

МБОУ «Халбакинская СОШ им. П.И. Быканова»

Рассмотрено на заседании МО:
руководитель МО
_____/Сотрудникова М.В. /
« ____ » _____ 202 ____ г.

«Согласовано»:
заместитель директора по УР:
_____/Петрова С.П./
« ____ » _____ 202 ____ г

«Утверждаю»:
директор школы
_____/Иннокентьев Г.В./
приказ № _____
«31» АВГУСТА 2020Г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Бокс»

Учитель: Васильев Артур Александрович

2021-2022учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по боксу составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2020-2021 учебный год»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

Программа включает четыре раздела:

- пояснительная записка;
- содержание программного материала;
- календарно-тематическое планирование;
- перечень учебно-методического обеспечения.

Цель

Создание условий для духовного и физического развития посредством занятий боксом

Основными задачами программы являются :

-обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, закаливания, укрепления здоровья;
дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения
физических упражнений;
способностей;

-приобретение необходимых
-воспитание

-укрепление физического здоровья, повышение устойчивости к неблагоприятным условиям среды.
-развитие координационных и кондиционных

Характеристика программы

Программа рассчитана на 68 часов из расчета 2 часа в неделю, не включая каникулярное время. Рабочая программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Планирование всей учебно-тренировочной работы осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся и их физической подготовленности. Теоретическая часть содержания программы проводится в начале занятий от 5 до 10 минут. Особое внимание на занятиях отводится общей физической подготовке. В реализации программы принимают участие учащиеся в возрасте 9-17 лет.

Средства тренировки:

-общеразвивающие упражнения;
-упражнения со снарядами и на снарядах;
-специальные упражнения для развития физических качеств;
- упражнения с тренировочным мешком, с партнером;
-учебно - тренировочные бои;
- Упражнения из других видов спорта.

Методы тренировки.

Словесные методы (объяснение, рассказ, команды, указания, замечания)
Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий)
Практические методы:
-метод упражнения;
-игровой;
-соревновательный;
-круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная

**Содержание программного материала
Учебно- тематический план**

№	Содержание	Количество часов
1	Теоретическая подготовка (основы знаний)	7
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	34
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	22
4	Технико – тактическая подготовка. (ТПП)	11
	Итого	68

I. Теоретическая подготовка (основы знаний) (7 ч)

1. *Физическая культура и спорт в РФ.*

Понятие о физической культуре. Физическая культура в РФ.

2. *Краткий обзор развития бокса.*

Характеристика бокса. Место и значение бокса в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: бокс – старейший вид спорта в России, широко отраженный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса. Крупнейшие соревнования по боксу. Участие боксеров в олимпийских играх (с 1956г.)

4. *Гигиенические знания и навыки. Режим и питание боксера.*

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение соблюдения правил гигиены для боксера. Вред курения и употребления спиртных напитков. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

5. *Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.*

Причина травм и их профилактика. Страховка и самостраховка.

Первая помощь при травмах.

II. Практическая подготовка (67ч)

1. Общая физическая подготовка (ОФП) (34ч)

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка (СФП) (22ч)

1. Положение кулака при нанесении ударов.

- давление на мешок, настенную подушку ударной частью кулака;
- давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки;
- нанесение ударов по настенной подушке, мешку, лапам.

2. Боевая стойка.

- положение ног, туловища, рук;
- изучение всех положений стойки, их исправления перед зеркалом;
- перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу;
- повороты в боевой стойке с сохранением равновесия;
- свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения.

- перемещения обычным шагом;
- перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны;
- перемещение скачком двойным и одиночными приставными;

4. Защиты.

- подставкой правой ладони;
- подставкой правого предплечья;
- подставкой левой ладони;
- подставкой левого плеча;
- подставкой правого плеча;
- подставкой согнутой в локте правой руки;
- подставкой согнутой в локте левой руки;
- подставкой левого предплечья;
- отбивом правой рукой во внутрь;
- отбивом правой левой во внутрь;
- уход назад;
- уход вправо, влево;
- уклон вправо, влево;
- нырком вправо, влево;
- отклоном туловища назад;

3. Техничко – тактическая подготовка.(ТТП) (11 ч)

Основы техники и тактики бокса.

Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена.

Техника бокса. Технические средства боксера: основные положения боксера, боевые положения кулака, боевая стойка. Передвижение боксера по рингу, боевые дистанции: дальняя и ближняя.

Общие сведения об ударах, защитах и контрударах. Анализ техники выполнения различных приемов по боевой стойке. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций. Принципы построения комбинаций

Тактика бокса. Значение и роль тактической подготовки боксеров. Технические действия для подготовки проведения ударов, защитных действий, передвижение, обманы действия и др. Техника ведения боя.

Ожидаемый результат:

Знания:

- особенностей зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организма;
- причин травматизма и правил его предупреждения на тренировочных занятиях.

Умения:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на все группы мышц для боксера ;
- взаимодействовать со сверстниками во время тренировочного процесса.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Элементы содержания	Количество часов	Дата (планируемая)	Дата (фактическая)
1	Техника безопасности на занятиях секции бокса. Положение кулака при нанесении ударов. Защиты.	1. Физическая культура и спорт в РФ. 2.ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Защиты.	1		
2	Характеристика бокса. Место и значение в системе физического воспитания. Боевая стойка.	1 Характеристика бокса. Место и значение в системе физического воспитания. ОФП. 2Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3. СФП. Боевая стойка. Защиты.	1		
3	Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь	1. Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь 2ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3. Техничко – тактическая подготовка. Понятие о техники и тактики, их взаимосвязь.	1		
4	Краткий исторический обзор: бокс – старейший вид спорта в России, широко отраженный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса.	1 Краткий исторический обзор: бокс – старейший вид спорта в России, широко отраженный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса.. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3. СФП Передвижения. Школа бокса.	1		
5	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена.	1. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3. СФП Защиты. Передвижения.	1		
6	Положение кулака при нанесении	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений,	1		

	ударов. Передвижения.	направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов Передвижения.			
7	Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена.	1. ОФП. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. 2 Техничко – тактическая подготовка. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена.	1		
8	Боевая стойка: положение ног, туловища, рук	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 2. СФП Боевая стойка. Защиты.	1		
9	Боевая стойка: изучение всех положений стойки, их исправления перед зеркалом	1. ОФП.. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 2. СФП. Боевая стойка. Работа в парах	1		
10	Положение кулака при нанесении ударов	1 ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений.. направленные на развитие силовой, специальной выносливости, координации, быстроты. 2.СФП . Положение кулака при нанесении ударов	1		
11	Боевая стойка. перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу.	1.ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП . Боевая стойка	1		
12	Технические средства боксера: основные положения боксера, боевые положения кулака, боевая стойка	1.ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. 2. Техничко – тактическая подготовка. Технические средства боксера: основные положения боксера, боевые положения кулака, боевая стойка	1		
13	Защиты. - подставкой правой ладони; - подставкой правого предплечья	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.	1		

		2. СФП Боевая стойка. Защиты.			
14	Передвижения. - перемещения обычным шагом.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. СФП Положение кулака при нанесении ударов. Передвижения.	1		
15	Технико – тактическая подготовка. Передвижение боксера по рингу, боевые дистанции: дальняя и ближняя.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Технико – тактическая подготовка. Передвижение боксера по рингу, боевые дистанции: дальняя и ближняя.	1		
16	Передвижения. - перемещения обычным шагом; - перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны;	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения.	1		
17	Технико – тактическая подготовка. Общие сведения об ударах, защитах и контрударах.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Общие сведения об ударах, защитах и контрударах.	1		
18	Краткий обзор развития бокса. Участие боксеров в олимпийских играх (с 1956г.)	1. Краткий обзор развития бокса. Участие боксеров в олимпийских играх (с 1956г.) 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.	1		
19	Боевая стойка: повороты в боевой стойке с сохранением равновесия.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. СФП. Боевая стойка. Передвижения.	1		
20	Технико – тактическая подготовка. Значение и роль тактической подготовки боксеров.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Технико – тактическая подготовка. Значение и роль тактической подготовки боксеров.	1		

21	<p>Защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подставкой левого плеча; - подставкой правого плеча. 	<p>1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.</p> <p>2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Защиты.</p>	1		
22	<p>Передвижения:</p> <p>перемещение скачком двойным и одиночными приставными.</p>	<p>1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливость</p> <p>2. СФП. Школа бокса. Передвижения.</p>	1		
23	<p>Технико – тактическая подготовка. Технические действия для подготовки проведения ударов, защитных действий, передвижение, обманы действия и др</p>	<p>1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.</p> <p>2. Технико – тактическая подготовка. Технические действия для подготовки проведения ударов, защитных действий, передвижение, обманы действия и др</p>	1		
24	<p>Положение кулака при нанесении ударов: давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки;</p>	<p>1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.</p> <p>2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.</p>	1		
25	<p>Защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подставкой согнутой в локте правой руки; - подставкой согнутой в локте левой руки. 	<p>1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.</p> <p>2. СФП. Передвижения. Защиты.</p>	1		
26	<p>Технико – тактическая подготовка. Техника ведения боя</p>	<p>1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости</p> <p>2. Технико – тактическая подготовка. Техника ведения боя</p>	1		
27	<p>Гигиенические знания и навыки. Гигиена сна.</p>	<p>1. Гигиенические знания и навыки. Гигиена сна.</p> <p>2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.</p> <p>3. СФП. Школа бокса. Боевая стойка.</p>	1		
28	<p>Передвижения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещения обычным шагом; 	<p>1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости,</p>	1		

	- перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны.	настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Передвижения.			
29	Технико – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях.	1		
30	Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика.	1. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Передвижения. Защиты.	1		
31	Защиты: - отбивом правой рукой во внутрь; - отбивом правой левой во внутрь	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Школа бокса. Боевая стойка.	1		
32	Технико – тактическая подготовка. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	1		
33	Положение кулака при нанесении ударов: - нанесение ударов по настенной подушке, мешку, лапам	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Передвижения.	1		
34	Технико – тактическая подготовка. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Технико – тактическая подготовка. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.	1		

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Элементы содержания	Количество часов	Дата (планируемая)	Дата (фактическая)
1	Техника безопасности на занятиях секции бокса. Положение кулака при нанесении ударов. Защиты.	1. Физическая культура и спорт в РФ. 2.ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Защиты.	2		
2	Характеристика бокса. Место и значение в системе физического воспитания. Боевая стойка.	1 Характеристика бокса. Место и значение в системе физического воспитания. ОФП. 2Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3. СФП. Боевая стойка. Защиты.	2		
3	Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь	1. Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь 2ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3. Техничко – тактическая подготовка. Понятие о техники и тактики, их взаимосвязь.	2		
4	Краткий исторический обзор: бокс – старейший вид спорта в России, широко отраженный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса.	1 Краткий исторический обзор: бокс – старейший вид спорта в России, широко отраженный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса.. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3. СФП Передвижения. Школа бокса.	2		

5	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена.	1. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3. СФП Защиты. Передвижения.	2		
6	Положение кулака при нанесении ударов. Передвижения.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов Передвижения.	2		
7	Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена.	1. ОФП. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. 2 Техничко – тактическая подготовка. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена.	2		
8	Боевая стойка: положение ног, туловища, рук	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 2. СФП Боевая стойка. Защиты.	2		
9	Боевая стойка: изучение всех положений стойки, их исправления перед зеркалом	1. ОФП.. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 2. СФП. Боевая стойка. Работа в парах	2		
10	Положение кулака при нанесении ударов	1 ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений.. направленные на развитие силовой, специальной выносливости, координации, быстроты. 2.СФП . Положение кулака при нанесении ударов	2		
11	Боевая стойка. перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу.	1.ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП . Боевая стойка	2		
12	Технические средства боксера: основные положения боксера,	1.ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2		

	боевые положения кулака, боевая стойка	2. Техничо – тактическая подготовка. Технические средства боксера: основные положения боксера, боевые положения кулака, боевая стойка			
13	Защиты. - подставкой правой ладони; - подставкой правого предплечья	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП Боевая стойка. Защиты.	2		
14	Передвижения. - перемещения обычным шагом.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. СФП Положение кулака при нанесении ударов. Передвижения.	2		
15	Техничо – тактическая подготовка. Передвижение боксера по рингу, боевые дистанции: дальняя и ближняя.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Техничо – тактическая подготовка. Передвижение боксера по рингу, боевые дистанции: дальняя и ближняя.	2		
16	Передвижения. - перемещения обычным шагом; - перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны;	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения.	2		
17	Техничо – тактическая подготовка. Общие сведения об ударах, защитах и контрударах.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Техничо – тактическая подготовка. Общие сведения об ударах, защитах и контрударах.	2		
18	Краткий обзор развития бокса. Участие боксеров в олимпийских играх (с 1956г.)	1. Краткий обзор развития бокса. Участие боксеров в олимпийских играх (с 1956г.) 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости.	2		
19	Боевая стойка: повороты в боевой стойке с сохранением равновесия.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. СФП. Боевая стойка. Передвижения.	2		

20	Технико – тактическая подготовка. Значение и роль тактической подготовки боксеров.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Технико – тактическая подготовка. Значение и роль тактической подготовки боксеров.	2		
21	Защиты: - подставкой левого плеча; - подставкой правого плеча.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Защиты.	2		
22	Передвижения: перемещение скачком двойным и одиночными приставными.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливость 2. СФП. Школа бокса. Передвижения.	2		
23	Технико – тактическая подготовка. Технические действия для подготовки проведения ударов, защитных действий, передвижение, обманы действия и др	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Технико – тактическая подготовка. Технические действия для подготовки проведения ударов, защитных действий, передвижение, обманы действия и др	2		
24	Положение кулака при нанесении ударов: давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки;	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка.	2		
25	Защиты: - подставкой согнутой в локте правой руки; - подставкой согнутой в локте левой руки.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Передвижения. Защиты.	2		
26	Технико – тактическая подготовка. Техника ведения боя	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Техника ведения боя	2		
27	Гигиенические знания и навыки.	1. Гигиенические знания и навыки. Гигиена сна.	2		

	Гигиена сна.	2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Школа бокса. Боевая стойка.			
28	Передвижения: - перемещения обычным шагом; - перемещение приставным шагом вперед, назад, в стороны.	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Передвижения.	2		
29	Технико – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Тактика выступления в соревнованиях.	2		
30	Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика.	1. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика 2. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 3. СФП. Передвижения. Защиты.	2		
31	Защиты: - отбивом правой рукой во внутрь; - отбивом правой левой во внутрь	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Школа бокса. Боевая стойка.	2		
32	Технико – тактическая подготовка. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	1. ОФП. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости 2. Технико – тактическая подготовка. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.	2		
33	Положение кулака при нанесении ударов: - нанесение ударов по настенной подушке, мешку, лапам	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. СФП. Положение кулака при нанесении ударов. Передвижения.	2		
34	Технико – тактическая	1. ОФП. Комплексы общеразвивающих упражнений,	2		

	подготовка. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.	направленные на развитие силы, координации, ловкости, настойчивости. 2. Техничко – тактическая подготовка. Тактический характер, гибкость тактики школы бокса.			
--	-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акоюн и др.-М.:Советский спорт,2005.-71с.
2. Филимонов В.И.Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.-М.:ИНСАН,2001.-400с.

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь:

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

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

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

Технические средства обучения:

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