

«ПРИНЯТО»

на заседании Педагогического совета
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 593
с углубленным изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга

Протокол № 3 от «29» Декабря 2016 г.

Секретарь: _____ /М.А.Урюпина/

«УТВЕРЖДЕНО»

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 593
с углубленным изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга

Приказ № 107/1 от «19» декабря 2017 г.

Директор _____ /С.Л. Рыжов/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА
Секция: «Бокс»**

Возраст обучающихся 10-16 лет
один год обучения

Составил программу: Аскандаров А.З.

2016 – 2017 учебный год

Пояснительная записка

Статус документа

Рабочая программа основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2012. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Закон Санкт-Петербурга от 26.06.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
3. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.
4. Устав ГБОУ школы № 593 с углублённым изучением английского языка Невского района Санкт-Петербурга, утверждённый Распоряжением Комитета по образованию от 8 апреля 2015 года № 1528 –р

Аннотация

Бокс – один из популярнейших среди молодёжи и школьников вид спорта, имеющей огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия боксом в полной мере обеспечивает: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно – важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

В секцию бокса принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься боксом, прошедшие обязательный медицинский осмотр и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятия борьбой – дети 10-16 лет.

Приём начинающих в кружок производится в сентябре каждого года, а занятия начинаются не позднее 10-го сентября.

Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия спортивного инвентаря. Выделяются следующие группы: подготовительная для детей младшего школьного возраста 10 – 12 лет, учебно-тренировочная для детей среднего школьного возраста 13 – 16 лет.

В основном в спортивные кружки вступают ребята добровольно, но это не значит, что они будут заниматься до конца учебного года. Есть всякие причины для того, чтобы временно оставить или просто уйти из секции.

Для некоторых ребят интересно сначала посмотреть на то, чем же занимаются на тренировках по боксу. Для этого необходимо: дать детям возможность присутствовать на тренировках. Провести с ними беседу, лекцию, если есть возможность – посмотреть видеоролики. И привести массу примеров, связанных именно с боксом.

Некоторым детям быстро надоедают однообразные занятия бокса, поэтому мы должны всё предусмотреть. Например: боксерам хочется поиграть в баскетбол, футбол. Значит, спортивные кружки надо организовать так, чтобы перед или после каждой тренировки ребята оставались довольные.

В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа основы бокса несёт в себе прикладной практико - ориентированный характер. Разработана на основе типовых программ, с учётом учебных стандартов образовательных школ России, программы образовательной области Физической – культуры и спорта.

Актуальность программы

Выбор бокса определился популярностью ее в районе, в городе, традициями школы, учебно-материальной базой и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Работа в объединении предусматривает проведение серьезной работы по изучению и совершенствованию характерных технических навыков и двигательных способностей учащихся в данном возрасте, а также регулярному проведению чемпионатов школы, товарищеских встреч с боксерами других школ, муниципальных турниров и соревнований по программе спартакиады Невского района.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивного боя.

Занятия боксом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Соревновательный характер самостоятельность тактических индивидуальных действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности бокса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, бокс, как спорт, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Бокс», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий боксом.

Задачи программы:

Образовательные:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта .
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить правилам закаливания организма;

- научить обучающихся техническим приемам бокса.

Воспитательные:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- сформировать убеждений в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- способствовать укреплению здоровья детей;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Развивающие:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Содержание и методические рекомендации по организации образовательного процесса

Обучение проводится в двух направлениях:

- теоретическом
- функциональном

В рамках данной программы реализуются следующие педагогические идеи:

- развитие навыков самоконтроля
- навыков саморегуляции произвольного поведения

Педагогические принципы, положенные в основу программы:

- систематичности
- доступности
- индивидуальности
- последовательности
- учёта уровня развития интересов учащихся и возрастных особенностей
- формирования основ здорового образа жизни, укрепление

Способы определения ожидаемых результатов:

- тестовый
- соревновательный

Виды контроля:

- промежуточная аттестация
- итоговая аттестация

Формы и методы обучения и воспитания

Формы деятельности:

- групповая
- индивидуальная

Методы организации процесса обучения:

Обучение по данной образовательной программе осуществляется с группой учащихся в форме традиционного занятия, комбинированного, зачетного занятия, соревнования. Режим занятий (продолжительность академического часа-45 минут) 1 год обучения.

При реализации программы применяются:

- наглядные пособия по боксу
- дифференцированный подход
- практическое приучение к развитию физических качеств
- практическое приучение к творческим проявлениям красоты
- анализ и обобщение изучаемого материала

Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки

Ожидаемые результаты

Обучающиеся будут знать:

- правила поведения в зале
- виды приемов и контрприемов
- тактику и технику бокса
- приемы самостраховки
- теоретические основы боксера.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять правильно самостраховку
- технично выполнять удары в стойке
- определять дозировку физической нагрузки
- правильно относиться к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам)
- выполнять акробатические элементы

Обучающиеся будут обладать:

- навыками самообороны и здорового образа жизни

Учебно - тематический план

Направления	1 год обучения		
	Общее количество часов	Теория	Практика
Вводное занятие. Правила и техники безопасности.	2	2	-
Беседа о морально – волевых качествах боксера.	2	2	-
Стойки, передвижения. Подготовительные упражнения.	28	-	28
Спортивно развивающие игры.	20	-	20
Приемы из бокса.	20	-	20

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Основные понятия темы	Требования к знаниям и умениям	Количество часов	
				Теория	Практика
1.	Первичный инструктаж-ИОТ-№081. Вводный инструктаж-ИОТ-№ 082	Инструктаж по технике безопасности.	Знать и применять инструкции по технике безопасности.	1	-
2.	<i>Физическая культура и спорт</i>	Историю Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности.	Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.	1	-
3.	<i>Краткий обзор развития бокса</i>	бокс как форма проявления силы, ловкости.	Правомерность применения приемов бокса.	1	-
4.	<i>Краткие сведения о строении и функциях организма</i>	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения.	Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты,	1	

		Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца	лимфа.		
5.	<i>Общие понятия о гигиене</i>	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция).	Первая помощь при травмах.		10
6.	<i>Краткие сведения о физиологических основах тренировки</i>	Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.	Методы тренировки: упражнение и варьирование.		5
7.	<i>Морально-волевая подготовка</i>	Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств.		15
8.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	обучение передвижению в стойке бокса с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.	Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и		15

			специальной физической подготовке.		
9.	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	Подвижные игры с мячом, правильное положение рук и ног при выполнении ударов.	Обучение технике ударов в парах на месте, со сменой мест.		10
10.	<i>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.</i>	Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки.	Оказание первой медицинской помощи Общие сведения о травмах и причина травматизма в волейболе.		15

Правила безопасности и санитарно - гигиенические требования

Разные виды тренировок - акробатика, гимнастика, подвижные игры и т.д.- требует тщательного соблюдения правил безопасности и санитарно - гигиенических требований на кружковых занятиях.

Чтобы работа была абсолютно безопасной, для этого надо заранее планировать свою работу, в противном случае, нарушая правила безопасности может привести к травмам.

Перед началом всякого действия изучаются инструкции, которые необходимо соблюдать.

- Учащиеся должны иметь спортивную форму.
- Внимательно слушать учителя тренера.
- Технически правильно выполнять упражнения.
- Проходить диспансеризацию.
- Принимать душ после тренировок.

КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Описание контрольных тестов – упражнений по боксу

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

1. **Челночный бег 3*10 м.** В забеге могут участвовать один или два учащихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым и кладет его также за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.
2. **Прыжки в длину с места.** Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
3. **Сгибание рук в упоре лежа.** Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
4. **Толчок набивного мяча руками из** положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

**Контрольные нормативы
по общей и специальной физической подготовке по боксу
НП-1**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м (мин)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (см)	183	190	195
Подтягивание на перекладине	8	10	6
Отжимание в упоре лежа	40	43	35
Поднос ног к перекладине	8	10	6
Толчок ядра 4 кг (м)			
-сильнейшей рукой	5,89	7,10	8,23
-слабейшей рукой	4,76	5,61	6,73
Жим штанги лежа (кг)	М – 18%	М – 9%	М – 11%

Общая физическая подготовка

Группы начальной подготовки

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а так же улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, плавание, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату и шесту, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, опорные прыжки; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности. К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол. Так же необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, хоккей, волейбол; подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Специальная физическая подготовка

Группы начальной подготовки

Она направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

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

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

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

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

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группы начальной подготовки

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств; изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

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

3. Передвижения:

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

- Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

- Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения

одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзадистоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

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

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

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

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

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

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

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

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

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

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

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

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

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

Основные положения и движения.

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

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

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

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

- отбив;
- уклон;
- нырок;
- оттягивания;

-подставка.

на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

- а) одиночные, двойные удары;
- б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);
- в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

- а) от одиночных ударов;
- б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

- а) контратака одним ударом
- б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою.Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки).

Закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке;

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Психологические условия реализации программы: рассказ о морально - волевых качествах боксера. История возникновения и становления бокса.

Перечень необходимого оборудования, инвентаря, дидактических и технических средств обучения для ее реализации

Спортивная база:

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалка;
- душевая;
- врачебный кабинет;
- футбольное поле.

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь:

- боксерский ринг;
- боксерские груши;
- боксерские мешки;
- форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховая защита);
- мячи футбольные
- мячи для большого тенниса;
- мячи набивные;
- скакалки.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеокассеты по технико-тактической подготовке;

Технические средства обучения:

- аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеокассет;
- телеаппаратура.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва. / А.О. Акоюн и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
3. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Terra спорт, 1998. - 232 с.
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
5. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
6. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
7. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987. - 28 с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
12. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
13. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.