состоит в том, что в ее основу положены следующие принципы:

комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля);

преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа обучения и индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Адресат Программы. Программа реализуется в разновозрастных, разнополых группах обучающихся в возрасте 7 - 17 лет, прошедших медицинское обследование и имеющих допуск врача к занятиям по боксу.

На стартовый уровень принимаются обучающиеся в возрасте 7-9 лет, желающие обучаться навыкам бокса.

На базовый уровень принимаются обучающиеся в возрасте от 10 лет и старше, успешно освоившие программу стартового уровня или обладающие стартовыми навыками игры в настольный теннис.

На продвинутой уровень принимаются обучающиеся в возрасте от 12 лет и старше, успешно освоившие программу базового уровня.

Срок реализации программы: рассчитан на 5 лет обучения, 38 учебных недель в год. Общее количество часов в год составляет:

стартовый уровень (1 год обучения) – 228 часа в год;

базовый уровень (2 год обучения) – 304 часа в год;

базовый уровень (3 год обучения) – 304 часа в год;

продвинутый уровень (4 год обучения) – 380 часов в год.

продвинутый уровень (5 год обучения) – 380 часов в год.

Режим занятий:

Стартовый уровень (1 год обучения) - 3 раза в неделю по 2 часа.

Базовый уровень (2 год обучения) – 3 раза в неделю по 2 часа.

Базовый уровень (3 год обучения) – 4 раза в неделю по 2 часа.

Продвинутый уровень (4 год обучения) – 5 раз в неделю по 2 часа.

Продвинутый уровень (5 год обучения) – 5 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность академического часа – 40 минут. В ходе учебного занятия предусмотрены динамические паузы не менее 10 минут.

Форма проведения занятий – очная, групповая, индивидуальная.

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);
- практический (тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и другое).

1.2.Цели и задачи Программы.

Цель Программы: Развитие физических способностей обучающихся, формирование и совершенствование спортивного мастерства по виду спорта «бокс», воспитание культуры здорового образа жизни, гармонично развитой личности.

Задачи Программы

Стартовый уровень

Обучающие:

- обучить элементам, технике и тактике в боксе;
- обучить правильному регулированию своей физической нагрузки;
- сформировать представления о боксе как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, внимание, быстроту реакции и быстроту мышления;
- развить активность и самостоятельность;
- развить культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников.

Воспитательные:

- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям боксом;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

Базовый уровень:

Обучающие:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля за состоянием своего здоровья на занятиях и дома;
- повысить уровень физической, тактической, технической и психологической подготовленности;
- ознакомить с регламентом проведения соревнований и правилами турнирного поведения;
- ознакомить с общими антидопинговыми правилами и их соблюдением.

Развивающие:

- развить умение применять полученные знания на практике;
- развить спортивные навыки, необходимые для достижения успеха;
- сформировать навыки соревновательной деятельности;
- сформировать навыки самодисциплины и самоконтроля.

Воспитательные:

- воспитать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитать устойчивый интерес и любовь к занятиям спортом, сформировать у обучающихся навыки ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

Продвинутый уровень:**Обучающие:**

- обучить применению теоретических и технико-тактических знаний бокса;
- сформировать умения в организации и судействе в боксе;
- обучить соблюдению антидопинговых правил;
- научить правильно распределять нагрузку и самостоятельно подбирать необходимые для саморазвития упражнения;
- научить преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстремальных ситуациях.

Развивающие:

- развить физические качества, двигательную активность необходимые для занятий боксом;
- совершенствовать познавательную активность, самостоятельность и инициативность;
- сформировать навыки психологической устойчивости, самодисциплины

Воспитательные:

- воспитать познавательную активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитать высоконравственную и волевою личность обучающегося;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям боксом, к здоровому образу жизни;

- сформировать навыки общения в коллективе, организованность, ответственность;
- содействовать формированию таких качеств характера как смелость, преодоление страха, оптимизм, целеустремленность, воля к победе.

1.3.Содержание программы

Учебный план Программы по годам обучения

№ п/ п	Наименование дисциплины	уровни Программы, количество часов				
		стартовый	базовый		продвинутый	
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения
1.	Вводное занятие	2	2	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка	106	102	100	78	76
3.	Специальная физическая подготовка	46	76	76	114	114
4.	Техническо-тактическая подготовка	68	82	82	126	128
5.	Инструкторская и судейская практика	0	16	18	24	24
6.	Соревновательная подготовка и участия в соревнованиях	0	20	20	30	30
7.	Контрольные мероприятия	4	4	4	4	4
8.	Итоговое занятие	2	2	2	2	2
ВСЕГО		228	304	304	380	380

Стартовый уровень 1 год обучения

Учебный план

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2	Общая физическая подготовка	106	20	86	тестирование, сдача спортивных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	46	10	36	тестирование, сдача спортивных нормативов
4	Техническо-тактическая подготовка	68	20	48	Собеседование, тестирование
5	Контрольные мероприятия	4	1	3	промежуточная аттестация
6	Итоговое занятие	2	1	1	Зачёт
всего		228	53	175	

Содержание учебного плана:

Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа

Теория. Знакомство с программой 1 года обучения, с целями и задачами. Планирование работы. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 106 часов.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений: сгибание, разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки, повороты, наклоны, выпады, поднимания и опускания, приседания, подъемы.

Выполнение упражнений с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, с набивными мячами, с отягощением партнером.

Выполнение элементов гимнастики. Кувырки в группировке, лазание, различные гимнастические упражнения на ковре, растяжки, опорные и безопорные прыжки через предметы.

Подвижные игры. Футбол, настольный теннис. Игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с гандикапом. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Тренировка техники бега. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег по пересеченной местности (кросс) до 3 км. Интервальный и переменный бег. Техника кроссового бега по дорожкам и тропинкам: на ровных участках, на подъемах, спусках. Движение по лесу различной проходимости, по заболоченным местам, по твердому и каменистому грунту. Особенности техники передвижения по сильно пересеченной местности. Преодоление водных преград, ручьев, канав.

Упражнения с партнером в сопротивлении. Отработка основных упражнений с партнером.

Выполнение элементов легкой атлетики. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок и многоскоки.

Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка(СФП)-46 часов

Теория. Задачи СФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок.

Практика. Упражнения для развития быстроты: Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. 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, координации движений: Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры.

Упражнения для развития силовой выносливости: Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития выносливости: продолжительные бои с тенью.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Различные вращения и наклоны туловищем.

Раздел 4. Техническо-тактическая подготовка - 68 часа

Теория. Основы техники и тактики боксера. Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке боксеров. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практика. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». 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.

Передвижения. Основные положения и движения: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Удары:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад;
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад;
- 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;

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции; боковые удары на месте. Упражнения в парах. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: одиночные; удары в сериях – однотипные (прямые). Защитные действия на дальней и средней дистанциях: от одиночных ударов; ударов серией. Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: контратака одним ударом.

Раздел 5. Контрольные мероприятия - 4 часа

Теория. Оценка уровня подготовки обучающихся

Практика. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки учащихся.

Раздел 6. Итоговое занятие - 2 часа

Теория. Подведение итогов первого года обучения.

Практика. Участие в показательном выступлении.

Базовый уровень 2 год обучения

Учебный план

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2	Общая физическая подготовка	102	12	90	тестирование, сдача спортивных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	76	10	66	тестирование, сдача спортивных нормативов
4	Техническо- тактическая подготовка	82	12	70	Собеседование, тестирование
5	Инструкторская и судейская практика	16	6	10	Учебные бои
6	Соревновательная подготовка и участия в соревнованиях	20	6	14	Учебные бои, соревнования
7	Контрольные мероприятия	4	1	3	промежуточная аттестация
8	Итоговое занятие	2	1	1	Зачёт
всего		304	49	255	

Содержание учебного плана:

Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа

Теория. Знакомство с программой 2 года обучения, с целями и задачами. Планирование работы. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 102 часа.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Здоровый образ жизни

и режим спортсмена. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений. Сгибания, разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки, повороты, наклоны, выпады, поднимания и опускания, приседания, подъемы.

Выполнение упражнений с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, с набивными мячами, с отягощением партнером.

Выполнение элементов гимнастики. Кувырки в группировке, лазание, различные гимнастические упражнения на ковре, растяжки, опорные и безопорные прыжки через предметы.

Подвижные игры. Футбол, настольный теннис. Игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с гандикапом. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Тренировка техники бега. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег по пересеченной местности (кросс) до 3 км. Интервальный и переменный бег. Техника кроссового бега по дорожкам и тропинкам: на ровных участках, на подъемах, спусках. Движение по лесу различной проходимости, по заболоченным местам, по твердому и каменистому грунту. Особенности техники передвижения по сильно пересеченной местности. Преодоление водных преград, ручьев, канав.

Упражнения с партнером в сопротивлении. Отработка основных упражнений с партнером. Выполнение элементов легкой атлетики. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок и многоскоки.

Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка(СФП)-76 часов

Теория. Задачи СФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок.

Практика. Упражнения для развития быстроты: Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. 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, координации движений: Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры.

Упражнения для развития силовой выносливости: Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития выносливости: продолжительные бои с тенью.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Различные вращения и наклоны туловищем.

Раздел 4. Техническо-тактическая подготовка - 82 часов

Теория. Основы техники и тактики боксера. Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке боксеров. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практика. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». 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.

Передвижения. Основные положения и движения: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Отработка ударов:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад;
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад;
- 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.

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

Упражнения в парах. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: одиночные; удары в сериях – однотипные (прямые). Защитные действия на дальней и средней дистанциях: от одиночных ударов; ударов серией. Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: контратака одним ударом.

Раздел 5. Инструкторская и судейская практика -16 часов

Теория. Приобретение опыта по инструкторской и судейской практике.

Практика. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестроению группы. Проведение разминки, комплексов упражнений по физической и технической подготовке. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований по боксу.

Раздел 6. Соревновательная подготовка и участия в соревнованиях - 20 часов

Теория. Умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях, выполнение разрядных нормативов.

Раздел 7. Контрольные мероприятия - 4 часа

Теория. Оценка уровня подготовки обучающихся

Практика. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки учащихся.

Раздел 8. Итоговое занятие - 2 часа

Теория. Подведение итогов второго года обучения.

Практика. Участие в показательном выступлении.

Базовый уровень 3 год обучения

Учебный план

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2	Общая физическая подготовка	100	10	90	тестирование, сдача спортивных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	76	10	66	тестирование, сдача спортивных нормативов
4	Техническо-тактическая подготовка	82	12	70	Собеседование, тестирование
5	Инструкторская и судейская практика	18	8	10	Учебные бои
6	Соревновательная подготовка и участия в соревнованиях	20	6	14	Учебные бои, соревнования

7	Контрольные мероприятия	4	1	3	промежуточная аттестация
8	Итоговое занятие	2	1	1	Зачёт
всего		304	49	255	

Содержание учебного плана:

Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа

Теория. Знакомство с программой 3 года обучения, с целями и задачами. Планирование работы. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 100 часов.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений: сгибание, разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки, повороты, наклоны, выпады, поднимания и опускания, приседания, подъемы. Выполнение упражнений с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, с набивными мячами, с отягощением партнером.

Выполнение элементов гимнастики. Кувырки в группировке, лазание, различные гимнастические упражнения на ковре, растяжки, опорные и безопорные прыжки через предметы.

Подвижные игры. Футбол, настольный теннис. Игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с гандикапом. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Тренировка техники бега. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег по пересеченной местности (кросс) до 3 км. Интервальный и переменный бег. Техника кроссового бега по дорожкам и тропинкам: на ровных участках, на подъемах, спусках. Движение по лесу различной проходимости, по заболоченным местам, по твердому и каменистому грунту. Особенности техники передвижения по сильно пересеченной местности. Преодоление водных преград, ручьев, канав.

Упражнения с партнером в сопротивлении. Отработка основных упражнений с партнером.

Выполнение элементов легкой атлетики. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок и многоскоки.

Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка(СФП)-76 часов

Теория. Задачи СФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок.

Практика. Упражнения для развития быстроты: Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. 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, координации движений: Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры.

Упражнения для развития силовой выносливости: Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития выносливости: продолжительные бои с тенью.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Различные вращения и наклоны туловищем.

Раздел 4. Техническо-тактическая подготовка - 82 часа

Теория. Основы техники и тактики боксера. Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке боксеров. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практика. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». 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.

Передвижения. Основные положения и движения: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Удары:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад;
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад;
- 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;

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

передвижение, удары и защиты на дальней дистанции; боковые удары на месте. Упражнения в парах. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: одиночные; удары в сериях – однотипные (прямые). Защитные действия на дальней и средней дистанциях: от одиночных ударов; ударов серий. Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: контратака одним ударом.

Раздел 5. Инструкторская и судейская практика -18 часов

Теория. Приобретение опыта по инструкторской и судейской практике.

Практика. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестроению группы. Проведение разминки, комплексов упражнений по физической и технической подготовке. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований по боксу.

Раздел 6. Соревновательная подготовка и участия в соревнованиях - 20 часов

Теория. Умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях, выполнение разрядных нормативов.

Раздел 7. Контрольные мероприятия - 4 часа

Теория. Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки.

Раздел 8. Итоговое занятие - 2 часа

Теория. Подведение итогов второго года обучения.

Практика. Участие в показательном выступлении.

Продвинутый уровень 4 год обучения

Учебный план

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2	Общая физическая подготовка	78	6	72	тестирование, сдача спортивных нормативов
3	Специальная физическая	114	16	98	тестирование, сдача

	подготовка				спортивных нормативов
4	Техническо-тактическая подготовка	126	20	106	Собеседование, тестирование
5	Инструкторская и судейская практика	24	10	14	Учебные бои
6	Соревновательная подготовка и участия в соревнованиях	30	10	20	Учебные бои, соревнования
7	Контрольные мероприятия	4	1	3	промежуточная аттестация
8	Итоговое занятие	2	1	1	Зачёт
всего		380	65	315	

Содержание учебного плана:

Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа

Теория. Знакомство с программой 3 года обучения, с целями и задачами. Планирование работы. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 78 часов

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений: сгибание, разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки, повороты, наклоны, выпады, поднимания и опускания, приседания, подъемы. Выполнение упражнений с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, с набивными мячами, с отягощением партнером.

Выполнение элементов гимнастики. Кувырки в группировке, лазание, различные гимнастические упражнения на ковре, растяжки, опорные и безопорные прыжки через предметы.

Игра в подвижные игры. Футбол, настольный теннис. Игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с гандикапом. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Тренировка техники бега. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег по пересеченной местности (кросс) до 5 км. Интервальный и переменный бег.

Техника кроссового бега по дорожкам и тропинкам: на ровных участках, на подъемах, спусках. Движение по лесу различной проходимости, по заболоченным местам, по твердому и каменистому грунту. Особенности техники передвижения по сильно пересеченной местности. Преодоление водных преград, ручьев, канав.

Упражнения с партнером в сопротивлении. Отработка основных упражнений с партнером.

Выполнение элементов легкой атлетики. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок и многоскоки.

Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка(СФП)-114 часов

Теория. Совершенствование физической подготовки. СФП как основной развивающий фактор совершенствования функциональных возможностей боксёров. Средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Взаимосвязь физических (двигательных) качеств.

Практика. Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, на лапах. Развитие специальной выносливости. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах. Спортивные игры. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы. Упражнения в силовой выносливости с отягощениями.

Раздел 4. Техническо-тактическая подготовка - 126 часа

Теория. Совершенствование технической и тактической подготовки. Определение понятия «техническая подготовка». Роль техники в боксе. Особенности обучения обучающихся технике бокса. Связь технической подготовки с другими видами подготовки боксёров. Понятие «техническая школа бокса» Тактическое мышление. Виды тактики в боксе. Связь тактической подготовки с другими видами подготовки боксёров.

Практика. Отработка основных положений и движений. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны. Отработка постановки боевой стойки: 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 в боевой стойке.

Отработка перемещений шагами (обычный, приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами).

Отработка передвижений в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо.

Отработка передвижений в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки).

Отработка передвижений по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.

Отработка передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Отработка боевых дистанций. 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.

Отработка защитных действий: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.

Отработка уклонов. Отработка уклонов и контрударов.

Отработка защитных действий: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.

Отработка защиты подставкой правой ладони. Защита подставкой левого плеча. Защита шагом назад.

Отработка прямого удара левой в голову без перчаток.

Отработка прямого удара левой в голову с партнером.

Отработка прямого удара левой с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Отработка прямого удара правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево.

Отработка тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него.

Отработка прямого удара правой в голову без перчаток.

Отработка прямого удара правой в голову с партнером.

Отработка тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него. Отработка двойных прямых ударов 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.

Отработка двойных прямых ударов и защиты от них.

Отработка тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову и защита от него.

Отработка двойного прямого удара левой, правой в голову.

Отработка атакующих действий 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).

Отработка защитных действий на дальней и средней дистанциях: от одиночных ударов; ударов серией.

Отработка действий в контратаке на дальних и средних дистанциях: контратака одним ударом; контратака серией ударов.

Отработка тактического действия «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки).

Отработка обманных действий.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Отработка трех и четырехударных комбинаций прямыми ударами и защиты от них. Отработка тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них.

Отработка одиночных ударов снизу и защиты 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.

Отработка одиночных ударов снизу и защиты от них.

Отработка двойных ударов снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Отработка двойных ударов снизу и защиты от них .

Отработка одиночных боковых ударов 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.

Отработка одиночных боковых ударов и защиты от них. Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Отработка двойных боковых ударов в голову и туловище и защиты от них. Отработка трех и четырехударных комбинаций боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Отработка трех и четырехударных комбинаций боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Отработка двойных ударов снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них.

Отработка двойных ударов снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них.

Отработка трех, четырехударных комбинаций и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

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

Отработка прямых ударов в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

Отработка прямых ударов в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

Отработка боковых ударов на месте и в движении. Серии ударов с боку.

Отработка боковых ударов на месте и в движении. Серии ударов с боку.

Отработка боковых ударов снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

Отработка боковых ударов снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

Отработка тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой.

Отработка тактических вариантов серии прямых ударов левой в туловище.

Отработка тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище. Отработка двойного прямого удара левой в голову правой в туловище.

Учебно-тренировочные бои. Вольные бои.

Раздел 5. Инструкторская и судейская практика -24 часов

Теория. Организация соревнований по боксу. Возрастные группы участников соревнований. Весовые категории. Просмотр и анализ соревнований различного уровня. Разбор проведенного боя. Самоанализ боя обучающегося.

Практика. Судейство учебно-тренировочных боёв. Составления комплекс упражнений по физической технической и тактической подготовке. Выполнения заданий по построению и перестройке группы. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке. Судейство во внутренних соревнованиях. Выполнения обязанностей помощника соревнований.

Раздел 6. Соревновательная подготовка и участия в соревнованиях - 30 часов

Теория. Умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях, выполнение разрядных нормативов.

Раздел 7. Контрольные мероприятия - 4 часа

Теория. Оценка уровня подготовки обучающихся

Практика. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки учащихся.

Раздел 8. Итоговое занятие - 2 часа

Теория. Подведение итогов второго года обучения.

Практика. Участие в показательном выступлении.

Продвинутый уровень 5 год обучения

Учебный план

№	название раздела, тема	количество часов			форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2	Общая физическая подготовка	76	6	70	тестирование, сдача спортивных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	114	10	104	тестирование, сдача спортивных нормативов
4	Техническо- тактическая подготовка	128	16	112	Собеседование, тестирование
5	Инструкторская и судейская практика	24	6	18	Учебные бои
6	Соревновательная подготовка	30	6	24	Учебные бои, соревнования
7	Контрольные мероприятия	4	1	3	промежуточная аттестация
8	Итоговое занятие	2	1	1	Зачёт
всего		456	47	333	

Содержание учебного плана:

Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа

Теория. Знакомство с программой 3 года обучения, с целями и задачами. Планирование работы. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 76 часов

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Здоровый образ жизни и режим спортсмена. Техника безопасности при выполнении упражнений

ОФП, правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений. Сгибания, разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки, повороты, наклоны, выпады, поднимания и опускания, приседания, подъемы. Выполнение упражнений с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, с набивными мячами, с отягощением партнером.

Выполнение элементов гимнастики. Кувырки в группировке, лазание, различные гимнастические упражнения на ковре, растяжки, опорные и безопорные прыжки через предметы.

Подвижные игры. Футбол, настольный теннис. Игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с гандикапом. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Тренировка техники бега. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег по пересеченной местности (кросс) до 5 км. Интервальный и переменный бег. Техника кроссового бега по дорожкам и тропинкам: на ровных участках, на подъемах, спусках. Движение по лесу различной проходимости, по заболоченным местам, по твердому и каменистому грунту. Особенности техники передвижения по сильно пересеченной местности. Преодоление водных преград, ручьев, канав.

Упражнения с партнером в сопротивлении. Отработка основных упражнений с партнером.

Выполнение элементов легкой атлетики. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок и многоскоки.

Контрольные нормативы. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка(СФП)-114 часов

Теория. Совершенствование физической подготовки. СФП как основной развивающий фактор совершенствования функциональных возможностей боксёров. Средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Взаимосвязь физических (двигательных) качеств.

Практика. Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, на лапах. Развитие специальной выносливости. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах. Спортивные игры. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы. Упражнения в силовой выносливости с отягощениями.

Раздел 4. Техническо-тактическая подготовка - 128 часа

Теория. Совершенствование технической и тактической подготовки. Определение понятия «техническая подготовка». Роль техники в боксе. Особенности обучения обучающихся технике бокса. Связь технической

подготовки с другими видами подготовки боксёров. Понятие «техническая школа бокса» Тактическое мышление. Виды тактики в боксе. Связь тактической подготовки с другими видами подготовки боксёров.

Практика. 1., 2. Отработка основных положений и движений. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны. Отработка постановки боевой стойки: 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 в боевой стойке.

Отработка перемещений шагами (обычный, приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами).

Отработка передвижений в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо.

Отработка передвижений в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки).

Отработка передвижений по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.

Отработка передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Отработка боевых дистанций. 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.

Отработка защитных действий: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.

Отработка уклонов. Отработка уклонов и контрударов. Отработка защитных действий: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.

Отработка защиты подставкой правой ладони. Защита подставкой левого плеча. Защита шагом назад.

Отработка прямого удара левой в голову без перчаток. Отработка прямого удара левой в голову с партнером. Отработка прямого удара левой с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Отработка прямого удара правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево.

Отработка тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него. Отработка прямого удара правой в голову без перчаток. Отработка прямого удара правой в голову с партнером. Отработка

тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него. Отработка двойных прямых ударов 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.

Отработка двойных прямых ударов и защиты от них. Отработка тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову и защита от него. Отработка двойного прямого удара левой, правой в голову. Отработка атакующих действий на дальней и средней дистанциях: одиночные, двойные удары; удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Отработка защитных действий на дальней и средней дистанциях от одиночных ударов и ударов серий.

Отработка действий в контратаке на дальних и средних дистанциях: контратака одним ударом контратака серией ударов.

Отработка тактического действия «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Отработка обманных действий. Трех и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Отработка трех и четырех ударных комбинаций прямыми ударами и защиты от них. Отработка тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них. Отработка одиночных ударов 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.

Отработка одиночных ударов снизу и защиты от них. Отработка двойных ударов снизу и защиты от них. Трех и четырех ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них. Отработка двойных ударов снизу и защиты от них.

Отработка одиночных боковых ударов 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.

Отработка одиночных боковых ударов и защиты от них. Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них. Отработка двойных боковых ударов в голову и туловище и защиты от них. Отработка трех и четырех ударных комбинаций боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Отработка трех и четырех ударных комбинаций боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Отработка двойных ударов снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Отработка двойных ударов снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Отработка трех, четырех ударных комбинаций и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Отработка контрударов. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них. Отработка прямых ударов в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. Отработка прямых ударов в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. Отработка боковых ударов на месте и в движении. Серии ударов с боку. Отработка боковых ударов на месте и в движении. Серии ударов с боку. Отработка боковых ударов снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу. Отработка боковых ударов снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу. Отработка тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой. Отработка тактических вариантов серии прямых ударов левой в туловище. Отработка тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище. Отработка двойного прямого удара левой в голову правой в туловище.

Учебно-тренировочные бои. Вольные бои.

Раздел 5. Инструкторская и судейская практика -24 часов

Теория. Организация соревнований по боксу. Возрастные группы участников соревнований. Весовые категории. Просмотр и анализ соревнований различного уровня. Разбор проведенного боя. Самоанализ боя обучающегося.

Практика. Судейство учебно-тренировочных боёв. Составления комплекс упражнений по физической технической и тактической подготовке. Выполнения заданий по построению и перестройке группы. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке. Судейство во внутренних соревнованиях. Выполнения обязанностей помощника соревнований.

Раздел 6. Соревновательная подготовка и участия в соревнованиях - 30 часов

Теория. Умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях, выполнение разрядных нормативов.

Раздел 7. Контрольные мероприятия - 4 часа

Теория. Оценка уровня подготовки обучающихся

Практика. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки учащихся.

Раздел 8. Итоговое занятие - 2 часа

Теория. Подведение итогов второго года обучения.

Практика. Участие в показательном выступлении.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

По итогам обучения **на стартовом уровне**, обучающиеся **будут знать:**

- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- о здоровом образе жизни и режиме спортсмена;
- правила личной гигиены и профилактики травматизма;
- правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- историю развития бокса;
- правила ведения боя по боксу, технику и тактику боя.

будут уметь:

- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять специальные элементы техники и тактики бокса;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- участвовать в соревнованиях.

По итогам обучения **на базовом уровне**, обучающиеся **будут знать:**

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- средства и методы воспитания специальных физических качеств;
- правила соревнований по боксу, обязанности судей;
- общие антидопинговые правила.

будут уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия: выполнять удары и защиты, различные стойки, дистанции, основные положения и движения;
- демонстрировать физическую подготовленность среднего уровня;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие таких качеств как: быстрота, координация движений, выносливость, сила, гибкость;
- участвовать в турнирах и соревнованиях;
- организовать собственный досуг.

По итогам обучения **на продвинутом уровне**, обучающиеся **будут знать:**

- методы самоконтроля, психо-функциональные особенности собственного организма;
- правила организации и проведения соревнований по боксу; методику судейства;
- основы техники и тактики в боксе;
- антидопинговые правила и их соблюдение.

будут уметь:

- владеть знаниями по основам техники и тактики в боксе и применять их на практике;
- технически правильно осуществлять двигательные действия бокса;
 - самостоятельно выполнять упражнения на развитие основных физических способностей и специальных качеств бокса: быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- демонстрировать физическую подготовленность бокса;
- участвовать в соревнованиях и добиваться высоких спортивных результатов.

Личностные результаты обучающихся:

- осознание себя частью, членом коллектива объединения,
- чувство гордости и сопричастности к жизни коллектива;
- осознание себя гражданином страны, ответственным за её будущее;
- уважительное отношение к истории страны, её прошлым и современным достижениям.

По итогам обучения по Программе у обучающихся

будут развиты:

- физические качества, необходимые в боксе: концентрация внимания, быстрота, координация, выносливость, сила, гибкость;
- практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий;
 - познавательная активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
 - высоконравственные и волевые качества личности; такие качества характера как смелость, преодоление страха, оптимизм, целеустремленность, воля к победе.

будут сформированы:

- навыки автоматизма при выполнении двигательного действия;
- навыки психологической устойчивости;
- навыки общения в коллективе, организованность, ответственность;

–устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом; боксом, к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты

По итогам обучения обучающиеся овладеют универсальными учебными действиями, **будут уметь:**

- контролировать и оценивать свои действия; вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера;
- анализировать информацию (критическая оценка, оценка достоверности);
- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач;
- формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения программы обучающимися.

Формой аттестации и контроля являются:

- входное тестирование: определение уровня развития физических качеств обучающихся, выполняется на первом занятии;

- текущий контроль: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы (производится на каждом занятии в виде практических заданий, педагогического наблюдения, взаимоконтроля и самоконтроля);

- промежуточная аттестация: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы за первое полугодие, проходит в форме приема контрольных нормативов по СФП;

- итоговая аттестация: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы за год, проходит в форме соревнования.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- турниры, соревнования.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на стартовый и базовый уровень подготовки по виду спорта "бокс"

N 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 7-9 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 10-12 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	с, мин	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 лежа 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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на продвинутый уровень по виду спорта "бокс»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

3. 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 о раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество о 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 о раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
4. 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 о раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество о 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	количество о раз	не менее	
			40	36

	мин)			
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.	Бег челночный 10х10 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
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал;
- раздевалки для девочек и мальчиков;
- душевые.

Требования по освещению и проветриванию помещений должны соответствовать СанПиН по организации образовательной деятельности.

Оборудование для занятий:

1. Перчатки боксёрские - 15 пар;
2. Перчатки боксёрские снаряжные - 15 пар;
3. Шлем боксёрский - 15 штук;
4. Груша боксёрская набивная - 3 штуки;
5. Груша боксёрская пневматическая - 3 штуки;
6. Груша боксёрская на растяжках - 3 штуки;
7. Мешок боксёрский - 5 штук;
8. Лапы боксёрский - 10 пар;
9. Ринг боксёрский (6х6);
10. Гантели 0,5 кг. - 6 пар;
11. Гантели 1 кг. - 6 пар;
12. Гантели 2 кг. - 6 пар;
13. Набивные мячи (медицинбол) - 8 штук;
14. Теннисный мячи - 15 штук;
15. Футбольные мячи - 2 штуки;
16. Волейбольный мячи - 2 штуки;
17. Скакалки - 15 штук;
18. Настенные подушки 5 штук;
19. Маты гимнастические - 4 штуки;
20. Капы боксёрские - 15 штук;
21. Бинты боксёрские - 15 штук;
22. Перекладина - 2 штуки;
23. Защита паха - 15 штук;
24. Майки боксёрские - 15 штук;
25. Трусы боксёрские - 15 штук;
26. Штанги - 2 штуки;
27. Гонг - 1 штука;
28. Секундомер - 1 штука.

Учебно-методическое обеспечение Программы

В процессе обучения широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);
- практический (упражнения, спарринг, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками боя. Метод круговой тренировки предусматривает

выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Реализация данной программы базируется на следующих принципах:

- принцип индивидуальности (контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений);
- принцип систематичности (подбор специальных упражнений и последовательность их поведения);
- принцип цикличности (чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление).

Примерная структура тренировочного занятия:

№	этап занятия	содержание учебного материала	дозировка
1	подготовительный	разминка: общая, специальная	время, количество повторений, количество раз и т.п.
2	основной	направленность: тематическая или комплексная	время, количество повторений, количество раз и т.п.
3	заключительный	упражнения восстанавливающего характера	время, количество повторений, количество раз и т.п.

Воспитывающий компонент Программы

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично встроенным в содержание учебного процесса. Содержание воспитания находится в зависимости от уровня программы, этапа обучения, темы учебного занятия.

В процессе обучения особое внимание обращается на воспитание эмоциональной отзывчивости, культуры общения в детско-взрослом коллективе.

История и традиции подразделения в содержании образовательной деятельности. Содержание воспитания: история развития бокса в разных странах мира; в России, в Амурской области и Бурейском МО.

Основы культуры по профилю деятельности в содержании образовательной деятельности. Содержание воспитания:

- культура поведения в коллективе на занятиях, на показательных выступлениях и соревнованиях;
- мотивированность самостоятельных занятий;
- активность и заинтересованность участия на локальных, региональных, всероссийских и международных турнирах, фестивалях и соревнованиях;
- адекватность восприятия профессиональной оценки;
- трудолюбие и работоспособность;

- перспективы профессионального роста в выбранном профиле деятельности;
- ответственность за качество тренировочного процесса и результата выполнения основных технических элементов, согласно содержанию учебно-тематического плана.

Основы социальной культуры в содержании образовательной деятельности.

Содержание воспитания:

- общепринятые правила и нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- правила взаимодействия с партнером;
- права и обязанности гражданина;
- гуманистические принципы в отношениях с окружающими;
- оптимизм.

Формы воспитательной работы:

- встречи с выпускниками секции бокса;
- мастер-классы выпускников секции бокса.

Методы воспитания: рассказ, беседа, пример (педагогический, личный пример педагога), педагогическое требование, общественное мнение, воспитывающие ситуации, метод поощрения.

Технологии воспитательной работы: элементы методики коллективного воспитания, элементы методики коллективной творческой деятельности.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

Позиции педагогического наблюдения:

- активное участие во всех проводимых мероприятиях;
- осознанное стремление продолжения обучения по ДОП «Бокс» учреждения;
- конструктивное отношение к себе в деятельности, к мнению окружающих;
- привлечение к занятиям других детей;
- умение позитивно взаимодействовать в паре и группе;
- участие в социально-значимых мероприятиях и акциях;
- вежливость, доброжелательность, бесконфликтность поведения.

Методическое обеспечение программы

№	название раздела	название и форма методического и дидактического материала
1.	Раздел 1. «Вводное занятие»	ознакомительный видеофильм о развитии бокса. Инструкция по технике безопасности на занятиях.
2.	Раздел 2. «Общая физическая подготовка»	дидактические разработки тренера: - контрольные задания, нормативы, - разработки спортивных игр и эстафет; - тематические мультимедийные презентации.

3.	Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»	таблицы, схемы по распределению физической нагрузки
4.	Раздел 4. «Техническо-тактическая подготовка»	Специальная литература: «Уроки профессионального бокса», фото- и видео- материалы, карточки с терминологией.
5.	Раздел 5. «Инструкторская и судейская практика»	положение о соревнованиях по боксу, правила судейства, специальная литература, фото- и видео-материалы, карточки с терминологией.
6.	Раздел 6. «Соревновательная подготовка и участия в соревнованиях»	Видеоматериалы: - запись боев различного уровня; - техники выполнения специальных упражнений. Карточки со схемами технических действий. Положение о соревнованиях или турнире по боксу.
7.	Раздел 7. Контрольные мероприятия	Тесты, таблицы со спортивными нормативами по физической и специальной подготовке, НПА по присвоению спортивных разрядов

Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. от 31.07.2020 №304-ФЗ, от 02.07.2021 №322-ФЗ).

2. Указ президента Российской Федерации от 07.05.2024 №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»

3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р.

5. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 №3894-р (в редакции от 20.03.2023).

6. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467 (в редакции от 21.04.2023 года).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в редакции от 30.08.2024 года).

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 02 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.01.2021 N 62296).

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242.

10. Устав МАУ ДОД ЦВР Бурейского муниципального округа.

11. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУ ДОД ЦВР, утвержденное приказом от 30.12.2022 №118.

12. Положение о режиме занятий в МАУ ДОД ЦВР (приложение №4 приказа учреждения от 31.08.2023 №54).

13. Положение об аттестации обучающихся МАУ ДОД ЦВР (приложение №2 приказа учреждения от 31.08.2023 №54).

Кадровое обеспечение Программы. Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель Ивахненко Алексей Андреевич. Образование среднее профессиональное, имеет высшую квалификационную категорию по должности «тренер- преподаватель».

Профессиональная переподготовка: **ООО «Международный центр образования и социально-гуманитарных исследований»** по программе «Физическая культура и спорт: тренер-преподаватель», 2018

Повышение квалификации: **АНО ДПО «Институт дополнительного образования»** по программе: «Современные технологии в профессиональной деятельности тренера- преподавателя», 29.12.2023-26.01.2024, 72 часа.

Тренер-преподаватель соответствует требованиям Профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых, утверждён приказом Министерства труда России от 22.09.2021 №652-н

2.3.Календарный учебный график

Год обучения	дата начала занятий	дата окончания занятий	количес во учебных	количес во учебных	количес во учебных	режим занятий
--------------	---------------------------	------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	------------------

			недель	дней	часов	
первый (стартовый)	01.09. текущего уч.года	25.05. текущего уч.года	38	114	228	3 раза в неделю по 2 часа
второй (базовый)	01.09. текущего уч.года	25.05. текущего уч.года	38	114	228	3 раза в неделю по 2 часа
третий (базовый)	01.09. текущего уч.года	25.05. текущего уч.года	38	152	304	4 раза в неделю по 2 часа
четвертый (продвинутый)	01.09. текущего уч.года	25.05. текущего уч.года	38	152	380	5 раза в неделю по 2 часа
пятый (продвинутый)	01.09. текущего уч.года	25.5. текущего уч.года	38	152	380	5 раза в неделю по 2 часа

Учебный процесс начинается с 1 сентября и завершается 25 мая каждого учебного года. В период освоения программы каникулы не предусмотрены.

3.Список литературы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для педагога:

1. Атилов, Аман Бокс за 12 недель / Аман Атилов. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.

2. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 655 с.
3. Остьянов, В. Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 272 с.
4. Пэт, О'Лири Школа современного бокса / О'Лири Пэт. - М.: Феникс, 2015. - 499 с.
5. Стрельников, В. А. Учебно-тренир. процесс в боксе: Моногр. / В.А.Стрельников-М.:НИЦ ИНФРА-М,СФУ,2016-112с.(Науч.мысль)(о) / В.А. Стрельников, В.А. Толстиков, В.А. Кузьмин. - Москва: РГГУ, 2016. - 821 с.
6. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2016. - 400 с.
7. Худадов, Н.А. Психологическая подготовка боксера / Н.А. Худадов. - М.: ЁЁ Медиа, 2015. - 623 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для родителей и детей:

1. Учебник. Бокс теория методика. Автор Шулика Ю.А. Лавров А.А. 2009г.
2. Бокс учебник для институтов по физической культуры. Автор Градополов К.В. 2010г. 3. Бокс Альманах 2009г. Верещагин И.А. 2009г.
4. Как стать королём ринга: Книга о боксе и победе. Лукинский Н.; Токи А. 2010г.
5. Российский бокс №1 2009 Издательство Инсан
6. Современная система, подготовка боксеров. Автор Фелимонов В.И. 2009г.