



Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение школа № 522  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
190013 Санкт-Петербург Малодетское с/сельский пр., 17-19/34 лит А  
тел. 573-96-46/факс 746-89-24  
ИНН 7826049732 ОКПО 53251009 ОКОГУ 23280 ОКОНХ 92310  
ОГРН 1027810287999

ПРИНЯТО

На заседании  
Педагогического Совета  
ГБОУ школа № 522  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2017

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ГБОУ школа № 522  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
Ю.Г. Елизарова  
Приказ № 105-ОД от 31.08.2017



**Дополнительная  
общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Бокс»**

**возраст учащихся: 11-17 лет  
срок реализации: 1 год**

Разработчик  
Павлов Вячеслав Анатольевич,  
педагог дополнительного  
образования

2017

## **1. Пояснительная записка.**

Настоящая программа дополнительного образования имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа является модифицированной и ориентирована на обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Бокс – эффективное средство всестороннего физического развития, развивает быстроту, силу, выносливость и ловкость. Построенный на активной спортивной борьбе, бокс приучает ребят принимать самостоятельные решения, смело действовать в трудных ситуациях, влияет на развитие смелости, активности и воли к победе.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность.**

Программа несомненно является актуальной в силу того, что современное общество малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция. Таким образом, программа является педагогически-целесообразной.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

Отличительной особенностью данной программы является то, что набор в группы производится не по физическим показателям вводного тестирования, а исключительно по желанию учащихся. Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям.

**Адресат программы.** В секцию «Бокс» принимаются учащиеся в возрасте 11-17 лет в начале учебного года при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор учащихся в группу в течение учебного года.

### **Цель:**

- вовлечение детей и подростков в работу по самосовершенствованию как физически, так и духовно по средствам занятий боксом

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- научить комплексам упражнений по развитию физических качеств;
- познакомить с комплексами специальной разминки при занятиях боксом;
- познакомить с основными техническими и тактическими приемами бокса;
- научить основным основам поединка по боксу;
- познакомить с приемами самоконтроля во время занятий боксом;
- познакомить с правилами судейства в боксе.

#### *Развивающие:*

- развивать работоспособность и физическую выносливость организма;
- развивать такие физические качества, как быстрота, координация, ловкость, выносливость, сила и скоростно-силовые качества;

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

*Воспитывающие:*

- воспитывать чувство ответственности;
- воспитывать трудолюбие и целеустремленность;
- формировать умение соблюдать спортивный этикет.

**Ожидаемые результаты**

**Личностные:**

- Оценивать поступки людей с точки зрения общепринятых норм и ценностей, оценивать поступки как хорошие, так и плохие
- уметь выражать свои эмоции
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

**Предметные результаты:**

- знать комплексы упражнений по развитию физических качеств;
- познакомиться с комплексами специальной разминки при занятиях боксом;
- знать основные правила проведения боксерских поединков;
- улучшить свою физическую подготовку;
- познакомиться с основными техническими и тактическими приемами бокса;
- укрепить свое здоровье;
- познакомиться с приемами самоконтроля во время занятий боксом;
- уметь тренироваться в коллективе.

**Метапредметные:**

- Проговаривать последовательность действий во время занятий
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать оценку деятельности класса на занятиях
- Уметь организовывать режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.
- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

**Условия реализации программы.**

В спортивную секцию «Бокс» принимаются все желающие в возрасте от 11 до 17 лет, не имеющие противопоказаний для занятий боксом.

При наличии организационно-педагогических условий возможен набор детей в группы в течение учебного года.

Количественный состав групп – не менее 8 человек.

**Срок реализации программы**

Программа «Бокс» рассчитана на 1 год обучения. Полный объем учебных часов составляет 144 часа (4 часа в неделю).

Продолжительность учебного часа – 40 минут. Перерыв между занятиями не менее 10 минут.

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

#### **Формы занятий:**

Формы *занятий* в основном используются традиционные: теоретические и практические занятия, учебные бои, соревнования, тестирование физического развития.

#### *Приемы и методы организации учебного процесса*

Словесные методы применяются для сообщения теоретических сведений, а также для создания представления у детей об изучаемом техническом или тактическом приёме. Такие занятия проходят в форме бесед, объяснений, комментариев и обсуждений.

На практических занятиях широко применяются следующие методы обучения: упражнения, выполнения самостоятельных заданий, тренировка, игровой и соревновательный. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

При организации детей во время занятий используются методы:

- фронтальный
- поточный
- групповой
- коллективной
- индивидуальной.

#### **Технологии:**

- Игровая – ведущая
- Коммуникативная
- Личностно – ориентированная

В реализации данной программы необходимо руководствоваться принципами индивидуальности, доступности, преемственности и результативности.

#### *Формы подведения итогов по каждой теме или разделу.*

Степень освоения каждой темы, раздела определяется качеством выполнения тестовых упражнений, а также умением применять изученные приёмы в условиях учебной игры.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

Участие в соревнованиях по боксу, контрольные занятия по определению динамики развития физических качеств и уровня физической подготовки.

#### **Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке по боксу**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг.	Средние веса 50-64 кг.	Тяжелые веса 66-св.80 кг.
Бег 30 м. (с)	5,3	5,2	5,4
Челночный бег 3 *10 метров (с)	9,3	9,4	9,5
Прыжки в длину с места	171	171	171

(см)			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25	27	25
Толчок набивного мяча (м)	2,5	2,5	3,5
- сильнейшей рукой	2,0	2,0	2,5
- слабой рукой			

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретические основы</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
1.1	<i>Вводное занятие, история возникновения и развития бокса</i>	1	1		
1.2	<i>Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование</i>	1	1		
1.3	<i>Влияние физических упражнений на развитие организма, гигиена и самоконтроль</i>	2	2		
1.4	<i>Правила и организация соревнований по боксу</i>	2	2		
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>65</b>	<b>4</b>	<b>61</b>	
2.1	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	15	1	14	
2.2	<i>Легкоатлетические упражнения</i>	20		20	
2.3	<i>Акробатика, упражнения на координацию</i>	15		15	
2.4	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	15	3	12	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>65</b>	<b>4</b>	<b>61</b>	
3.1	<i>Специальная разминка боксера</i>	9	1	8	
3.2	<i>Отработка техники приемов бокса</i>	23	1	22	
3.3	<i>Тактика боя</i>	13	1	12	
3.4	<i>Учебно-тренировочные бои</i>	20	1	19	
<b>4</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>5</b>	<b>Контрольные тесты</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>128</b>	

#### Методическое обеспечение программы

*Учебно - материальная база:*

- Спортивный зал
- Техническое оснащение занятий:*
- Боксерские перчатки и шлемы
  - Боксерские мешки

- Настенная боксерская подушка
- Канат для лазания
- Боксерский батут
- Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный)
- Гимнастические маты
- Мячи: набивные, теннисные
- Гимнастическая стенка — 6-8 пролетов
- Гимнастические скакалки
- Гимнастические палки
- Коврики для занятий на полу
- Секундомеры, свистки
- Гимнастические скамейки
- Гантели

*Дидактический материал:*

Видеоматериалы с видеозаписями боев и технических приёмов лучших боксеров мира.

### Тестовые упражнения по усвоению технических приемов бокса

№ п/ п	Контрольные упражнения	Весовые категории и оценка в баллах														
		36-48 кг.					50-64 кг.					66-св.80 кг.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, /небольшой замах при ударе/ 3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия														
2	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот.	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия														
3	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /, например, руки опущены/ 3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия														
4	3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия														
5	3 прямых удара левой-левой-	5- выполнение без ошибок														

	правой из боевой стойки	4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия
--	-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 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	01.09.2017  (01.09-08.09 - комплектование группы)	25.05.2018	36	144	Четыре раза в неделю: по 1 часу

#### Цель:

• Воспитание общих и специальных боксерских физических качеств и формирование умений, навыков, создание условий для укрепления здоровья детей.

#### Задачи:

##### Обучающие:

- научить комплексам упражнений по развитию физических качеств;
- познакомить с комплексами специальной разминки при занятиях боксом;
- познакомить с основными техническими и тактическими приемами бокса;
- научить основным основам поединка по боксу;
- познакомить с приемами самоконтроля во время занятий боксом;
- познакомить с правилами судейства в боксе.

##### Развивающие:

- развивать работоспособность и физическую выносливость организма;
- развивать такие физические качества, как быстрота, координация, ловкость, выносливость, сила и скоростно-силовые качества;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

##### Воспитывающие:

- воспитывать чувство ответственности;
- воспитывать трудолюбие и целеустремленность;
- формировать умение соблюдать спортивный этикет.

#### Содержание тем программы

##### 1. Теория – 6 часов

*1.1 Вводное занятие, история возникновения и развития бокса – 1 час.*

Знакомство с программой. Лекция о зарождении и истории бокса. Бокс в России.

*1.2 Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование – 1 час.*

Беседа о технике безопасности. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий боксом.

*1.3 Влияние физических упражнений на развитие организма. Гигиена и самоконтроль – 2 часа.*

Благотворное влияние физических упражнений на работоспособность организма и его здоровье. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств и ловкости посредством физических упражнений. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.

*1.4 Правила и организация соревнований по боксу - 2 часа.*

## **2. Общая физическая подготовка - 66 часов**

### *2.1 Общеразвивающие упражнения - 15 час*

- для мышц рук и плечевого пояса, без предметов индивидуальные и в парах, с набивными мячами, с гимнастическими палками;
- для мышц туловища, повороты, вращения, наклоны в различных направлениях и положениях;
- упражнения со скакалками, у гимнастической стенки и т.д.
- для мышц ног, упражнения без предметов индивидуально и в парах,
- приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки.

### *2.2 Легкоатлетические упражнения: 21 час*

- бег с ускорениями до 10 метров, низкий старт, стартовый разбег,
- повторный бег 3 по 10 м, 3 по 20 м;
- переменный бег;
- прыжки в высоту, в длину с места и с разбега;
- метание теннисного мяча с места, на дальность и в цель.

### *2.3 Акробатика, упражнения на координацию: 15 часа*

- акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, мост;
- прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину;
- махи ногами с опорой и без неё в различных направлениях;
- упражнения на гимнастических снарядах, висы, упоры, лазание по канату, ходьба по бревну, скамейке и т.д.

- упражнения на расслабление мышц, встряхивание рук и ног в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в висе, в стойке на руках).

### *2.4 Подвижные игры и спортивные игры: 15 час*

- Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию: «невод», «подвижная цель», «эстафеты с бегом», «эстафеты с прыжками», «перестрелка», «борьба за мяч», «пятнашки»;
- футбол; баскетбол.

## **3 Специальная физическая подготовка - 65 часов**

### *3.1 Специальная разминка боксера - 9 часов*

- бег в колонну по одному с постоянно меняющимся зрительным сигналом, выполняя определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, имитация передачи и т.д.;
- ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке
- эстафеты
- передвижение по-пластунски, в упоре руками;
- специальная акробатика на матах.
- бег с остановками и с резким изменением направления;
- челночный бег (лицом вперёд, спиной, боком);
- упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием подвешенных предметов (сетки, щитов, кольца), выпрыгивания из и.п., стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см, спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте;
- прыжки с места вперёд-вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствиями;
- упражнения с отягощениями.

- упражнения с набивными мячами (2-5 кг.) передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (10-20 раз), ходьба в полуприседе с набивными мячами (10-30 метров).

### *3.2. Отработка техники приемов бокса – 23 часа*

- положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам»;
- боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке;
- передвижения: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

### *3.3. Тактика боя - 13 часов.*

- подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.
- наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места.
- оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

### *3.4. Учебно-тренировочные бои – 19 час.*

- спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов;
- бои в облегченных условиях, по упрощенным правилам;
- разбор и обсуждение боев.

#### **4. Участие в соревнованиях – 6 часов.**

- соревнования по боксу, товарищеские встречи.

#### **5. Контрольные тесты – 2 часа.**

- тестирование по определению развития физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств);
- тестовые упражнения по усвоению технических приемов бокса.

### Календарно - тематическое планирование на 2017-2018 учебный год

Дата занятия	Количество часов по расписанию	Раздел, тема	Содержание занятия	Время на изучение	
				Теория	Практика
01.09.2017	1	Вводное занятие	<i>Теория.</i> Цель и задачи учебного года. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Правила организации рабочего места. Форма одежды. <i>Практика.</i> Проведение входного контроля (собеседование).	0,5	0,5
02.09.2017	1	Гигиена и здоровый образ жизни	<i>Теория.</i> Влияние здорового образа жизни на здоровье человека <i>Практика.</i> Подвижные игры	0,5	0,5
05.09.2017	1	История бокса	<i>Теория</i> История развития бокса. Бокс в России Беседы о здоровом образе жизни. <i>Практика</i> Строевые упражнения, элементы ходьбы и бега.	0,5	0,5
07.09.2017	1	Правила бокса	<i>Теория</i> Правила соревнований по боксу. <i>Практика</i> ОФП	0,5	0,5
08.09.2017	1	Стойка в боксе	<i>Теория</i> Влияние физических упражнений на развитие организма <i>Практика</i> ОФП, стойки и перемещения. Эстафеты с тяжелыми предметами	0,2	0,8
09.09.2017	1	Обманные действия, финты	<i>Теория.</i> Умение пользоваться финтами в атаке и защите <i>Практика.</i> Эстафеты с преодолением препятствий	0,2	0,8
12.09.2017	1	ОФП в боксе	<i>Теория</i> Упражнения для развития гибкости. <i>Практика</i> Прыжки, челночный бег лицом вперед и назад	0,1	0,9
14.09.2017	1	Координация в боксе	<i>Теория</i> Строевые упражнения. <i>Практика</i> Упражнения для развития быстроты, координационных способностей. Эстафеты на скорость .	0,1	0,9
15.09.2017	1	Специальные качества в боксе	<i>Теория</i> Гигиена и самоконтроль <i>Практика</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «пятнашки»	0,2	0,8
16.09.2017	1	Специальные качества в боксе	<i>Теория.</i> Упражнение на координацию с мячами, скакалками <i>Практика.</i> В парах упражнения со скакалками и мячами	0,2	0,8
19.09.2017	1	Специальные качества в боксе	<i>Теория</i> Упражнения для развития координации движений. <i>Практика</i> Челночный бег. Комбинации из освоенных элементов.	0,1	0,9
21.09.2017	1	Удары в боксе	<i>Теория</i> ОРУ. <i>Практика</i> Прямые удары. Бой с тенью	0,1	0,9
22.09.2017	1	Защита в боксе	<i>Теория</i> Защитные действия от прямых ударов. <i>Практика</i> Комбинирование атаки и защиты прямыми ударами	0,5	0,5
23.09.2017	1	Удары в боксе	<i>Теория.</i> Правильная постановка кулака при нанесении удара по мешку <i>Практика.</i> Отработка прямого удара по мешку	0,3	0,7
26.09.2017	1	Специальн	<i>Теория</i> Упражнения для развития	0,1	0,9

		ые качества в боксе	скоростно-силовых качеств. <i>Практика</i> Упражнение «пятнашки».		
28.09.2017	1	Физическ е упражнени я	<i>Теория</i> ОРУ. <i>Практика</i> Упражнения в висах и упорах. Челночный бег + удары и защита прямыми ударами.	0,1	0,9
29.09.2017	1	Прямые удары	<i>Теория</i> Элементы ходьбы и бега. <i>Практика</i> ОРУ .передвижение в стойке с прямыми ударами	0,1	0,9
30.09.2017	1	Прямые удары	<i>Теория.</i> Область применения прямых ударов <i>Практика.</i> Отработка в пара прямые удары передней рукой	0,3	0,7
03.10.2017	1	Специальн ые качества в боксе	<i>Теория</i> Строевые упражнения. <i>Практика</i> Гимнастические упражнения. Обманные движения уходом ,уклон, удар. Подвижная игра.	0,1	0,9
05.10.2017	1	Специальн ые качества в боксе	<i>Теория</i> Упражнения для развития быстроты и координации. <i>Практика</i> Двусторонняя подвижная игра .	0,1	0,9
06.10.2017	1	Специальн ые качества в боксе	<i>Теория</i> ОРУ. Акробатические упражнения. <i>Практика</i> Эстафеты с использованием набивных мячей. Бой с тенью	0,2	0,8
07.10.2017	1	Физическая подготовка	<i>Теория.</i> Висы и упоры на снарядах <i>Практика.</i> Круговая тренировка на снарядах	0,3	0,7
10.10.2017	1	Специальн ые качества в боксе	<i>Теория</i> Строевые упражнения. <i>Практика</i> Упражнения для развития быстроты. Бой с тенью с отягощениями. Подвижная игра	0,1	0,9
12.10.2017	1	Специальн ые качества в боксе	<i>Теория</i> Развитие выносливости-упражнения на турнике и на канате <i>Практика.</i> Скакалка	0,1	0,9
13.10.2017	1	Специальн ые качества в боксе	<i>Теория</i> ОРУ. <i>Практика</i> Упражнения для развития силовых качеств. Прямые удары с отягощениями, уклоны	0,2	0,8
14.10.2017	1	<i>Прямые удары</i>	<i>Теория.</i> Техника удара дальней рукой по мешку <i>Практика.</i> В парах отработка прямых ударов в подставку партнера	0,3	0,7
17.10.2017	1	Специальн ые качества в боксе	<i>Теория</i> Упражнения для развития координации движений. <i>Практика</i> С мячом, со скакалкой. подвижная игра «салки».	0,1	0,9
19.10.2017	1	Специальн ые качества в боксе	<i>Теория</i> ОРУ. Развитие выносливости. <i>Практика</i> Комбинации из освоенных элементов техники Комбинации в парах. Подвижная игра «пятнашки».	0,1	0,9
20.10.2017	1	Специальн ые качества в боксе	<i>Теория</i> Строевые упражнения. <i>Практика</i> Гимнастические упражнения. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по воздуху, уклоны	0,2	0,8
21.10.2017	1	Защитные действия от прямого удара	<i>Теория.</i> Уклоны и подставки от прямого удара <i>Практика.</i> В парах отработка защиты уклонами и подставками	0,3	0,7
24.10.2017	1	Специальн ые качества в боксе	<i>Теория</i> Элементы ходьбы. <i>Практика</i> Легкоатлетические упражнения. Метание мяча на дальность. Уклоны и отклоны	0,1	0,9
26.10.2017	1	Специальн ые качества в боксе	<i>Теория</i> ОРУ. <i>Практика</i> Упражнения в висах и упорах. Упражнения в парах	0,1	0,9
27.10.2017	1	Специальн	<i>Теория</i> Строевые упражнения. <i>Практика</i>	0,1	0,9

		ые качества в боксе	Элементы ходьбы и бега. Упражнения на развитие гибкости. Линейные эстафеты. Бег 30 м.		
28.10.2017	1	Комбинирование защиты и атаки	Теория .Переход от защиты в контратаку Практика. Подвижные игры «пятнашки»,эстафеты	0,3	0,7
31.10.2017	1	Специальные качества в боксе	Практика ОРУ. Совершенствование изученных приемов в боевых условиях. «Пятнашки»		1
02.11.2017	1	Тренировочный бой	Теория и Практика Учебно-тренировочные бои	0,2	0,8
03.11.2017	1	Подведение итогов	Теория: подведение итогов учебных боев.	0,5	0,5
07.11.2017	1	Специальные качества в боксе	Теория ОРУ. Практика Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по снаряду- мешку, по воздуху.	0,1	0,9
09.11.2017	1	Специальные качества в боксе	Теория ОРУ. Практика Акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты с использованием ударов и защит	0,2	0,8
10.11.2017	1	Боковые удары	Теория Упражнения в висах и упорах. Практика Отработка ударов сбоку передней рукой и защиты от него.	0,1	0,9
11.11.2017	1	Боковые удары	Теория. Упражнения на развитие силы и скорости боковых ударов Практика .В парах отработка боковых ударов и защиты от них	0,2	0,8
14.11.2017	1	Работа на мешке	Теория Строевые упражнения. Элементы ходьбы и бега. Практика ОРУ. Отработка прямых ударов по мешку из различных положений, комбинации ударов. Подвижная игра.	0,1	0,9
16.11.2017	1	Удары в боксе	Теория ОРУ. Практика Упражнения на развитие равновесия. Комбинирование прямых и боковых ударов	0,2	0,8
17.11.2017	1	Удары и защиты от них	Теория Элементы ходьбы и бега Практика. Бой с тенью с элементами ударов и защиты от этих ударов. Теория и практика	0,1	0,9
18.11.2017	1	Работа на снарядах	Теория. Работа со снарядами Практика. Отработка в парах прямых и боковых ударов на снарядах	0,2	0,8
21.11.2017	1	Комбинации и ударов	Теория ОФП. Сочетание всех ранее изученных приемов. Практика Учебный бой	0,2	0,8
23.11.2017	1	Удары и защиты от них	Теория Легкоатлетические упражнения. Практика Упражнения в парах- отработка прямых ударов и защиты.	0,2	0,8
24.11.2017	1	Удары и защиты от них	Теория Акробатические упражнения. Практика Упражнения в парах- отработка боковых ударов и защиты.	0,1	0,9
25.11.2017	1	Работа в парах	Теория .Отработка защитных действий в парах Практика .Отработка уклонов ,нырков ,подставок в парах	0,3	0,7
28.11.2017	1	Спец. Качества боксера	Теория Строевые упражнения. Элементы ходьбы и бега. Практика Упражнения на развития координационных способностей. «пятнашки», «салки», эстафеты	0,1	0,9
30.11.2017	1	Спец. Качества боксера	Теория Упражнения для развития гибкости в парах. Практика Подвижная игра. ОФП	0,1	0,9
01.12.2017	1	Спец.	Практика Силовые упражнения-отжимания		1

		Качества боксера	от пола, подтягивания на турнике и по канату		
02.12.2017	1	Работа в парах	<i>Теория. Развитие чувства дистанции</i> <i>Практика. Работа в парах:»пятнашки»</i> руками и ногами	0,2	0,8
05.12.2017	1	Спец. Качества боксера	<i>Теория</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств <i>Практика</i> ОРУ. эстафеты с набивными мячами. Подвижная игра.	0,1	0,9
07.12.2017	1	Работа на мешке	<i>Теория</i> Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. <i>Практика</i> Удары по мешкам ,по воздуху ,по лапам	0,2	0,8
08.12.2017	1	Апперкот	<i>Теория</i> <i>Практика</i> Удары снизу-«апперкот».	0,2	0,8
09.12.2017	1	Апперкот	<i>Теория. Удары снизу по мешку</i> <i>Практика. Отработка в парах и на мешках ударов снизу</i>	0,2	0,8
12.12.2017	1	Зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке	<i>Практика</i> Сдача контрольных нормативов		1
14.12.2017	1	Работа в парах	<i>Теория</i> Строевые упражнения. <i>Практика</i> Элементы ходьбы и бега. Упражнения в парах с набивными мячами. Подвижная игра	0,1	0,9
15.12.2017	1	Работа в парах	<i>Теория</i> Комбинирование ударами сбоку, <i>Практика</i> снизу и прямыми ударами и защитой от них	0,2	0,8
16.12.2017	1	Отработка ударов	<i>Теория.</i> Бой с тенью <i>Практика.</i> Подвижные игры ,бой с тенью	0,2	0,8
19.12.2017	1	Анализ боя	<i>Теория</i> Разбор моментов в учебных боях. <i>Практика</i> ОРУ.	0,5	0,5
21.12.2017	1	Физическая подготовка	<i>Теория</i> Легкоатлетические упражнения: <i>Практика</i> скоростной бег на короткие дистанции, челночный бег, упражнение в парах с мячами. скакалка	0,1	0,9
22.12.2017	1	Защитные действия в бою	<i>Теория</i> Строевые упражнения. <i>Практика</i> Упражнения в ходьбе и беге. Обманные движения в боевой стойке и удары после этого	0,1	0,9
23.12.2017	1	Работа в парах	<i>Теория.</i> Гимнастические упражнения <i>Практика.</i> Работа в парах с применением тренажеров	0,2	0,8
26.12.2017	1	Подготовительные упр.	<i>Теория</i> Строевые упражнения. Элементы ходьбы и бега. <i>Практика</i> Упражнения на развития координационных способностей. «пятнашки», «салки», эстафеты	0,1	0,9
28.12.2017	1	Тактика боя	<i>Теория</i> Упражнения на развитие силы. Тактическая подготовка. умение правильно планировать сам бой и силы в нем. <i>Практика</i> ОФП.	0,5	0,5
29.12.2017	1	Работа в парах	<i>Теория</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. <i>Практика</i> Действия против прямых и боковых ударов	0,1	0,9
30.12.2017	1	Тактика боя	<i>Теория.</i> Умение распределять силы на весь бой <i>Практика.</i> Упражнение на выносливость: ускорение, частые повторения упражнений	0,2	0,8
09.01.2018	1	Работа в	<i>Теория</i> ОРУ. Упражнения для развития	0,1	0,9

		парах	координации движений. <i>Практика</i> Удар по летящему мячу ударами снизу и сбоку		
11.01.2018	1	Работа на мешке	<i>Теория и Практика</i> Отработка ударов по мешку	0,2	0,8
12.01.2018	1	Работа в парах	<i>Теория и Практика</i> Отработка в парах ударов и защиты от них	0,2	0,8
13.01.2018	1	Работа в парах	<i>Теория и практика:</i> отработка ударов на мешках и лапах в парах	0,2	0,8
16.01.2018	1	Работа на снарядах	<i>Теория</i> Упражнения для развития координации движений. <i>Практика</i> Удары по мешку Подвижная игра.	0,1	0,9
18.01.2018	1	Физическая подготовка	<i>Практика</i> ОФП. Эстафеты с мячом и без мяча. Бой с тенью		1
19.01.2018	1	Ближний бой	<i>Теория</i> Упражнения в висах и упорах. <i>Практика</i> Удары снизу и боковые удары в парах	0,1	0,9
20.01.2018	1	Ближний бой	<i>Теория.</i> Удары и защита в ближнем бою <i>Практика.</i> В парах работа в ближнем бою ударами сбоку и снизу	0,2	0,8
23.01.2018	1	Ближний бой	<i>Теория</i> Упражнения в парах- <i>Практика</i> отработка прямых и ударов снизу и защиты от этих ударов	0,1	0,9
25.01.2018	1	Бой по заданию	<i>Теория</i> Гимнастические упражнения. <i>Практика</i> Учебно - тренировочные бои.	0,1	0,9
26.01.2018	1	Бой с тенью	<i>Теория</i> Упражнения в ходьбе и беге. <i>Практика</i> ОРУ. Перемещения боком, спиной, вперед. Передвижение в боевой стойке с ударами.	0,1	0,9
27.01.2018	1	Физическая подготовка	<i>Теория , практика.</i> круговая тренировка с тяжестями	0,2	0,8
30.01.2018	1	Физическая подготовка	<i>Теория</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. <i>Практика</i> . Перетягивание каната. Подвижная игра.	0,1	0,9
01.02.2018	1	Работа на снарядах	<i>Теория</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств <i>Практика</i> Работа на мешке на время	0,2	0,8
02.02.2018	1	Спец.подготовка	<i>Практика.</i> Упражнения на развития гибкости Ускорения, остановки, повороты, упражнение в парах. Подвижная игра.		1
03.02.2018	1	Работа на снарядах	<i>Практика.</i> попеременная работа на мешке на время		1
06.02.2018	1	Защита и удары	<i>Теория</i> ОФП. <i>Практика</i> Закрепление техники защиты и ударов	0,1	0,9
08.02.2018	1	Спец.подготовка	<i>Теория</i> Акробатические упражнения. <i>Практика</i> Комбинации на освоение элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Бой с тенью.	0,1	0,9
09.02.2018	1	Физическая выносливость	<i>Теория</i> Физическая выносливость <i>Практика</i> Развитие выносливости - эстафеты, скакалка. Учебный бой	0,1	0,9
10.02.2018	1	Бой на средней дистанции	<i>Теория.</i> умение вести бой на средней дистанции <i>Практика.</i> в парах отработка защитных действий и контр после них	0,2	0,8
13.02.2018	1	Разбор ведения боя	<i>Теория</i> Разбор основных видов ведения боя и противопоставлению им (игровая, силовая и т.д.) <i>Практика</i> ОФП	0,5	0,5
15.02.2018	1	Ближний бой	Гимнастические упражнения: упражнения со скакалкой. У <i>Практика</i> дары по воздуху	0,2	0,8



			снизу на средней дистанции		
16.02.2018	1	Спец. упражнения	<i>Практика</i> ОФП. Подвижные игры на скорость- «салки», на меткость- сбить кегли. Бой с тенью		1
17.02.2018	1	Ведение боя на разных дистанциях	<i>Теория</i> переход от дальней в ближнюю дистанцию <i>Практика</i> .переход в ближнюю дистанцию после уклона ,нырка	0,2	0,8
20.02.2018	1	Защитные элементы	<i>Теория</i> Легкоатлетические упражнения. <i>Практика</i> Отработка защитных действий – уклоны, нырки, подставки.	0,1	0,9
22.02.2018	1	Работа на снарядах	<i>Теория</i> Техника ударов по мешку <i>Практика</i> Упражнения в ходьбе и беге. Удары по мешку и парам	0,2	0,8
27.02.2018	1	Комбинации и ударов	<i>Практика</i> ОФП. Упражнения в висе и упоре. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и ударов		1
01.03.2018	1	Вольный бой	<i>Практика</i> Товарищеские встречи между классами.		1
02.03.2018	1	Спец. упражнения	<i>Теория</i> Гимнастические упражнения. <i>Практика</i> Упражнения в парах с набивными мячами, со скакалками, с гантелями. Подвижная игра.	0,1	0,9
03.03.2018	1	Упражнения по заданию	<i>Теория</i> бой с тенью <i>Практика.</i> упражнения в парах :удары в подставку .бой с тенью	0,2	0,8
06.03.2018	1	Работа в парах	<i>Теория</i> Упражнения для развития координации движений. <i>Практика</i> Удары в парах по защите. Бой с тенью	0,1	0,9
09.03.2018	1	Работа в парах	<i>Практика</i> Упражнения для развития координации движений. Ловля летящего мяча. Игра. Бой с тенью		1
10.03.2018	1	Комбинации и ударов	<i>Теория.</i> сочетание прямых и боковых ударов <i>Практика</i> прямые и боковые удары на мешках и в парах	0,2	0,8
13.03.2018	1	Работа в парах	<i>Практика</i> Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра. Отработка ударов на мешке		1
15.03.2018	1	Физическая подготовка боксера	<i>Практика</i> Развитие специальных физических качеств боксера-эстафеты тяжестями. упражнения на матах.		1
16.03.2018	1	Работа в парах	<i>Практика</i> Упражнения в парах- уклоны, нырки. Бой с тенью		1
17.03.2018	1	Комбинации и удары	<i>Практика.</i> в парах отработка защитных комбинаций и ударов		1
20.03.2018	1	Работа в парах	<i>Практика</i> Упражнения парах с набивными мячами, скакалка ,гантели.		1
22.03.2018	1	Работа в парах	<i>Практика</i> Ходьба и бег. Бой с тенью, «пятнашки», «салки»		1
23.03.2018	1	Разбор боя	<i>Теория:</i> Разбор моментов в бою и применение навыков <i>Практика:</i> Строевые упражнения, Упражнения со скакалкой, Тактика боя	0,2	0,8
24.03.2018	1	Работа в парах	<i>Практика.</i> повторение в парах пройденного материала		1
27.03.2018	1	Спец. упражнения	<i>Практика</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. «пятнашки», «салки», челночный бег. Игра		1
29.03.2018	1	Работа в парах	<i>Теория</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. <i>Практика</i> Упражнения в парах -отработка	0,1	0,9

			защиты (уклоны, нырки, подставки).		
30.03.2018	1	Работа в парах	<i>Практика</i> Упражнения в парах, со скакалкой, с гантелями бой с тенью		1
31.03.2018	1	Спец.упражнения	<i>Практика.</i> легкоатлетические упр., прыжки, челночный бег ,бой с тенью		1
03.04.2018	1	Работа в парах	<i>Практика</i> .Учебно-тренировочные бои по заданию.		1
05.04.2018	1	Спец.упражнения	<i>Практика</i> ОРУ, упр. со скакалкой, гантелями, перетягивание каната		1
06.04.2018	1	Спец.упражнения	<i>Практика</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств упражнения в парах – отработка ударов сбоку и защиты от него.		1
07.04.2018	1	Вольный бой	<i>Теория</i> ,практика :упражнение в парах -бой на средней и ближней дистанции	0,2	0,8
10.04.2018	1	Тактические действия в бою	<i>Теория</i> Упражнения для развития ловкости. <i>Практика</i> Упражнение с маленьким мячом Индивидуальные тактические действия. Эстафета	0,1	0,9
12.04.2018	1	Прямые удары и защита	<i>Практика</i> Упражнения для развития ловкости. Упражнение в парах – отработка прямых ударов с дальней дистанции в защиту партнера. Подвижная игра.		1
13.04.2018	1	Спец.упражнения	<i>Практика</i> Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов		1
14.04.2018	1	Тактические действия в бою	<i>Теория</i> Упражнения для развития ловкости. <i>Практика</i> Упражнение с маленьким мячом Индивидуальные тактические действия. Эстафета	0,1	0,9
17.04.2018	1	Ближний бой	<i>Теория</i> Знакомство элементами ближнего боя. <i>Практика</i> Удары снизу, по туловищу, боковые и в голову	0,2	0,8
19.04.2018	1	Спец.упражнения	<i>Практика</i> Строевые упражнения Упражнения в ходьбе и беге. Бой с тенью по заданию		1
20.04.2018	1	Защитные действия	<i>Теория.</i> Обманные действия (финты)- виды, способы <i>Практика</i> ОФП. Быстрый бег с внезапной остановкой, резкие рывки бой с тенью (ближний бой)	0,2	0,8
21.04.2018	1	Спец.упражнения	<i>Практика</i> Строевые упражнения Упражнения в ходьбе и беге. Бой с тенью по заданию	0,2	0,8
24.04.2018	1	Вольный бой	<i>Практика</i> Учебно-тренировочные бои		1
26.04.2018	1	Работа в парах	<i>Практика</i> Упражнения на развитие гибкости. Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу). Подвижные игры		1
27.04.2018	1	Работа в парах	<i>Практика</i> Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот. Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание». Челночный бег		1
28.04.2018	1	Работа в парах	<i>Практика</i> Упражнения на развитие гибкости. Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу). Подвижные игры		1
03.05.2018	1	Работа в парах	<i>Практика</i> Упражнения со скакалкой. прямых удара под разноименную ногу из		1

			боевой стойки (правой- левой и правой); 3 прямых удара левой-левой и правой из боевой стойки.		
04.05.2018	1	Работа в парах	<i>Теория</i> Упражнения для развития ловкости. <i>Практика</i> Выполнение комбинаций из освоенных элементов ударов и защит	0,2	0,8
05.05.2018	1	Работа в парах	<i>Практика</i> Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот. Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание». Челночный бег		1
10.05.2018	1	Анализ проведенных боев	<i>Теория</i> Разбор итогов учебно-тренировочных боев <i>Практика.</i> Упражнения на развитие силы Подвижная игра	0,5	0,5
11.05.2018	1	Итоги года	<i>Теория</i> Подведение итогов учебного года. <i>Практика</i> Подвижная игра, ОФП	0,2	0,8
12.05.2018	1	Игровой день	<i>Теория</i> ,практика игра в футбол теннисным мячом, упражнения в набивными мячами	0,2	0,8
15.05.2018	1	Тренировочный бой	<i>Практика</i> Спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов		1
17.05.2018	1	Видеоматериал	<i>Теория</i> Просмотр видеозаписей боев лучших боксеров мира	1	
18.05.2018	1	Спец.упражнения	<i>Практика</i> Подвижные игры- «пятнашки», «салки» Футбол.		1
19.05.2018	1	Видеоматериал	<i>Теория</i> Просмотр видеозаписей боев лучших боксеров мира	1	
22.05.2018	1	Спец.упражнения	<i>Практика</i> Подвижные игры- «пятнашки», «салки» Футбол.		1
24.05.2018	1	Контрольные тесты	<i>Практика</i> Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.		1
25.05.2018	1	Контрольные тесты	<i>Практика</i> Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.		1
<b>Итого:</b>	<b>143</b>			<b>16</b>	<b>127</b>
				<b>143</b>	

### Методическое обеспечение рабочей программы

*Учебно - материальная база:*

- Спортивный зал, стадион
- Техническое оснащение занятий:*
- Боксерские перчатки и шлемы
  - Боксерские мешки
  - Настенная боксерская подушка
  - Канат для лазания
  - Боксерский батут
  - Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный)
  - Гимнастические маты
  - Мячи: набивные, теннисные
  - Гимнастическая стенка — 6-8 пролетов
  - Гимнастические скакалки
  - Гимнастические палки
  - Коврики для занятий на полу
  - Секундомеры, свистки
  - Гимнастические скамейки
  - Гантели

*Дидактический материал:*

Видеоматериалы с видеозаписями боев и технических приёмов лучших боксеров мира. Презентации.

**Список учебной и методической литературы**

- 1.Акопян А.О., Калмыков Е.В. и др. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 72 стр.
- 2.Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с
- 3.Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
- 4.Булычев А.И. Учебник по боксу. - М.: ФиС, 1965. -200 стр.
- 5.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. М.: ИНСАН, 2001.- 400 стр.
- 6.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. – СПб.: Шатон, 2002. – 190 стр.
- 7.Щитов В. Бокс для начинающих. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 448 стр.

**План воспитательной работы**

Участие в мероприятиях (конкурсы, соревнования, выставки и пр.)

**Взаимодействие с родителями**

№ п/п	Формы взаимодействия	Тема	Дата, сроки
1	Родительские собрания	«Организация учебно–воспитательного процесса. Знакомство с локальными актами образовательного учреждения: правила для обучающихся, устав, положение об аттестации, распоряжение Комитета по образованию № 2524-р от 30.10.2013 «Об утверждении методических рекомендаций “О порядке привлечения и использовании средств физических и (или) юридических лиц и мерах по предупреждению незаконного сбора средств с родителей (законных представителей) обучающихся, воспитанников государственных образовательных организаций Санкт–Петербург»	Сентябрь
		Организация оздоровительной кампании, Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек	Декабрь
		«Итоги учебного года»	Май
2	Совместные мероприятия	Выезды на городские соревнования по боксу	В течение года
3	Анкетирование родителей	«Отношение ребенка к занятиям в кружке»	