

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Основы бокса» 108 ч.
по курсу «Физическая подготовка»
1 год обучения

Возрастная категория учащихся: 9-14 лет

Составитель: Епифанов Евгений Николаевич
педагог дополнительного образования

1. Планируемые предметные результаты освоения курса «Физическая подготовка»

По окончании обучения курса «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:

- значение общего развития человека, методы и средства ОФП и СФП, теоретические сведения о боксе, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ознакомиться с правилами техники безопасности и пожарной безопасности.

уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения:

- упражнения на развитие гибкости,
- упражнения на развитие скоростных способностей,
- упражнения на развитие координационных способностей,

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности;

- освоют первичные навыки и умения по организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет.

2.Содержание курса

1. Физическая подготовка (108 ч.)

1.1.Теория (4 ч.):

1.Соблюдение правил техники безопасности при учебно-тренировочных занятиях, оказание первой медицинской помощи. Виды и причины травматизма при занятиях боксом. Оказание первой помощи, лечение травм, профилактика травм, временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

2.Значение физической подготовки юных боксеров

Понятие о физической подготовке. Состав физической подготовки (воспитание силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки боксеров (технической, тактической, психологической, теоретической).

3.Методы и средства ОФП и СФП.

Физическое упражнение – как основное средство физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Словесный и сенсорный методы.

4. *Значение специально-физической подготовки в тренировке боксеров.* Боевые действия боксера – как средства специально-физической подготовки. Атака. Защита. Прямые, боковые и удары снизу. Индивидуальный и групповой метод обучения.

1.2. Практика: (104ч.)

Общая физическая подготовка (40 ч.)

Общая физическая подготовка в боксе, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость.

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие физических качеств (скоростно-силовых, быстроты реакции, координации и др.). Упражнения на снарядах, тренажерах, подвижные игры. общеразвивающие упражнения, направленные на развитие двигательных качеств, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также занятий другими видами спорта.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

5.,6. Специально-беговые и прыжковые упражнения.

7. 8. Прыжки. Многоскоки.

9. Упражнения в преодолении сопротивления партнера («Толкание ядра», «Игра в лошадку», «Кучер»).

10.,11. Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

12. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы);

13. Упражнения из легкоатлетического цикла. (Толкание ядра, метание гранаты).

14. Упражнения из легкоатлетического цикла (прыжки в длину и высоту с разбега). Упражнения на расслабление.

15.,16. 17. Длительный медленный бег Быстрый бег. Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу. Упражнения на расслабление.

18.,19. Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. Упражнения на расслабление.

Упражнения на развитие быстроты реакции:

20.,21. Эстафеты с элементами легкой атлетики.

22.,23. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

24., 25. Перебрасывание набивного мяча с разных положений (стоя, сидя, лежа).

26. Упражнения с теннисными мячами (бросание и ловля).

Упражнения на развитие координационных способностей

27., 28.. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Дыхательные упражнения.

29. Прохождение полосы препятствий.

30., 31., 32. Прыжки со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад. Дыхательные упражнения.

33. Подвижные игры.

34. Комбинированные Эстафеты.

35. «Снайперы»,

36. «Перекинь мяч» (4-6 мячей),

37. «Пионербол»,

38. «Веселые старты».

39., 40. Спортивная игра. «Баскетбол» по упрощенным правилам.

41., 42. «Волейбол» с элементами пионербола.

43., 44. «Мини-футбол» с набивным мячом.

Специальная физическая подготовка (62 ч)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с баскетболом, футболом.

Упражнения на развитие гибкости:

45. Упражнения с широкой амплитудой движения.

46. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат).

47. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

48. Упражнения на гимнастической стенке.

49. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на развитие быстроты:

50. 51. Повторный бег по дистанции 10—15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м.

52. 53. Бег по наклонной плоскости вниз.

54. 55. 56. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.

57. Эстафеты с элементами старта.

58.,59. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п.

60. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

61. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°.

62. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

63. Бег прыжками.

64.,65. Эстафетный бег.

66.,67. Обводка препятствий на скорость.

68.,69. Переменный бег на дистанции 100— 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча.

70. Подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

71. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.).

72. Бег с изменением направления (до 180°).

73. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.).

74. 75. «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п.

76. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.

77. 78. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.

Упражнения на развитие ловкости:

79. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках.

80. *Упражнения на развитие ловкости* Упражнения в равновесии.

81. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром).

82. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Упражнения на развитие силы:

83.,84. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

85. Перетягивание каната.

86. Упражнения с набивными мячами.

87., 88., 89., 90. Упражнения на снарядах. Упражнения с мешком. Удары по мешку прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

91., 92., 93., 94. Упражнения на снарядах. Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Нанесение одиночных, двойных и серии ударов.

95., 96., 97., 98. Упражнения на снарядах. Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары.

99., 100., 101 *Развитие выносливости.* Равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

102. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками.

103. *Упражнения на развитие ловкости* Упражнения в равновесии.

104. *Развитие выносливости.* Равномерный и переменный бег до 500 м.

105., 106. Упражнения на снарядах. Упражнения с мешком.

1.3. Промежуточная аттестация 2 ч.

3. Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | | Дата проведения | | Содержание занятия |
|----------|---|------------------|--------------|-----------------|----------|--|
| | | теоретических | практических | по плану | по факту | |
| Сентябрь | | | | | | |
| 1. | Соблюдение правил техники безопасности при учебно-тренировочных занятиях, оказание первой медицинской помощи. | 1 | | | | Виды и причины травматизма при занятиях боксом. Оказание первой помощи, лечение травм, профилактика травм, временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. |
| 2. | Значение физической подготовки юных боксеров | 1 | | | | Понятие о физической подготовке. Состав физической подготовки (воспитание силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки боксеров (технической, тактической, психологической, теоретической). Тестирование |
| 3. | Методы и средства ОФП и СФП. | 1 | | | | Физическое упражнение – как основное средство физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Словесный и сенсорный методы |
| 4. | Значение специально-физической подготовки в тренировке боксеров. | 1 | | | | Боевые действия боксера – как средства специально- |

| | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|---|
| | | | | | | физической подготовки. Атака. Защита. Прямые, боковые и удары снизу. Индивидуальный и групповой метод обучения. |
| 5. | Развитие скоростно-силовых способностей. Специально-беговые и прыжковые упражнения. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 6. | Развитие скоростно-силовых способностей. Специально-беговые и прыжковые упражнения. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 7. | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Многоскоки. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 8. | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Многоскоки. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 9. | Упражнения в преодолении сопротивления партнера («Толкание ядра», «Игра в лошадку», «Кучер»). | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 10. | Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 11. | Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений. |

| | | | | | | |
|------------------------|--|----------|----------|--|--|---|
| | | | | | | |
| 12. | Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы); | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 13. | Упражнения из легкоатлетического цикла. (Толкание ядра, метание гранаты). | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| Итого: 13 часов | | 4 | 9 | | | |
| Октябрь | | | | | | |
| 14. | Упражнения из легкоатлетического цикла (прыжки в длину и высоту с разбега). Упражнения на расслабление. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 15. | Длительный медленный бег Быстрый бег. Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу. Упражнения на расслабление. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 16. | Длительный медленный бег Быстрый бег. Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу. Упражнения на расслабление. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 17. | Длительный медленный бег Быстрый бег. Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу. Упражнения на расслабление. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 18. | Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие |

| | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|--|
| | прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. Упражнения на расслабление. | | | | | упражнения. Выполнение Контрольных упражнений |
| 19. | Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. Упражнения на расслабление. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 20. | Развитие быстроты реакции. Эстафеты с элементами легкой атлетики. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 21. | Развитие быстроты реакции. Эстафеты с элементами легкой атлетики. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 22. | Развитие быстроты реакции. Старты из различных исходных положений. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью. Выполнение контрольных упражнений |
| 23. | Развитие быстроты реакции. Старты из различных исходных положений. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью. Выполнение контрольных упражнений. |
| 24. | Развитие быстроты реакции. Перебрасывание набивного мяча с разных положений (стоя, сидя, лежа). | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |

| | | | | | | |
|------------------------|--|--|-----------|--|--|---|
| 25. | Развитие быстроты реакции. Перебрасывание набивного мяча с разных положений (стоя, сидя, лежа). | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 26. | Развитие быстроты реакции. Упражнения с теннисными мячами (бросание и ловля). | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| Итого: 13 часов | | | 13 | | | |
| Ноябрь | | | | | | |
| 27. | Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Бег с изменением способа перемещений. Дыхательные упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 28. | Развитие координационных способностей. . Бег с изменением способа перемещений. Дыхательные упражнения. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 29. | Прохождение полосы препятствий | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 30. | Прыжки со скакалкой. Дыхательные упражнения. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 31. | Прыжки со скакалкой. Дыхательные упражнения. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 32. | Подвижные игры. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение |

| | | | | | | |
|----------------|--|--|----|--|--|---|
| | | | | | | контрольных упражнений |
| 33. | Прыжки со скакалкой. Дыхательные упражнения. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 34. | Комбинированные эстафеты | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 35. | Игра «Снайперы» | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 36. | Перекинь мяч» (4-6 мячей), | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 37. | «Пионербол», | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 38. | «Веселые старты». | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| | Итого: 12 часов | | 12 | | | |
| Декабрь | | | | | | |
| 39. | Спортивная игра. «Баскетбол» по упрощенным правилам. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. |
| 40. | Спортивная игра. «Баскетбол» по упрощенным правилам. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. |

| | | | | | | |
|------|---|--|---|--|--|---|
| 41. | Спортивная игра. «Баскетбол» по упрощенным правилам. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. |
| 42. | Спортивная игра. «Баскетбол» по упрощенным правилам. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. |
| 43. | Спортивная игра по упрощенным правилам. «Мини- футбол» | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. |
| 45. | Упражнения с широкой амплитудой движения. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 44. | Спортивная игра. по упрощенным правилам. «Футбол» | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. |
| 46. | Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 47. | Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 48. | Упражнения на гимнастической стенке. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 103. | Промежуточная аттестация | | 1 | | | Спортивные состязания |

| | | | | | | |
|-----|---|--|-----------|--|--|---|
| 49. | Упражнения на гимнастической скамейке | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 50. | Упражнения на развитие быстроты — повторный бег по дистанции 10—15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| | Итого: 13 ч. | | 13 | | | |
| | <u>Январь</u> | | | | | |
| 51. | Упражнения на развитие быстроты — повторный бег по дистанции 10—15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 52. | Упражнения на развитие быстроты. Бег по наклонной плоскости вниз. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 53. | Упражнения на развитие быстроты. Бег по наклонной плоскости вниз. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 54. | Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений . | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 55. | Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 57. | Эстафеты с элементами старта. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение |

| | | | | | | |
|-------------------------------|---|--|-----------|--|--|---|
| | | | | | | контрольных упражнений |
| 56. | Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 58. | Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 60. | Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 59. | Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| Итого за январь: 10 ч. | | | 10 | | | |
| Февраль | | | | | | |
| 61. | Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 62. | Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 63. | Бег прыжками. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 64. | Эстафетный бег. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение |

| | | | | | | |
|------|---|--|--------------------|-------|--|--|
| | | | | | | контрольных упражнений |
| 66. | Обводка препятствий на скорость. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 65 | Эстафетный бег. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 67. | Обводка препятствий на скорость. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 102. | Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 68. | Переменный бег на дистанции 100— 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 70. | Подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 69. | Переменный бег на дистанции 100— 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| | Итого: 11 часов | | 11 | | | |
| | | | <u>Март</u> | | | |
| 71 . | Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. | | 1 | 01.03 | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.).Выполнение |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|---|
| | | | | | | контрольных упражнений |
| 72. | Бег с изменением направления (до 180°). | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 73. | Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 74. | .«Челночный» бег: 2x10, 4x5 | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 77. | Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 75. | .«Челночный» бег:4x10, 2x15 м | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 79. | <i>Упражнения на развитие ловкости</i> - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 76 | «Челночный» бег с изменением способа передвижения. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения.Выполнение Контрольных упражнений |
| 78. | Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 80. | <i>Упражнения на развитие ловкости</i> Упражнения в равновесии. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение |

| | | | | | | |
|-----------------------------|--|--|-----------|--|--|---|
| | | | | | | контрольных упражнений |
| 81. | Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 82. | Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 83. | <i>Упражнения на развитие силы</i> - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. | | | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| Итого за март: 13 ч. | | | 13 | | | |
| Апрель | | | | | | |
| 85. | Перетягивание каната. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 84. | <i>Упражнения на развитие силы</i> - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 86. | Упражнения с набивными мячами. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 87. | Упражнения на снарядах. Упражнения с мешком. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 91. | Упражнения на снарядах. Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Нанесение одиночных, двойных и серии ударов. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Удары по мешку прямые, боковые и снизу, |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|---|
| | | | | | | длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). Выполнение контрольных упражнений |
| 88. | Упражнения на снарядах. Упражнения с мешком. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 92. | Упражнения на снарядах. Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Нанесение одиночных, двойных и серии ударов. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Удары по мешку прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). Выполнение контрольных упражнений |
| 89. | Упражнения на снарядах. Упражнения с мешком. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 93. | Упражнения на снарядах. Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Нанесение одиночных, двойных и серии ударов. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Удары по мешку прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). Выполнение контрольных упражнений |
| 90. | Упражнения на снарядах. Упражнения с мешком. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |

| | | | | | | |
|----------------------------------|--|--|-----------|--|--|--|
| 94. | Упражнения на снарядах. Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Нанесение одиночных, двойных и серии ударов. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Удары по мешку прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). Выполнение контрольных упражнений |
| 96. | Упражнения на снарядах. Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| Итого за апрель: 12 часов | | | 12 | | | |
| Май | | | | | | |
| 95. | Упражнения на снарядах. Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Нанесение одиночных, двойных и серии ударов. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 97 | Упражнения на снарядах. Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 99. | <i>Развитие выносливости.</i> Равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 98. | Упражнения на снарядах. Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 100. | <i>Развитие выносливости.</i> Равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| | <i>Развитие выносливости.</i> Равномерный и | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие |

| | | | | | | |
|------|--|----------|------------|--|--|---|
| 101. | переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. | | | | | упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| 108. | Промежуточная аттестация. Спортивные состязания. | | 1 | | | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных упражнений |
| | Итого: 7 часов | | 7 | | | |
| | ВСЕГО: 104 часа | 4 | 100 | | | |
| | Июнь | | | | | |

**Рабочая программа на 2021-2022 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Основы бокса»**

по курсу «Основы бокса» 108 ч.

Составитель:
Елифанов Евгений Николаевич
педагог дополнительного
образования

с. Становое, 2021 год

1. Планируемые предметные результаты освоения курса «Основы бокса»

По окончании обучения курса «Основы бокса» *обучающиеся должны знать:*

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- методы и средства СФП и ТПП;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- основы техники и тактики бокса, ведения боя на всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники).

Обучающиеся должны уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- элементы атакующих и защитных действий;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических и скоростных качеств;
- организовывать свою деятельность, общаться, взаимодействовать с людьми;
- выполнять индивидуальные действия в нападении и защите;
- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка, участие в спаррингах, соревнованиях по боксу), коллективно (подвижные игры, соревнования по волейболу, баскетболу, футболу);
- освоют первичные навыки и умения по организации и проведению соревнований, а так же судейству по боксу;
- проводить разминку, организовать проведение подвижных игр;
- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоют правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

2. Содержание курса

1. Основы бокса (108 часа)

1.1. Теория- 2 ч.:

1. Методы и средства специально-физической подготовки в тренировке боксеров (1 час)

Боевые действия боксера – как средства специально-физической подготовки. Атака. Защита. Прямые, боковые и удары снизу. Индивидуальный и групповой метод обучения.

2. Значение специально-физической подготовки в тренировке боксеров (1 час).

Определение понятий «техническая подготовка» и «тактическая подготовка». Особенности обучения технике бокса. Связь технической подготовки с физической, тактической, психологической и теоретической подготовкой. Понятие «техническая школа бокса».

1.2. Практика- 106 ч.:

Технико-тактическая подготовка (104ч)

1., 2. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны. Изучение боевой стойки: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение в боевой стойке.

3.,4. Перемещение шагами (обычный, приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами).

5. Отработка передвижений в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо.

6.,7. Отработка передвижений в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед, вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки).

8. Отработка передвижений по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.

9. Отработка передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

10. Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

11. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

12. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

13. Защитные действия: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.

14. Упражнения для разучивания уклонов.
15. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов.
16. Отработка защитных действий: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.
- 17., 18. Защита подставкой правой ладони. Защита подставкой левого плеча. Защита шагом назад.
19. Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток.
20. Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнером.
- 21., 22., 23. €□◇⟨|] ◇ | прямого удара левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.
- 24., 25. Отработка прямого удара правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево.
- 26., 27. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него.
- 28., 29. Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток.
30. Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову с партнером.
- 31., 32. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него.
- 33., 34, 35. Двойные прямые удары и защита от них:
 - прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
 - прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
 - прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- 36., 37., 38. Отработка двойных прямых ударов и защиты от них.
- 39., 40. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову и защита от него.
- 41., 42. Отработка двойного прямого удара левой, правой в голову.
- 43., 44. Упражнения в парах:
Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:
 - а) одиночные, двойные удары;
 - б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);
 - в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

- 45.. Защитные действия на дальней и средней дистанциях:
- а) от одиночных ударов;
 - б) ударов серией.
46. Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:
- а) контратака одним ударом
 - б) контратака серией ударов.
47. 48. Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки).
- 49.,50. Отработка обманных действий.
- 51.,52.Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.
- 53.,54 Отработка трех и четырехударных комбинаций прямыми ударами и защиты от них.
- 55.,56.,57. Упражнения для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них.
- 58., 59.,60., 61. Одиночные удары снизу и защита от них:
- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
 - удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
 - удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
 - удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.
- 62.,63. Отработка одиночных ударов снизу и защиты от них.
- 64.,65. Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.
- 66., 67. Отработка двойных ударов снизу и защиты от них
- 68.,69,70. Одиночные боковые удары и защиты от них:
- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
 - боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
 - боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад
- 71., 72. Отработка одиночных боковых ударов и защиты от них.
73. Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.
- 74., 75. Отработка двойных боковых ударов в голову и туловище и защиты от них.
- 76., 77 Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.
- 78., 79. Отработка трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

80., 81. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них.

82.,83. Отработка двойных ударов снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них.

84.,85. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

86., 87. Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

88. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

89. Отработка прямых ударов в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

90 . Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

91., 92. Отработка боковых ударов на месте и в движении. Серии ударов с боку.

93. Боковые удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

94. Отработка боковых ударов снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

95. Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой , правой

96.,97.Упражнения для разучивания к прямому удару левой в туловище.

98., 99. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище.

100.,101. 102. Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову правой в туловище.

103.,104.105 106. Учебно-тренировочные бои. Вольные бои.

1.3. Промежуточная аттестация (2 часа)

107., 108 Проведение внутри групповых соревнований.

3.Календарно-тематическое планирование
по курсу «Основы бокса» (112 часов)

| № темы в раздел е | Раздел курса, тема занятия | Количество часов | | Дата проведения | | Содержание занятия |
|-------------------------------|--|-------------------|------------------|-----------------|-------------|--|
| | | теорети ческих | практи ческих | по плану | по факту | |
| Сентябрь | | | | | | |
| 1.1.Теория – 2 ч. | | | | | | |
| 1. | Методы и средства специально-физической подготовки в тренировке боксеров | 1 | | | | Боевые действия боксера – как средства специально-физической подготовки. Атака. Защита. Прямые, боковые и удары снизу. Индивидуальный и групповой метод обучения. Опрос |
| 2. | Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. | 1 | | | | Усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела во фронтальной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты с сохранением равновесия; свободное передвижение в боевой стойке. |
| 1.2.Практика – 110 ч. | | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|---|
| 1 | Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. | | 1 | | | Основные передвижения во фронтальной и боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны. Изучение боевой стойки: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты с сохранением равновесия; свободное передвижение в боевой стойке |
| 2. | Значение специально-физической подготовки в тренировке боксеров | | 1 | | | Определение понятий «техническая подготовка» и «тактическая подготовка». Особенности обучения технике бокса. Связь технической подготовки с физической, тактической, психологической и теоретической подготовкой. Понятие «техническая школа бокса. Тестирование |
| 3. | Перемещение шагами (обычный, приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами). | | 1 | | | Работа на тренажерах Выполнение контрольных упражнений |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|---|
| 4. | Перемещение шагами (обычный, приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами). | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 5. | Отработка передвижений в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 6. | Отработка передвижений в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки). | | 1 | | | Работа на тренажерах Выполнение контрольных упражнений |
| 7. | Отработка передвижений в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки). | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 8. | Отработка передвижений по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 9. | Отработка передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 10. | Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение |

| | | | | | | |
|----------------|---|----------|-----------|--|--|--|
| | | | | | | контрольных упражнений |
| 11. | Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| | Итого: 13 ч. | 2 | 11 | | | |
| Октябрь | | | | | | |
| 12. | Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции. | | 1 | | | Работа на тренажерах Выполнение контрольных упражнений |
| 13. | Защитные действия: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 14. | Упражнения для разучивания уклонов. | | 1 | | | Индивидуальная работа на лапах. Выполнение контрольных упражнений |
| 15. | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов | | 1 | | | Работа на снарядах Выполнение контрольных упражнений |
| 16. | Отработка защитных действий: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |

| | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|---|
| 17. | Защита подставкой правой ладони. Защита подставкой левого плеча. Защита шагом назад. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 18. | Защита подставкой правой ладони. Защита подставкой левого плеча. Защита шагом назад. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 19. | Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток. | | 1 | | | Работа на снарядах Выполнение контрольных упражнений |
| 20. | Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнером. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 21. | €∫□◊∫∫∫ ∅ прямого удара левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 22. | €∫□◊∫∫∫ ∅ прямого удара левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |

| | | | | | | |
|------------------------|--|--|-----------|--|--|---|
| 23. |  прямого удара левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом | | 1 | | | Работа на снарядах Выполнение контрольных упражнений |
| 24. | Отработка прямого удара правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| Итого: 13 часов | | | 13 | | | |
| Ноябрь | | | | | | |
| 25. | Отработка прямого удара правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 26. | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него | | 1 | | | Работа на снарядах Выполнение контрольных упражнений |
| 27. | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 28. | Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | | |
| 29. | Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток. | | 1 | | | Работа на снарядах Выполнение контрольных упражнений |
| 30. | Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову с партнером. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 31. | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 32. | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 33. | Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 34. | Двойные прямые удары и защита от них: прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |

| | | | | | | |
|------------------------|---|--|----|-------|--|---|
| 35. | Двойные прямые удары и защита от них: прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 36. | Отработка двойных прямых ударов и защиты от них | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| Итого: 12 часов | | | 12 | | | |
| <u>Декабрь</u> | | | | | | |
| 37. | Отработка двойных прямых ударов и защиты от них | | 1 | 02.12 | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 38. | Отработка двойных прямых ударов и защиты от них | | 1 | | | Индивидуальная работа на лапах. Бой с тенью Выполнение контрольных упражнений |
| 39. | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову и защита от него. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 40. | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову и защита от него. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|---|
| | | | | | | контрольных упражнений |
| 41. | Отработка двойного прямого удара левой, правой в голову | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 42. | Отработка двойного прямого удара левой, правой в голову | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 43. | Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней дистанциях. | | 1 | | | а) Одиночные, двойные удары; б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми). Выполнение контрольных упражнений |
| 44. | Упражнения в парах: Атакующие действия на средней дистанциях | | 1 | | | а) Одиночные, двойные удары; б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); в) комбинированные удары в |

| | | | | | | |
|---------------|---|--|-----------|--|--|--|
| | | | | | | сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми). Выполнение контрольных упражнений |
| 109 | Промежуточная аттестация. Проведение внутригрупповых соревнований | | 1 | | | Контрольные соревнования |
| 45. | Защитные действия на дальней и средней дистанциях | | 1 | | | а) От одиночных ударов; б) ударов серией. Выполнение контрольных упражнений |
| 46. | Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: | | 1 | | | а) Контратака одним ударом б) контратака серией ударов. Выполнение контрольных упражнений |
| 47. | Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 48. | Отработка тактического действия «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| | Итого: 13 часов | | 13 | | | |
| Январь | | | | | | |
| 49. | Отработка обманных действий. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение |

| | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | | контрольных упражнений |
| 50. | Отработка обманных действий. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 51. | Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 52. | Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. | | 1 | | | Работа на тренажерах Выполнение контрольных упражнений |
| 53. | Отработка трех и четырехударных комбинаций прямыми ударами и защиты от них. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 54. | Отработка трех и четырехударных комбинаций прямыми ударами и защиты от них. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 55. | Упражнения для разучивания тактических | | 1 | | | Работа на снарядах |

| | | | | | | |
|----------------------------------|--|--|-----------|--|--|---|
| | вариантов из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них | | | | | Выполнение контрольных упражнений |
| 56. | Упражнения для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 57. | Упражнения для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 58. | Одиночные удары снизу и защита от них: - удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| Итого за январь: 10 часов | | | 10 | | | |
| <u>Февраль</u> | | | | | | |
| 59. | Одиночные удары снизу и защита от них: удар снизу левой в голову и защита от него | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 60. | Одиночные удары снизу и защита от них: удар снизу правой в голову и защита от него | | 1 | | | Индивидуальная работа на лапах. |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|---|
| | подставкой правой ладони или уходом; | | | | | Бой с тенью Выполнение контрольных упражнений |
| 61. | Одиночные удары снизу и защита от них: удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. | | 1 | | | Работа на тренажерах Выполнение контрольных упражнений |
| 62. | Отработка одиночных ударов снизу и защиты от них | | 1 | | | Индивидуальная работа на лапах. Бой с тенью Выполнение контрольных упражнений |
| 63. | Отработка одиночных ударов снизу и защиты от них | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 64. | Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 65. | Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |

| | | | | | | |
|------------------------|---|--|-----------|--|--|--|
| 66. | Отработка двойных ударов снизу и защиты от них | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 67. | Отработка двойных ударов снизу и защиты от них | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 68. | Одиночные боковые удары и защиты от них: боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад; | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 69. | Одиночные боковые удары и защиты от них: боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| Итого: 11 часов | | | 11 | | | |
| Март | | | | | | |
| 70. | Одиночные боковые удары и защиты от них: боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад | | 1 | | | Работа на снарядах Выполнение контрольных упражнений |
| 71. | Отработка одиночных боковых ударов и защиты от них | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---|-------|--|---|
| | | | | | | контрольных упражнений |
| 72. | Отработка одиночных боковых ударов и защиты от них | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 73. | Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 74. | Отработка двойных боковых ударов в голову и туловище и защиты от них. | | 1 | | | Индивидуальная работа на лапах. Бой с тенью Выполнение контрольных упражнений |
| 75. | Отработка двойных боковых ударов в голову и туловище и защиты от них. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 103 | Учебно-тренировочные бои | | 1 | | | Внутригрупповые соревнования |
| 76. | Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. | | 1 | 20.03 | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |

| | | | | | | |
|---------------|--|--|-----------|--|--|---|
| | | | | | | |
| 77. | Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 78. | Отработка трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 79. | Отработка трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 104 | Учебно-тренировочные бои | | 1 | | | Контрольные соревнования |
| 80. | Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| | Итого: 13 часов | | 13 | | | |
| Апрель | | | | | | |
| 81. | Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение |

| | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | | контрольных упражнений |
| 82. | Отработка двойных ударов снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 83. | Отработка двойных ударов снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 84. | Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. | | 1 | | | Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Индивидуальная работа на лапах. Бой с тенью Выполнение контрольных упражнений |
| 85. | Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. | | 1 | | | Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Бой с тенью Выполнение контрольных упражнений |
| 86. | Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них. | | 1 | | | Работа на снарядах Выполнение контрольных упражнений |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|---|
| | | | | | | |
| 87. | Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 88. | Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 89. | Отработка прямых ударов в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. | | 1 | | | Работа на тренажерах Выполнение контрольных упражнений |
| 105 | Учебно-тренировочные бои | | 1 | | | Контрольные соревнования |
| 90. | Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 91. | Отработка боковых ударов на месте и в движении. Серии ударов с боку. | | 1 | | | Работа на снарядах |

| | | | | | | |
|------------|---|--|-----------|--|--|--|
| | | | | | | Выполнение контрольных упражнений |
| | Итого: 12 часов | | 12 | | | |
| Май | | | | | | |
| 92. | Отработка боковых ударов на месте и в движении. Серии ударов с боку. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 93. | Боковые удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу | | 1 | | | Индивидуальная работа на лапах. Работа на снарядах Выполнение контрольных упражнений |
| 94. | Отработка боковых ударов снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 95. | Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой , правой | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 96. | Упражнения для разучивания к прямому удару левой в туловище. | | 1 | | | Работа на снарядах Выполнение контрольных упражнений |
| 97. | Упражнения для разучивания к прямому удару левой в туловище. | | 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение |

| | | | | | | |
|-------------------|---|----------|------------|--|--|---|
| | | | | | | контрольных упражнений |
| 111 | Промежуточная аттестация. | | 1 | | | Проведение внутри групповых соревнований |
| 106 102 | Учебно-тренировочные бои Отработка «финтов» | | 1 1 | | | Контрольные соревнования Работа на снарядах Бой с тенью |
| 98. 99. | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище. | | 1 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 100 101 | Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову правой в туловище. | | 1 1 | | | Бой с тенью Работа над ошибками Выполнение контрольных упражнений |
| 107 108 109 | Учебно-тренировочные бои | | 1 1 | | | Проведение внутригрупповых соревнований |
| | | | | | | |
| | Итого: 15 часов | | 15 | | | |
| | ВСЕГО: 112 часа | 2 | 110 | | | |

