

Рабочая программа группа № 18

Задачи

- Приучение к коллективным действиям, взаимовыручке.
- Соблюдение правил техники безопасности во время занятия
- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- Воспитание интереса и потребности к занятию

Результаты

- Уметь правильно выполнять боксёрские передвижения, удары;
- Запомнить последовательность боксёрских серий ударов, защиты;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Основы знаний				
1.	Понятие о тактике ведения боя, тактические действия в бою	7	7	0	Устный опрос
2.	Основные положения правил организации соревнований	3	3	0	Устный опрос
	Технические и тактические приемы				
3.	Защитные действия: оттяжка, шаг в сторону «said step» совмещённые с атакой	37	6	31	Контрольные нормативы
4.	Атаки в ближней и дальней дистанции	36	4	32	Контрольные нормативы
5.	Отработка атакующих контратакующих атак	17	4	13	Контрольные нормативы
6.	Отработка комбинаций, серий, повторные атаки	22	2	20	Контрольные нормативы
7.	Основные стили перемещения в ринге	44	6	38	Наблюдение

8.	Учебно-тренировочные бои	30	4	26	Соревнования
9.	Судейство боёв	20	2	18	Наблюдение
	Итого:	216	38	178	

4.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Часы	Даты занятий	
			план	факт
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях бокса.	2		
2.	Повторение изученного материала. Упр-ния для сов-ния двойного удара:снизу правой в туловище,боковой левой в голову.	2		
3.	Повторение изученного материала. Сов-ние техники двойных ударов.	2		
4.	Упр-ния для сов-ния двойного удара:снизу правой в туловище,боковой левой в голову.	2		
5.	Упр-ния сов-ния ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них. Упр-ния для сов-ния двойного удара:снизу левой в туловище, боковой правой в голову.	2		
6.	Упр-ния для сов-ния двойного удара:снизу правой в туловище,боковой левой в голову. Упр-ния для сов-ния двойного удара:снизу левой в туловище,боковой правой в голову.	2		

7.	Упр-ния для сов-ния двойного удара:снизу левой в туловище,боковой левой в голову.	2		
8.	Сов-ние бокового удара левой в голову и защита от него в парах.	2		
9.	Повторение изученного материала. Сов-ние наступательной позиции ближнего боя.	2		
10.	Сов-ние бокового удара левой в голову и защита от него в парах. Упр-ния для сов-ния бокового удара левой в голову и защита от него в парах.	2		
11.	Сов-ние удара снизу правой в туловище и защита подставкой согнутой левой руки. Сов-ние подводящих ударов левой в туловище	2		
12.	Сов-ние бокового удара левой в голову и защита от него в парах. Упр-ния для сов-ния удара снизу правой в туловище и защита подставкой согнутой правой руки	2		
13.	Повторение изученного материала. Сов-ние наступательной позиции ближнего боя. Сов-ние бокового удара левой в голову и защита от него в парах	2		
14.	Гигиена боксера. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	2		
15.	Комплекс упр-ний на развитие выносливости, силы и ловкости боксера. Подвижные игры.	2		
16.	Сов-ние серии прямых ударов :правой в туловище, левой, правой в голову. Упр-ния в ударах по снарядам.	2		
17.	Сов-ние бокового удара. Повторение материала. Подвижные и спортивные игры.	2		
18.	Сов-ния серии прямых ударов:двойной прямой левой в голову, правой в туловище. Упр-ния для сов-ния серии прямых ударов :правой в туловище, левой, правой в голову. Упр-ния в	2		

	ударах по снарядам.			
19.	Сов-ние ударов по корпусу. Повторение материала.	2		
20.	Сов-ние бокового удара. Повторение материала.	2		
21.	Сдача контрольных нормативов	2		
22.	Комплекс СФП, кросс, подтягивания на перекладине, комплекс ОФП. Общая физ подготовка.	2		
23.	Общее представление о допингах. Подвижные игры.	2		
24.	Сов-ние прямых ударов: правой,левой,правой в голову	2		
25.	Сов-ние серии прямых ударов: правой,левой,правой в голову. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	2		
26.	Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале. Подвижные игры.	2		
27.	Сов-ние прямых ударов. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	2		
28.	Сов-ние защиты уклонами от одного и двух прямых ударов.	2		
29.	Сов-ние прямых ударов : правой,левой,правой в голову	2		
30.	Сов-ние двойного удара. Сов-ние серий из тройных ударов.	2		
31.	История развития бокса. Правила и организация соревнований по боксу. Контрольные упражнения	2		
32.	Сов-ние двойного удара. Сов-ние серий из тройных ударов.	2		
33.	Тренировочные бои.	2		
34.	Сов-ние тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище.	2		

	Упр-ния для сов-ния серии из тройных ударов : прямой правой, боковой левой прямой правой в голову.			
35.	Сов-ние боковых ударов правой в голову.	2		
36.	Сов-ние боковых ударов правой в голову. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.	2		
37.	Сов-ние двойного удара. Сов-ние серий из тройных ударов.	2		
38.	Сов-ние бокового удара правой в голову без перчаток. Упр-ния для сов-ния бокового удара правой в голову и защита от него в парах	2		
39.	Правила и организация соревнований. Подвижные игры. Оказание ПМП. Тренировочные бои.	2		
40.	Сов-ние двойного удара. Сов-ние серии из тройных ударов.	2		
41.	Сов-ние тактических вариантов применения бокового удара правой в голову.	2		
42.	Разучивание двойного удара прямой левой, боковой правой в голову. Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову.	2		
43.	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову.	2		
44.	Сов-ние двойного удара прямой левой, боковой правой в голову. Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову.	2		
45.	Сов-ние двойного удара. Сов-ние серии из тройных ударов.	2		
46.	Разучивание новых тактик наступательной позиции ближнего боя	2		
47.	Повторение тактик наступательной позиции ближнего боя	2		

48.	Разучивание бокового удара левой в голову и защита от него в парах. Упр-ния для разучивания удара снизу правой в туловище и защита подставкой согнутой левой руки.	2		
49.	Повторение тактик наступательной позиции ближнего боя. Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания удара левой в туловище.	2		
50.	Тренировочные бои. Правила проведения соревнований.	2		
51.	Упр-ния для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах. Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания удара левой в туловище. Упр-ния для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки.	2		
52.	Разучивание новых тактик наступательной позиции ближнего боя с выходом на дальнюю дистанцию.	2		
53.	Повторение тактик наступательной позиции ближнего боя	2		
54.	Разучивание бокового удара левой в голову и защита от него в парах. Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания удара левой в туловище.	2		
55.	Разучивание удара левой в туловище. Упр-ния для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки. Упр-ния для разучивания коротких боковых ударов в голову.	2		
56.	Разучивание упр-ния для бокового удара левой в голову и защита от него в парах. Подводящие упр-ния и упр-ния для разучивания удара левой в туловище. Упр-ния для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки. Упр-ния для разучивания коротких боковых ударов в голову.	2		
57.	Разучивание коротких боковых ударов в голову и защита нырок.	2		

58.	Разучивание коротких боковых ударов в голову и защита приседанием. Упр-ния в ударах по снаряду.	2		
59.	Разучивание коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки.	2		
60.	Разучивание двойного удара сов-ния:прямой левой, боковой правый в голову. отработка ударов по снаряду.	2		
61.	Разучивание двойного удара сов-ния:прямой левой, боковой правый в голову. Упр-ния для сов-ния двойного удара сбоку в голову:левой,правой.	2		
62.	Разучивание коротких боковых ударов в голову и защита приседанием. Упр-ния в ударах по снаряду. Упр-ния для сов-ния двойного удара сбоку в голову:левой,правой.	2		
63.	Сов-ния защиты уклонами от одного и двух прямых ударов. Отработка ударов по снаряду.	2		
64.	Сов-ние двойного удара:снизу правой в туловище,боковой левой в голову.	2		
65.	Сов-ние двойного удара сов-ния:прямой левой, боковой правый в голову. отработка ударов по снаряду.	2		
66.	Сов-ние удара левой в туловище. Упр-ния для сов-ния удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки.	2		
67.	Сов-ние коротких боковых ударов в голову.	2		
68.	Сов-ние двойного удара:снизу правой в туловище,боковой левой в голову.	2		
69.	Сов-ния ударов снизу:правой и левой в туловище и защита от них.	2		
70.	Тренировочные бои	2		
71.	Сов-ния техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду	2		

72.	Сов-ния ударов снизу:правой и левой в туловище и защита от них.	2		
73.	Сов-ния прямых ударов и защита уклонами. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	2		
74.	Сов-ние коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки.	2		
75.	Тренировочные бои, оказание первой медицинской помощи.	2		
76.	Упр-ния в ударах по снаряду. Комплекс силовых упр-нийв тренажерном зале. Условные тренировочные бои.	2		
77.	Сов-ние коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки.	2		
78.	Отработка ударов по снаряду. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	2		
79.	Сов-ние техники. сов-ние ударов сбоку: правой и левой в голову и защиты о них.	2		
80.	Сов-ние двойного прямого удара левой,левой в голову. Упр-ния для сов-ния техники тройных ударов из сирии прямых в голову: левой,левой,правой.	2		
81.	Сов-ние техники. Отработка ударов по снаряду. Комплекс силовых упр-нийв тренажерном зале.	2		
82.	Упр-ния в ударах по снаряду. Комплекс силовых упр-нийв тренажерном зале. Условные тренировочные бои	2		
83.	Повторения материала. Сов-ние техники. Условные тренировочные бои.	2		
84.	Сов-ние бокового удара. Повторение материала.	2		
85.	Сов-ния серии прямых ударов:двойной прямой левой в голову, правой в туловище. Упр-ния для сов-ния серии прямых ударов :правой в туловище, левой, правой в голову. Упр-ния в	2		

	ударах по снарядам.			
86.	Сов-ние ударов по корпусу. Повторение материала.	2		
87.	Сов-ние бокового удара. Повторение материала.	2		
88.	Косплекс СФП, кросс, подтягивания на перекладине, комплекс ОФП. Общая физ подготовка.	2		
89.	Сдача контрольных нормативов	2		
90.	Сов-ние прямых ударов: правой,левой,правой в голову	2		
91.	Сов-ние серии прямых ударов: правой,левой,правой в голову. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	2		
92.	Сов-ния защиты уклонами от одного и двух прямых ударов. Отработка ударов по снаряду.	2		
93.	Сов-ние двойного удара:снизу правой в туловище,боковой левой в голову.	2		
94.	Сов-ние удара левой в туловище. Упр-ния для сов-ния удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки.	2		
95.	Сов-ние коротких боковых ударов в голову.	2		
96.	Сов-ние двойного удара:снизу правой в туловище,боковой левой в голову.	2		
97.	Сов-ния ударов снизу:правой и левой в туловище и защита от них.	2		
98.	Тренировочные бои	2		
99.	Сов-ния прямых ударов и защита уклонами. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале. Условные тренировочные бои.	2		
100.	Повторения материала.	2		
101.	Сов-ния прямых ударов и защита уклонами. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	2		

102.	Сов-ния техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой,левой,правой. Упр-ния в ударах по снаряду	2		
103.	Сов-ния ударов снизу:правой и левой в туловище и защита от них.	2		
104.	Сов-ния прямых ударов и защита уклонами. Комплекс силовых упр-ний в тренажерном зале.	2		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу

Развиваемое Физическое Качество	Контрольные упражнения (тесты)	Легкие веса 44-60 кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.80 кг
Быстрота	Бег на 30 м (с)	5,0	4,9	5,0
	Бег 100 м (с)	15,8	15,0	15,4
Выносливость	Бег 3000 м (с)	13,10	12,52	13,36
Сила	Подтягивание на перекладине (раз)	11	13	9
	Поднос ног к перекладине (раз)	11	13	9
	Жим штанги лежа (кг), м-собственный вес	М-8%	М-5%	М-7%
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (40 раз)	48	53	43
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места (см)	190	205	216
	Толчок ядра 4 кг (м)(сильнейшей рукой/слабейшей рукой)	7,52 6,36	8,90 6,85	10,32 9,0
СФП				
	Количество ударов по мешку за 8 с.	28	30	26
	Количество ударов по мешку за 3 мин.	313	319	303

Содержание обучения

1. **Теоретическая подготовка.** Существование бокса у народов Африки. Кулачные бои в Древнем Египте и в Древней Греции. Кулачные бои в программе Олимпиады Древней Греции до нашей эры. Сведения о первых правилах ведения кулачного боя в Древней Греции, о методах тренировки бойцов. Кулачные бои в Древнем Риме в средние века, кулачные бои на Западе. Призовой бокс в Англии в первой половине XVIII века. Новые правила «Лондонского призового ринга» в 1838 году.

Развитие отечественного бокса, основоположники отечественного бокса. Первые правила бокса и условия состязаний. Информация о выступлении отечественных боксеров.

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.** Бег на короткие дистанции, дистанции разделенные на разные части. Бег в среднем темпе, переходящий в скоростной рывковый бег. Бег на длинные дистанции в определенных участках переходящий скоростным рывком на очень короткие дистанции.

Скоростной футбол. Все элементы и упражнения выполняются в быстром темпе. Баскетбол. Применяется для развития координации, ловкости. Упражнения с мячом под корзиной, броски мяча с прыжками. Передача мяча с поворотами. Упражнения в тренажерном зале, с набивными мячами. Броски и ловля набивных мячей.

3. **Специальная физическая подготовка.** Совершенствование техники учебной стойки. Повороты, перенос веса тела с одной ноги на другую. Совершенствование техники прямых ударов в голову, в туловище из учебной, боевой стойки. Объяснение и отработка уязвимых мест противника. Целесообразность нанесения ударов. Совершенствование техники боевых дистанций, передвижения по рингу в разных направлениях, выходы из углов и канатов ринга.

4. **Технико-тактическое мастерство.**

Совершенствование техники и тактики прямых и боковых ударов. Учебные бои. Характеристика и изучение ударов снизу. Эффективность ударов снизу в ближнем бою. Тактическое значение ударов снизу в качестве встречного удара. Значение серийных ударов снизу при развитии атаки.