

Рабочая программа группа 40

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Основы знаний				
1.	Техника безопасности, история вида спорта «бокс»	5	5	0	Устный опрос
2.	Основные положения правил в боксе	21	21	0	Устный опрос
	Техническо-тактическая подготовка				
3.	Виды стоек	34	6	28	Контрольные нормативы
4.	Передвижения	32	8	24	Наблюдение
5.	Прямые удары и защита от них	39	6	33	Контрольные нормативы
6.	Боковые удары и защита от них	37	4	33	Контрольные нормативы
7.	Отработка техники приёмов бокса	36	4	32	Контрольные нормативы
8.	Учебно-тренировочные бои	10	2	8	Наблюдение
9.	Медицинский контроль	2	0	2	
	Итого:	216	56	160	

Задачи

- формирование умений и навыков в выполнении спортивно – боксёрских упражнений, правильной осанки
- формирование у ребят потребности посещения спортивных мероприятий.
- Формирование доброжелательных взаимоотношений между педагогом, учащимся, родителями, отношения наставничества старших и младших

Результаты

Приучить к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости.

Профилактике и сохранения здоровья в процессе обучения

Овладение боксёрских стоек, передвижений.

уметь видеть прекрасное в спорте, быть уверенным в своих силах, добивать поставленной цели, получать радость от своего труда, от общения со сверстниками и взрослыми людьми;

№ п/п	Тема	Часы	Даты занятий	
			План	Факт
1	Техника безопасности на занятиях бокса. Физическая культура-укрепление здоровья человека.	2		
2	Специальные и специально-вспомогательные упражнения	2		
3	Изучение боевой стойки и передвижений	2		
4	Изучение боевой стойки и передвижений.	2		
5	Слитные шаги вправо-влево по кругу. Изучение боевой стойки	2		
6	Изучение боевой стойки и передвижений.	2		
7	Изучение боевой стойки и передвижений.	2		
8	Упражнения для боксеров со специальными снарядами	2		
9	Изучение прямых ударов в голову и защита от них	2		
10	Упр-ния для разучивания прямого удара левой в голову с партнером.	2		
11	Упражнения для боксеров со специальными снарядами	2		
12	Изучение способов защиты	2		
13	Применение прямого удара левой в голову и защита от него	2		
14	Разучивание двойного прямого удара левой в голову в парах. Упр-ния для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток.	2		
15	Упр-ния для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах. Упр-ния для разучивания прямого удара правой в голову в парах.	2		
16	Оказание ПМП. Упражнения для боксеров со специальными снарядами	2		
17	Применение прямого удара левой/правой в голову и защита от него	2		
18	Разучивания прямого удара правой в голову в парах.	2		
19	Упражнения с настенной подушкой. Упражнение с гантелями	2		
20	Гигиена боксера. Совершенствование изучений способов защиты	2		
21	Упражнения для боксеров со специальными снарядами. Упражнения из легкоатлетического цикла	2		
22	Упражнения для развития быстроты действий боксера. Совершенствование изучений способов защиты	2		
23	Применение прямого удара левой/правой в голову и защита от него.	2		

24	Разучивание тактических вариантов применения прямого удара правой в голову. Упр-ния для разучивания прямого удара правой в голову в парах.	2		
25	Совершенствование применения прямого удара левой/правой в голову и защита от него.	2		
26	Закаливание организма. Упражнения для боксеров со специальными снарядами.	2		
27	Подвижные и спортивные игры.	2		
28	Совершенствование применения прямого удара левой/правой в голову и защита от него.	2		
29	Общая физическая подготовка.	2		
30	Применение прямого удара левой/правой в голову и защита от него.	2		
31	Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову. Подвижные и спортивные игры.	2		
32	Применение прямого удара левой/правой в голову и защита от него.	2		
33	Применение прямого удара левой/правой в голову и защита от него.	2		
34	Разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову. Упражнения для боксеров со специальными снарядами(скалками, настенной подушкой, штангами).	2		
35	Применение прямого удара левой/правой в голову и защита от него.	2		
36	Разучиваний серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову. Подвижные и спортивные игры.	2		
37	Совершенствование боевой стойки и передвижения в ней	2		
38	Совершенствование прямых ударов правой, левой.	2		
39	Совершенствование двойного прямого удара	2		
40	Совершенствование защиты подставкой правой ладони	2		
41	Совершенствование защиты шагом назад	2		
42	Упр в ударах по снарядам	2		
43	История развития бокса. Правила и организация соревнований по боксу	2		
44	Контрольные упражнения	2		
45	Работа на боксерских мешках	2		
46	Интервальная работа на боксёрских мешках со взрывами	2		
47	Контрольные упражнения на боксёрских мешках	2		
48	Анализ контрольной работы на мешках	2		
49	Общая физическая подготовка	2		
50	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой. Разучивание уклонов.	2		

51	Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания уклонов. Подводящие упр-ния и упр-ния к прямому удару левой в туловище.	2		
52	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
53	Разучивание тактических вариантов серии прямых ударов в голову:правой,левой,правой.	2		
54	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
55	Разучивание тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище.	2		
56	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
57	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
58	Общая физическая подготовка	2		
59	Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания уклонов. Упр-ния на сов-ния уклонов.	2		
60	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
61	Упр-ния на сов-ния уклонов. Упр-ния для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову.	2		
62	Разучивание серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову.	2		
63	Разучивание тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище. Упр-ния для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову.	2		
64	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
65	Разучивание серии двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову.	2		
66	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
67	Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания прямого правой в туловище. Упр-ния для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище.	2		
68	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
69	Разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище. Упр-ния для разучивания двойного прямого удара левой в голову прямой в туловище.	2		
70	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
71	Разучивания двойного прямого удара левой в голову прямой в туловище. Упр-ния для разучивания двойного прямого удара правой в	2		

	туловище, левой в голову.			
72	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
73	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
74	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
75	Упр-ния для сов-ния техники тройных ударов из сиерии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
76	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
77	Сов-ния двойного прямого удара левой, правой в голову. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
78	Упр-ния в ударах по снаряду. Условные тренировочные бои.	2		
79	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
80	Разучивание серии двойного прямого удара левой, правой в голову. Упр-ния для сов-ния двойного прямого удара левой,левой в голову.	2		
81	Разучивание серии техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
82	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
83	Разучивание тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
84	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
85	Упр-ния для сов-ния техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
86	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Комплекс силовых упр-ний.	2		
87	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
88	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
89	Разучивание серии тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище,левой в голову. Упр-ния сов-ния двойного прямого удара левой, правой в голову.	2		
90	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
91	Упр-ния для сов-ния техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду. Комплекс силовых упр-ний.	2		
92	Работа на мешках. Комплекс силовых упр-ний.	2		
93	Разучивание серии тройных ударов из серии	2		

	прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду.			
94	Разучивание серии прямых ударов в голову после уклона правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
95	Разучивание акцентированных ударов по снаряду. Разучивание уклонов.	2		
96	Разучивание серии тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
97	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
98	Контрольные упражнения на боксёрских мешках	2		
99	Разучивание тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
100	Упр-ния в ударах по снаряду. Комплекс силовых упр-ний.	2		
101	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
102	Повторение серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
103	Повторение серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
104	Повторение акцентированных ударов по снаряду. Комплекс силовых упр-ний	2		
105	Повторение тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
106	Работа на мешках, отработка тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой.	2		
107	Повторение серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов.	2		
108	Разучивание серии прямых ударов в голову: правой,левой,правой. Разучивание уклонов. Итоговое занятие	2		

Содержание

1. Теоретическая подготовка. История древнего бокса. Бокс как спортивное единоборство. Кулачный бой как спортивное единоборство в различных формах, в разные времена развития общества. Развитие кулачных боёв среди народов мира. Включение кулачных боев в программу Олимпийских игр.

Требования ведения кулачного боя от бойцов. Развитие кулачных боев на Руси – один из элементов народной системы физического воспитания.

Первые правила кулачного боя в Англии. Бокс как вид спорта в современных Олимпийских играх.

Основоположники отечественного бокса. Первые русские боксеры, советская школа бокса. Первые соревнования в России, в СССР и за рубежом. Советские - российские боксеры на Олимпийских играх.

Техника безопасности. Правила поведения в зале, правила поведения на занятиях боксом, оказание первой медицинской помощи, информирование тренера. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах.

Личная и общая гигиена, требования к хранению и использованию инвентаря. Значение врачебного контроля, дневник самоконтроля.

2. Общая физическая подготовка. Беседа «Бокс как вид спорта». Характеристика бокса как вида спорта в системе физического воспитания. Влияние бокса на организованность занимающихся. Общая физическая подготовка боксера предусматривает всестороннее физическое развитие, направленное на выработку быстроты, ловкости, силы, выносливости и работоспособности организма в целом. Построение в шеренгу, объяснения задачи и содержания занятий. Строевые упражнения: колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал и т.д.

Спортивная ходьба с согнутыми в локтях руками, ходьба комбинированная: на носках, на внутренней и наружной стороне стопы, носками внутрь, в стороны, на пятках, с «перекатом» с пятки на носок. Ускоренная ходьба, переходящая в бег. Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед. Гимнастические упражнения при ходьбе, гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа.

На решение задач общей физической подготовки активно включает в себя подвижные игры: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», «Мяч в воздухе», «Мяч над головой», эстафеты. Элементы футбола, баскетбола, регби. Беговые упражнения на короткие и длинные дистанции. Упражнения на различных тренажерах для развития силовых качеств.

3. Специальная физическая подготовка. Изучение основных положений боксера из учебной (фронтальной) стойки.

- Понятие «учебная стойка», упражнения из учебной стойки.
 - Изучение и совершенствование техники прямых ударов левой в голову из учебной, боевой и челночной стойки.
 - Упражнения в две шеренги, боевые дистанции. Изучение защит.
4. Техничко-тактическое мастерство.
- Разделение боксеров на весовые категории и возрастные группы.
 - Боксерский ринг, раунды боя.
 - Изучение и совершенствование техники прямого удара левой в голову из учебной и боевой стойки. Изучение защиты уклоном вправо, влево и встречного контрудара прямой левой в голову.
 - Беседа «Характеристика прямых ударов».
 - Прямой удар левой в туловище. Применение прямого удара левой в туловище во встречной и ответной формах боя.
 - Прямой удар правой в голову и защиты от него. Совершенствование изученных защит от атаки прямым левым в голову
 - Изучение прямого удара левой в туловище и защиты от него. Совершенствование техники удара.

- Комбинация: с первым шагом прямой удар левой в голову, со вторым шагом прямой удар левой в туловище. То же с шагом влево, вправо.
- Изучение прямого удара правой в туловище и защиты от него. Совершенствование техники удара.
- Комбинация: с первым шагом прямой удар правой в голову, со вторым шагом прямой удар правой в туловище. То же с шагом влево, вправо.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе первого года обучения:

Развиваемое физическое качество Контрольные упражнения (тесты)

Быстрота Бег на 30 м (не более 5,4 с)

 Бег 100 м (не более 16,0 с)

Выносливость Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)

Сила Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)

 Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)

 Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг

Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)

Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (не менее 130 см)