



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «ЦАРЕВ-АЛЕКСЕЕВСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»

Рассмотрено»

Руководитель МО учителей-
предметников ГБОУ «Царев-
Алексеевский кадетский
корпус»


Бусловская С.В.
Протокол № 1
от 30 августа 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по
УВР ГБОУ «Царев-
Алексеевский кадетский
корпус»


Тарская Ю.В.
30 августа 2023 г.

«Утверждено»

Директор
ГБОУ «Царев –
Алексеевский кадетский
корпус»


А.С. Локтионов
Приказ № 200
от 30 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Бокс» на уровне
основного общего образования ФГОС 6-8 класс



Составитель:
учитель физической культуры
Бусловский Антон Владимирович

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Бокс» для 6-8 классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО, разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс(утвержден приказом Министерства спорта России от 16 апреля 2018 г. № 348), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Министерства спорта России от 24 октября 2012 г. № 325), приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность рабочей программы дополнительного образования «Бокс» – спортивно-оздоровительная.

Актуальность данной программы обусловлена следующими факторами:

Во-первых, забота о здоровье – одно из приоритетных направлений модернизации российского образования. В связи с этим на современном этапе в системе образования много внимания уделяется здоровью обучающихся. Эта проблема многогранна, и одна из граней – профилактика заболеваний. Не просто создание условий, организация медицинской профилактики, но и формирование поведения с ориентацией на здоровье, обучение способам сохранения и формирования собственного здоровья.

Большое влияние на формирование здоровья детей оказывают факторы образовательного учреждения, поэтому профилактическая деятельность должна являться необходимым звеном воспитательной работы.

Во-вторых, развитие физической культуры и спорта в нашей стране является делом государственной важности. Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важных средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

В-третьих, имеющийся к настоящему времени опыт работы передовых коллективов физической культуры свидетельствует о том, что при четкой организации работы спортивные секции являются базой для привлечения к регулярным занятиям избранным видом спорта широких масс школьников и подготовки в них квалифицированных спортсменов.

Цель программы: формирование личности обучающихся путем целенаправленной специальной физической подготовки, повышения интереса к

регулярным занятиям и росту спортивного мастерства, организации систематической воспитательной работы, укрепления здоровья.

Задачи программы:

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

Срок реализации рабочей программы - 3 года.

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС и концептуальными положениями системы развивающего обучения у воспитанников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;

- установка на здоровый образ жизни;
 - первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
 - представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.
- Обучающийся получит возможность для формирования:
- понимания значения физической культуры в жизни человека;
 - первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
 - представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
 - представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
 - выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
 - адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
 - устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
 - осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
 - осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на занятия и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную тренером, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания тренера в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний

техники упражнения;

– вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

Обучающийся получит возможность научиться:

– вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

– самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;

– осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;

– проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи упражнений ;

– осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

– читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

– ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурной деятельности;

– осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

– осуществлять синтез при составлении комплексов разминки подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

– устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

– осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

– осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;

– самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ;

– анализировать технику выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных

связей;

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на;

– задавать вопросы для уточнения техники упражнений .

Обучающийся получит возможность научиться:

– задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

– адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;

– характеризовать роль и значение, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

– характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

– планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

– выявлять связь физической культуры с трудом

Обучающийся научится:

Содержание программы

Теоретическая часть

Тема №1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть российской культуры, одно из важнейших средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего

физического развития российских людей, их подготовки к труду и защите Родины.

Задачи физкультурного движения в России. Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры.

Комитеты по физической культуре и спорту как органы государственного руководства физической культурой и спортом в стране.

Рост массового спорта в России и достижений российских спортсменов. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Краткая характеристика спорта и пути его дальнейшего развития в данной физкультурной организации.

Разрядные нормы и требования по боксу.

Тема №2. Краткий обзор состояния и развития бокса в России.

Характеристика бокса. Значение и место его в российской системе физического воспитания.

Основные наиболее характерные этапы развития бокса в России. Изменения в правилах соревнований и разрядных нормах в связи с ростом массовости, совершенствование спортивной техники и методики тренировки.

Первые международные встречи российских спортсменов. Участие российских спортсменов в олимпийских играх, чемпионатах Европы, всемирных играх молодежи и других международных соревнованиях.

Тема №3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении; состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ.

Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функции мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств, высокой трудоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Влияние занятий боксом на организм занимающихся.

Тема №4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.

Понятия о гигиене, гигиена физических упражнений, их значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.

Личная гигиена занимающихся боксом; гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви, гигиена сна, гигиена жилища. Общая гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

Питание. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом в зависимости от весовой категории, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема №5. Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях коллективов физической культуры.

Показания и противопоказания к занятиям боксом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Травмы в боксе и их профилактика. Общая характеристика в боксе: легкие, средние и тяжелые.

Причины травм. Внешние, зависящие от комплекса внешних условий, связанных с плохим состоянием инвентаря, несоответствием мест занятий санитарно-гигиеническим нормам, недостатками в организации, проведении

занятий и методике обучения и тренировки, несоответствием места соревнований требованиям, предъявляемым правилами соревнований, не четким или неквалифицированным судейством состязаний, пренебрежением средствами профилактики травм.

Внутренние: недостаточная физическая подготовка, неудовлетворительное состояние здоровья, нарушение режима тренировки, переутомление, перетренированность, перенапряжение, грубость боксеров во время учебно-тренировочных боев или на соревнованиях, невыполнение правил применения запрещенных ударов.

Перечень травм. Травмы верхних конечностей, пальцев, пястно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щек, ушных раковин.

Нокаут и его физиологическая характеристика.

Предохранительные средства: зубной протектор, маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины, раковина, защищающая от случайных ударов ниже пояса, специальные бинты для сохранения кисти.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм.

Общие меры по предупреждению травм: правильная организация и проведение занятий, составление расписания с учетом трудовой деятельности и общего режима сна, питания и отдыха; обеспечение занимающихся качественным инвентарем, тренировочным помещением, отвечающим санитарно-гигиеническим требованиям, наблюдение за состоянием здоровья и самочувствия спортсменов, ведение боксерами дневника самоконтроля, отстранение от занятий боксеров с недолеченными травмами, недопустимость пользования запрещенными приемами, грубого ведения боя с нанесением сильных ударов во время тренировок; правильное составление пар для учебных, условных и вольных боев; о расследование каждого случая травм, нахождение ее причины.

Роль тренера в профилактике повреждений при занятиях боксом. Соблюдение дисциплины, проверка качества инвентаря, правильная организация и методика обучения и тренировки. Санитарно - гигиенических требований к занимающимся, к инвентарю, и оборудованию, совместная деятельность с врачом, личный пример, повседневная разъяснительная работа о профилактике травматизма.

Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим.

Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши.

Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Тема №6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания работоспособности и здоровья. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки боксеров и показатели тренированности различных по возрасту и квалификации групп занимающихся.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.

Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по боксу.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по боксу.

Утомление как временное нарушение координации функций организма и снижения работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по боксу. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у боксеров.

Тема №7. Общие основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и спортивной тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Понятия о методах и дидактических принципах обучения. Их применение в занятиях бокс-клуба «Фанат». Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки боксеров.

Роль систематической круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства. Планирование учебно-тренировочного процесса. Перспективное и годовое планирование. Задачи и содержание занятий по боксу в различные периоды тренировки.

Особенности учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы в периоды между соревнованиями (боями). Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксеров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп занимающихся.

Урок как основная форма организации и проведения занятий секции. Понятие о построении урока, его содержании, физической нагрузке. Разминка боксера, ее значение и содержание на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Ежедневная утренняя гимнастика боксера, ее содержание в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Тема №8. Техника, тактика и методика их совершенствования.

Краткая характеристика показателей, определяющих спортивное мастерство боксера: техника, тактика, физическая и волевая подготовка. Взаимосвязь этих показателей в процессе подготовки боксера.

Общая и специальная физическая подготовка, ее значение для достижения высокого спортивного мастерства. Средства и методы развития координации, быстроты, ловкости, силы и выносливости. Техника бокса. Классификация боксерских ударов и защитных действий в разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защита от контрударов. Ложные действия и их применение.

Тактика боя. Значение тактики в боксе. Подготовительные действия - подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки.

Тема №9. Общая и специальная физическая подготовка боксеров.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки боксеров.

Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и метода их развития. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными и теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, булавами, обручами, на гимнастических снарядах, прыжки с разбега в длину и в высоту, толкание ядра и метание предметов. Подвижные и спортивные игры.

Специальные упражнения в развитии ловкости и специальные упражнения, стоя на месте и на ходу. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч и теннис).

Тема №10. Планирование спортивной тренировки.

Роль четкого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов. Основные требования к планированию процесса тренировки боксеров. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки спортсменов.

Периодизация круглогодичной тренировки. Задачи и средства подготовительного, соревновательного и переходного периода.

Документы текущего (годового) планирования и их содержание. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль.

Тема №1. Общая физическая подготовка.

Основная задача применения средств физической подготовки - общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

В зависимости от методики применения одно и то же упражнение может способствовать преимущественному развитию тех или иных физических качеств у занимающихся или одновременно ряда качеств.

Строевые упражнения: общее понятие о строе и командах. Повороты на месте и в движении. Рапорт. Расчет на месте. Способы перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя. Перемена направления движения. Остановки во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для рук, туловища и ног, ходьба и бег. *Упражнения с предметами:* с короткой скакалкой, с длинной скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисными мячами, упражнения с набивными мячами, упражнения с булавами, упражнения с баскетбольным мячом, упражнения с гантелями, акробатические упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастической стенке, лазание по канату и шесту, упражнения в равновесии, упражнения на перекладине, брусья параллельные, кольца, спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, плавание, лыжи, коньки, туризм, гребля.

Тема №2. Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся).

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она должна осуществляться в тесной связи с овладением и совершенствованием приемов техники бокса.

Упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости необходимо чередовать с упражнениями на расслабление.

Виды упражнений:

1. упражнения для развития специальных силовых качеств,
2. упражнения для развития силы,
3. упражнения для постановки ударов,
4. упражнения для развития специальной выносливости,
5. упражнения для развития специальной ловкости.

Тема №3. Изучение и совершенствование техники и тактики.

Изучение основных положений боксера (боевая левосторонняя и правосторонняя стойка, боевые положения, передвижения, дистанция ударов и

защиты). Положение кулака при ударах, ударное место и направление кулака в момент прямых, боковых ударов и ударов снизу.

Совершенствование приемов боя одиночными прямыми и боковыми левой и правой в голову и туловище, защиты от них и контрдействия - ответные и встречные. Совершенствование приемов боя в средней дистанции. Боковые одиночные удары в голову, снизу в голову и туловище, защиты от них и одиночные ответные контрудары.

Совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней дистанции двумя и тремя атакующими и контратакующими ударами в разных сочетаниях и ответной и встречной форме. Маневренность и обманные действия. Совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях. Маневренность. Атаки контратаки двумя, тремя и сериями ударов в голову и туловище в разных сочетаниях (прямых с боковыми и снизу).

Специальные упражнения в защитных действиях на дальней и средней дистанциях во время атак и контратак. Изучение и совершенствование техники и тактики ведения ближнего боя.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		план	факт	
6 класс				
1	Техника безопасности по боксу .История создания бокса.			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
2	Фронтальная стойка. Перемещение во фронтальной стойки			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru

	(полукруг)			
3	Боевая стойка .Переход из боевой во фронтальную стойку.			http://sportschool2mih.jimdo.com
4	Левый прямой удар из фронтальной стойки.			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
5	Левый прямой удар из боевой стойки.			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
6	Левый прямой удар из боевой и фронтальной стойки			http://sportschool2mih.jimdo.com
7	Передвижение в боевой стойки – шаг вперед. Передвижение в боевой стойки – шаг назад.			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
8	Передвижение в боевой стойки – шаг влево.			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
9	Передвижение в боевой стойки – шаг вправо			http://sportschool2mih.jimdo.com
10	Участие российских спортсменов в олимпийских играх, чемпионатах Европы, всемирных играх молодежи и других международных соревнованиях.			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
11	Левый прямой удар на шаг вперед .Левый прямой удар на шаг назад.			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
12	Левый прямой удар на шаг влево .Левый прямой удар на шаг вправо			http://sportschool2mih.jimdo.com
13	Защита от левого прямого .Уклон вправо из фронтальной стойки			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing

14	Защита от левого прямого Уклон вправо из боевой стойки			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
15	Разрядные нормы и требования по боксу.			http://sportschool2mih.jimdo.com
16	Правый прямой удар из фронтальной стойки			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
17	Правый прямой удар с боевой стойки			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
18	Правый прямой удар на шаг вперед			http://sportschool2mih.jimdo.com
19	Правый прямой удар на шаг назад			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
20	Правый прямой удар на шаг влево. Правый прямой удар на шаг вправо			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
21	Оказание первой помощи при получении отдельных травм.			http://sportschool2mih.jimdo.com
22	Защита от правого прямого уклон влево из фронтальной стойки			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
23	Защита от правого прямого уклон влево из боевой стойки			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
24	Комбинированная защита от левого и правого прямого из фронтальной стойки			http://sportschool2mih.jimdo.com
25	Врачебный контроль и самоконтроль.			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
26	Комбинированная защита от левого и правого прямого из боевой стойки			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
27	Упражнения в парах			http://sportschool2mih.jimdo.com

	(Пятнашки на ногах) из боевой и фронтальной стойки			
28	Упражнения в парах боевая стойка, передвижения вперед и назад			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
29	Упражнения в парах боевая стойка, передвижение вперед – назад – влево - вправо			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
30	Отдых, упражнения на расслабление мышц.			http://sportschool2mih.jimdo.com
31	Левый боковой удар из фронтальной стойки. Левый боковой удар из боевой стойки			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
32	Контрольные испытания.			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
33	Спарринги.			http://sportschool2mih.jimdo.com
34	Контрольные соревнования.			fightnews.ru
7класс				
35	Техника безопасности по боксу .История создания бокса.			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
36	Левый боковой удар на шаг вперед			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
37	Левый боковой удар на шаг назад			http://sportschool2mih.jimdo.com
38	Левый боковой удар на шаг влево			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
39	Левый боковой удар на шаг вправо			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru

40	Правый боковой удар на шаг вперед			http://sportschool2mih.jimdo.com
41	Правый боковой удар на шаг назад			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
42	Правый боковой удар на шаг влево			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
43	Правый боковой удар на шаг вправо			http://sportschool2mih.jimdo.com
44	Закаливание организма			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
45	Защита от левого бокового Нырок вправо из фронтальной стойки			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
46	Защита от левого бокового Нырок вправо из боевой стойки			http://sportschool2mih.jimdo.com
47	Защита от правого бокового Нырок влево из фронтальной стойки			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
48	Защита от правого бокового Нырок влево из боевой стойки			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
49	Комбинированная защита от левого и правого бокового из фронтальной стойки			http://sportschool2mih.jimdo.com
50	Комбинированная защита от левого и правого бокового из боевой стойки			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
51	Правила судейства на соревнованиях по боксу			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
52	Кросс 2 км. Упражнения для скорости удара			http://sportschool2mih.jimdo.com
53	Круговая тренировка из 6 комплексов на силу и			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing

	скорость удара			
54	Упражнения в парах для ухода из угла ринга			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
55	Упражнение «Сайд-Стэп» с ударом левой и правой прямой			http://sportschool2mih.jimdo.com
56	Упражнение «Сайд-Стэп» с ударом левым и правым боковым			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
57	История боксеров различных стилей и категорий			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
58	Левый нижний удар из фронтальной стойки			http://sportschool2mih.jimdo.com
59	Левый нижний удар из боевой стойки			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
60	Левый нижний удар на шаг вперед. Левый нижний удар на шаг назад			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
61	Левый нижний удар на шаг влево. Левый нижний удар на шаг вправо			http://sportschool2mih.jimdo.com
62	Правый нижний удар на шаг вперед. Правый нижний удар на шаг назад			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
63	Правый нижний удар на шаг влево. Правый нижний удар на шаг вправо			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
64	Отработка комбинаций на лапах и с партнером			http://sportschool2mih.jimdo.com
65	Круговая тренировка с отработкой ударов на снарядах.			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
66	Контрольные			www.boxnews.com.ua

	испытания.			http://boxind-point.ru
67	Спарринги.			http://sportschool2mih.jimdo.com
68	Контрольные соревнования.			fightnews.ru
8 класс				
69	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
70	Перемещение по рингу			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
71	Прямой удар правой в голову с шагом левой.			http://sportschool2mih.jimdo.com
72	Перемещение по рингу. Входной контроль.			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
73	Двойные прямые удары и защита от них.			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
74	Двойные прямые удары и защита от них. Прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.			http://sportschool2mih.jimdo.com
75	Одиночные удары снизу и защита от них.			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
76	Двойные удары снизу и защиты от них.			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
77	Одиночные боковые удары и защиты от них.			http://sportschool2mih.jimdo.com
78	Комбинированная защита от левого и правого бокового из фронтальной стойки			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
79	Комбинированная защита от левого и			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru

	правого бокового из боевой стойки			
80	Правила судейства на соревнованиях по боксу			http://sportschool2mih.jimdo.com
81	Круговая тренировка из 6 комплексов на силу и скорость удара			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
82	Упражнения в парах для ухода из угла ринга			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
83	Правила судейства на соревнованиях по боксу. Промежуточный контроль.			http://sportschool2mih.jimdo.com
84	Упражнение «Сайд-Стэп» с ударом левой и правой прямой			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
85	Упражнение «Сайд-Стэп» с ударом левым и правым боковым			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
86	Левый нижний удар из фронтальной стойки			http://sportschool2mih.jimdo.com
87	Левый нижний удар из боевой стойки			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
88	Левый нижний удар на шаг вперед. Левый нижний удар на шаг назад.			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
89	Оказание первой помощи при получении отдельных травм.			http://sportschool2mih.jimdo.com
90	Левый нижний удар на шаг влево. Левый нижний удар на шаг вправо.			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
91	Правый нижний удар на шаг вперед. Правый нижний удар на шаг назад.			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru

92	Правый нижний удар на шаг вперед. Правый нижний удар на шаг назад.			http://sportschool2mih.jimdo.com
93	Врачебный контроль и самоконтроль.			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
94	Защита от левого нижнего подставка правой руки из боевой стойки			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
95	Защита от правого нижнего подставка левой руки из фронтальной стойки			http://sportschool2mih.jimdo.com
96	Защита от правого нижнего подставка левой руки из боевой стойки			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
97	Комбинированная защита от левого и правого нижнего из фронтальной стойки			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
98	Комбинированная защита от левого и правого нижнего из боевой стойки			http://sportschool2mih.jimdo.com
99	Комбинация – левый прямой – правый прямой в голову. Комбинация – левый – правый прямой в голову – левый боковой голова.			www.doxing-fbr.ru www.championat.com/boxing
100	Отработка комбинаций на лапах и с партнером Итоговый контроль.			www.boxnews.com.ua http://boxind-point.ru
101	Инструкторская и судейская практика Спарринги.			http://sportschool2mih.jimdo.com

102	Контрольные соревнования.			fightnews.ru
	Всего 102			

Система контроля

Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений (входной, промежуточные и итоговые контроли).

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 учащихя. 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.

Перечень информационного обеспечения программы

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ , специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/А.О. Акопян и др.-3-е изд.,стереотип.-М.:Советский спорт,2009.-72с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Terra спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
4. Иванов И.И. Уроки бокса. Методическое пособие. Издание 2-е, исправленное и дополненное . М., Воениздат, 1973.
5. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Петров М.Н. Бокс: техника, техника, тренировка: практическое пособие/ Максим Петров. -Минск: Харвест, 2016.- 208с.

Интернет – ресурсы:

1. www.doxing-fbr.ru
2. www.championat.com/boxing
3. pro-dox.ru
4. fightnews.ru
5. www.vringe.com
6. www.boxnews.com.ua
7. <http://boxind-point.ru>
8. <http://sportschool2mih.jimdo.com>

Список литературы для обучающихся:

1. Алимов А. "Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного война" 2008
2. Аман Атилов, Азбука бокса. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2007. – 64с.
3. Аман Атимов, Бокс за 12 недель. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2006.
4. Белов А.К. "Кулачное дело на Великой Руси"
5. Булычев А.И. "Бокс" 1964
6. Ковтик А.Н. "Бокс. Секреты профессионала" 2010
7. Ллойд Персивал "Как стать хорошим боксером"

Пронумеровано 23 лист

Прошнуровано 23 лист

Скреплено печатью

Директор школы – интерната

А.С. Локтионов

