

Управление образования администрации  
муниципального образования Кандалакшский район

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»  
муниципального образования Кандалакшский район

Принята на заседании  
методического совета  
протокол от 25 апреля 2024 года № 4

Утверждена приказом директора  
МАУ ДО ЦРТДиЮ  
от 26 апреля 2024 года №49

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Бокс»**

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Максимов Сергей Васильевич

п.г.т. Зеленоборский  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Бокс» физкультурно-спортивной направленности** разработана с учетом:

– Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

– постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»».

**Новизна** программы. Программа адаптирована к условиям учреждения дополнительного образования детей и условиям реализации в сельской местности и включает в себя занятия по физической и спортивно-технической подготовке.

**Актуальность программы** обусловлена несколькими причинами:

– снижение двигательной активности детей и рост различных заболеваний;

– востребованность программы детьми и их родителями;

– привлекательность бокса как вида спорта для мальчиков и девочек.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы заключается в том, что занятия боксом способствуют не только физическому развитию и укреплению здоровья, но и вовлекают детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности. Тренировки формируют потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа

жизни, повышают работоспособность, развивают положительные психофизические качества, необходимые для подготовки к общественно-полезной деятельности.

**Цель программы:** раскрытие и развитие физических способностей обучающихся посредством занятий боксом и формирование культуры здорового образа жизни.

**Задачи.**

**Обучающие:**

- сформировать представление о виде спорта «Бокс» и об истории его развития;
- изучить основы безопасного поведения при занятии спортом;
- сформировать двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики бокса.

**Развивающие:**

- развить общую физическую подготовку;
- развить и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, координация);
- развить волевые и морально-этические качества личности;
- укрепить здоровье обучающихся.

**Воспитательные:**

- воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- воспитать потребность в систематических занятиях спортом;
- формировать навыки и потребность здорового образа жизни.

**Отличительная особенность** программы заключается в ее последовательном изучении материала, что позволяет подходить к распределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся. В процессе реализации программы обучающиеся приобретут общефизические навыки и качества, необходимые в дальнейшем для плодотворных занятий боксом: скорость, выносливость, вестибулярную устойчивость, координацию, гибкость.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы** от 7 до 12 лет.

**Сроки реализации программы.**

Программа составлена на 1 год и рассчитана на 144 часов.

Численность детей в группе: предельная - 15 человек, минимальная - 12 человек.

**Формы и режим занятий.**

Форма обучения – очная.

Форма и тип организации деятельности учащихся – групповая, индивидуальная, фронтальная.

Виды занятий:

- практические занятия (упражнения, тренировки, игры);
- теоретические занятия (рассказ, беседа, показ).

В группе занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, (академический час- 45 минут). Для обучающихся 7 лет: в первом полугодии академический час – 35 минут, во втором полугодии – 40 минут.

**Уровень сложности программы – базовый.**

**Условия реализации программы.**

Для зачисления на программу необходим медицинский допуск. Педагог занимается с детьми, дифференцируя задания по степени сложности и уровню подготовленности. На занятия обучающиеся приходят в спортивной форме и спортивной обуви.

**Ожидаемые результаты обучения.**

**Личностные:**

- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом, боксом;
- накопление необходимых знаний, а также умение использовать занятия боксом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение личностно значимых результатов в физическом развитии выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств;
- развитие уверенности в себе, умение ставить и решать задачи для достижения цели;
- осознанное выполнение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные:**

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
- использование бокса в самостоятельно организуемой деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по боксу.

**Предметные:**

По окончании обучения обучающиеся *будут знать*:

- правила техники безопасности и средства индивидуальной защиты на учебно-тренировочных занятиях;

- историю бокса за рубежом и в России;
- правила гигиены спортсмена;
- правила ухода за боксерским инвентарем;
- виды упражнений по ОФП и СФП;
- классификацию основных боксерских ударов;
- классификацию боксерских защит;
- обманные движения и их значение;
- условия боя на различных дистанциях;
- значение тактики в бою на ринге;
- правила ведения боя.

По окончании обучения обучающиеся *будут уметь*:

- ухаживать за спортивным инвентарем;
- владеть техникой боевой стойки;
- выполнять специальные и специально-вспомогательные упражнения;
- выполнять упражнения для разучивания различных ударов;
- выполнять упражнения по разучиванию защитных действий и обманных движений;
- владеть защитами от различных ударов;
- владеть техникой выполнения ударов;
- выполнять тактические упражнения.

**Способы определения результативности обучения по программе:**

- выполнение соответствующих контрольных нормативов (Приложение № 1);
- овладение знаниями теории, техники и тактики бокса;
- успешное выступление в соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:** контрольное занятие.

**Сведения о документе, предоставленном по результатам освоения образовательной программы.**

При успешном завершении обучения обучающемуся выдаётся свидетельство установленного образца по заявлению родителя несовершеннолетнего обучающегося (законного представителя).

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
1.	Вводное занятие	<b>2</b>	2	-	-

2.	История бокса и боксерский инвентарь	<b>2</b>	1	1	Наблюдение
3.	Гигиена и травматизм	<b>2</b>	1	1	Опрос
4.	Общая физическая подготовка	<b>10</b>	2	8	Выполнение нормативов
5.	Специальная физическая подготовка боксера	<b>10</b>	2	8	Выполнение нормативов
6.	Основные положения боксера	<b>8</b>	2	6	Наблюдение
7.	Атакующие действия	<b>10</b>	4	6	Наблюдение
8.	Защита	<b>10</b>	4	6	Наблюдение
9.	Финты	<b>8</b>	2	6	Наблюдение
10.	Контрудары	<b>8</b>	2	6	Наблюдение
11.	Техника одиночных ударов и защита от них	<b>10</b>	4	6	Наблюдение
12.	Двойные боковые и прямые удары и защита от них	<b>10</b>	4	6	Наблюдение
13.	Удары сериями в атаках и контратаках	<b>10</b>	2	8	Наблюдение
14.	Комбинированные приемы защиты	<b>8</b>	2	6	Наблюдение
15.	Бой на различных дистанциях	<b>8</b>	2	6	Наблюдение
16.	Тактика бокса	<b>8</b>	2	6	Наблюдение
17.	Условный бой	<b>4</b>	2	2	Наблюдение
18.	Вольный бой	<b>4</b>	2	2	Наблюдение
19.	Правила соревнований	<b>4</b>	4	-	Опрос
20.	Психологическая подготовка спортсменов	<b>4</b>	4	-	Наблюдение
21.	Контрольные занятия	<b>4</b>	-	4	Выполнение нормативов
	Итого:	<b>144</b>	50	94	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Вводное занятие – 2 часа.

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Задачи и план работы учебной группы. Правила поведения учащихся на занятиях. Правила техники безопасности, пожарной безопасности.

## **2. История бокса и боксерский инвентарь - 2 часа.**

*Теоретическое занятие – 1 час.*

Кулачные бои древних олимпиад. Кулачные бои в России. Бокс в Англии. Молодецкие потехи. Любительский бокс. Бокс в России. Ринг. Боевые перчатки. Снарядовые перчатки. Боксерский мешок, насыпная груша, мяч на растяжках, настенная груша, шина, маска.

*Практическое занятие – 1 час.*

Уход за инвентарем. Ремонт инвентаря.

## **3. Гигиена и травматизм – 2 часа.**

*Теоретическое занятие – 1 час.*

Гигиена спортивной одежды и спортивной обуви. Гигиена мест занятий. Виды травм: рана, ссадина, мозоль, ожог, ушиб, перелом, вывих, повреждение связок, суставов, нарывы и разрывы мышц, рассечения. Приемы оказания первой медицинской помощи.

*Практическое занятие – 1 час.*

Бинтование кисти.

## **4. Общая физическая подготовка – 10 часов.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Значение ОФП для начинающего боксера. Влияние ОФП на работоспособность, выносливость, координацию движений, скоростно-волевые качества. Косвенное и прямое влияние общеразвивающих упражнений на функциональные возможности организма. Виды упражнений для ОФП. Силовая тренировка.

*Практические занятия – 8 часов.*

Выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие равновесия, силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты. Спортивные и подвижные игры. Упражнения со скакалкой. Работа в тренажерном зале.

## **5. Специальная физическая подготовка – 10 часов.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Значение СФП для начинающего боксера. Виды упражнений для СФП.

*Практические занятия – 8 часов.*

Выполнение упражнений для мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук; упражнений на координацию движений при ударах и защитах в

передвижении, бой с тенью. Упражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, на лапах и пр.).

## **6. Основные положения боксера – 8 часов.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Учебная стойка. Боевая стойка (б.с.). Левосторонняя б.с. Правосторонняя б.с. Техника б.с. Боксерский (или скользящий) шаг, основа техники боксерского шага. Вышагивание.

*Практические занятия – 6 часов.*

Упражнения в положении б.с. Передвижение по рингу. Одиночные шаги вперед-назад. Слитные шаги вперед-назад. Слитные шаги вправо-влево по кругу. Челночное передвижение. Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

## **7. Атакующие действия – 10 часов.**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Классификация основных боксерских ударов. Прямые удары. Одиночные прямые удары. Удары снизу. Боковые удары.

*Практические занятия – 6 часов.*

Упражнения для разучивания прямого (двойного) удара левой (правой) в голову (втуловище) (без перчаток, с партнером). Упражнения в ударах по снарядам.

## **8. Защита – 10 часов.**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Классификация боксерских защит. Подставка и отбив. Защита подставкой правой ладони. Защита подставкой левого плеча. Уклон и нырок. Уход. Защита шагом назад. Техника выполнения.

*Практические занятия – 6 часов.*

Упражнения по выполнению защитных действий. Подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов.

## **9. Финты – 8 часов.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Обманные движения и их значение. Финты руками, туловищем, передвижением. Зависимость применения финтов от дистанции и направленности удара. Техника выполнения.

*Практические занятия – 6 часов.*

Упражнения по выполнению обманных движений.



**10. Контрудары – 8 часов.***Теоретические занятия – 2 часа.*

Уязвимые места противника. Техника выполнения контрударов.

*Практические занятия – 6 часов.*

Контрудары на прямые удары. Контрудары на удары снизу.

**11. Техника одиночных ударов и защита от них – 10 часов.***Теоретические занятия – 4 часа.*

Классификация одиночных ударов. Прямой удар левой в голову и защита от него. Прямой удар левой в туловище. Прямой удар правой в голову. Прямой удар правой в туловище. Удар снизу левой в голову. Удар снизу левой в туловище. Удар снизу правой в голову. Удар снизу правой в туловище. Боковой удар левой в голову. Боковой удар левой в туловище. Боковой удар правой в голову. Боковой удар правой в туловище. Техника исполнения. Приемы защиты от одиночных ударов.

*Практические занятия – 6 часов.*

Упражнения по выполнению ударов. Практическое применение и совершенствование ударов в бою.

**12. Двойные боковые и прямые удары и защита от них – 10 часов.***Теоретические занятия – 4 часа.*

Атака двойным ударом. Защита от двойных ударов. Контратака двойным ударом.

*Практические занятия – 6 часов.*

Упражнения в вольном и условном боях, в “бою с тенью” и ударах по мешку.

**13. Удары сериями в атаках и контратаках – 10 часов.***Теоретические занятия – 2 часа.*

Сочетания ударов сериями. Атака серией ударов. Защита от серий ударов. Контратака серией ударов.

*Практические занятия – 8 часов.*

Упражнения ударов сериями, защиты от серий ударов, контратаки серией ударов.

**14. Комбинированные приемы защиты – 8 часов.***Теоретические занятия – 2 часа.*

Систематизация боксерских защит.

*Практические занятия – 6 часов.*

Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони, подставкой левого плеча, шагом назад и др.

#### **15. Бой на различных дистанциях – 8 часов.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Условия боя на различных дистанциях. Бой на дальней дистанции. Бой на средней дистанции. Бой на ближней дистанции. Действия боксера в бою.

*Практические занятия – 6 часов.*

Бои на различных дистанциях.

#### **16. Тактика бокса – 8 часов.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Значение тактики в бою на ринге. Техническое разнообразие. Быстрота темпа и действий в бою. Точность и сила ударов. Подготовительные, наступательные и оборонительные действия. Планирование боя и реализация плана.

*Практические занятия – 6 часов.*

Выполнение тактических упражнений.

#### **17. Условный бой – 4 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Условный бой и его задачи. Условный бой с ограниченными и широкими задачами.

*Практические занятия – 2 часа.*

Закрепление навыков защиты в боевой обстановке.

#### **18. Вольный бой – 4 часа.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Особенности вольного боя.

*Практические занятия – 2 часа.*

Атаки и контратаки прямыми ударами левой рукой в голову и туловище, и все изученные виды защиты от них.

#### **19. Правила соревнований – 4 часа.**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Правила ведения боев. Судейство. Рефери и боковые судьи, их функции и действия.

#### **20. Психологическая подготовка спортсменов – 4 часа.**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Спортивная психология. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена.

## **21. Контрольные занятия – 4 часа.**

*Практические занятия – 4 часа.*

Соревнования и сдача контрольных нормативов.

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по боксу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В основе методической разработки программы заложен принцип систематического, последовательного усвоения боевых приемов бокса, перехода от простых приемов к более сложным и постепенного обобщения их в боевой практике.

Помимо специальных боксерских упражнений, педагог использует в образовательном процессе общеразвивающие упражнения, способствующие его всесторонней подготовке.

Учебный курс состоит из теоретической и практической частей. Цель теоретической части курса - дать обучающимся необходимые для спортсмена знания и проводится в форме коротких бесед (в водной части занятия, например, разбор правил соревнований).

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо научить изучать техническую и тактическую подготовку соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Цель практической части курса - заложить основы разносторонней технической подготовки боксера. Программа обеспечена комплексами специальных упражнений: для развития быстроты реакции, боевой ловкости, элементарные имитационные упражнения, упражнения для отработки защиты, для развития специальной выносливости, для выработки умения расслабиться в бою, для постановки ударов, для выработки умения маневрировать, для постановки дыхания, упражнения в атаке, защите и контратаке.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные. Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся не только разучивают новый материал, закрепляют ранее пройденное, но и большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению общей и специальной физической подготовки.

Особенности подготовки начинающих боксеров.

Основная цель тренировки: овладение основами техники.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1. подвижные игры и игровые упражнения;
2. общеразвивающие упражнения;
3. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. метание (легкоатлетических снарядов, теннисных мячей и др.);
5. скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
6. гимнастические упражнения для силовой подготовки;
7. введение в школу техники бокса.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для организации занятий по программе в учреждении оборудован специальный класс с боксерским рингом, зеркалами и соответствующим спортивным инвентарем: грушами, боксерскими перчатками, защитными шлемами, лапами.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагога

1. Бокс. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Учебное издание. – М.: Советский спорт, 2007.
2. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса / В.К. Щитов. - Ростов н/Д. Феникс, 2007. - 234 с.
3. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих. Худож. оформитель

А.Семёнова. - Ростов н/Д: "Феникс", 2005. - 224 с.

4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.

### Список литературы для детей

1. Арцишевский, В. Бокс / В. Арцишевский. - М.: ЁЁ Медиа, 2012. - 852 с.

2. Атилов, Аман Бокс за 12 недель / Аман Атилов. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.

3. Ковтик, А. Бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Ковтик. - М.: Книга по Требованию, 2013. - 224 с.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	-	-	Теория	2	Вводное занятие	МАУ ДО ЦРТДиЮ	
2	Сентябрь	-	-	Теория. Практика	2	История бокса и боксерский инвентарь	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
3	Сентябрь	-	-	Теория. Практика	2	Гигиена и травматизм	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос
4	Сентябрь	-	-	Теория. Практика	2	Общая физическая подготовка – 10 часов.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Выполнение нормативов
	Сентябрь	-	-	Теория. Практика	2			
	Сентябрь	-	-	Практика	2			
	Сентябрь	-	-	Практика	2			
	Сентябрь	-	-	Практика	2			
5	Октябрь	-	-	Теория. Практика	2	Специальная физическая подготовка – 10 часов.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Выполнение нормативов
	Октябрь	-	-	Теория. Практика	2			
	Октябрь	-	-	Практика	2			
	Октябрь	-	-	Практика	2			
	Октябрь	-	-	Практика	2			
6	Октябрь	-	-	Теория. Практика	2	Основные положения боксера – 8 часов.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Октябрь	-	-	Теория. Практика	2			
	Октябрь	-	-	Практика	2			
	Ноябрь	-	-	Практика	2			
7	Ноябрь	-	-	Теория. Практика	2	Атакующие действия – 10 часов.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Ноябрь	-	-	Теория. Практика	2			
	Ноябрь	-	-	Теория. Практика	2			
	Ноябрь	-	-	Теория. Практика	2			
	Ноябрь	-	-	Практика	2			
8	Ноябрь	-	-	Теория. Практика	2	Защита – 10 часов	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Ноябрь	-	-	Теория. Практика	2			
	Декабрь	-	-	Теория. Практика	2			
	Декабрь	-	-	Теория. Практика	2			
	Декабрь	-	-	Практика	2			
9	Декабрь	-	-	Теория. Практика	2	Финты – 8 часов	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Декабрь	-	-	Теория. Практика	2			

	Декабрь	-	-	Практика	2			
	Декабрь	-	-	Практика	2			
10	Декабрь	-	-	Теория. Практика	2	Контрудары – 8 часов	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Январь	-	-	Теория. Практика	2			
	Январь	-	-	Практика	2			
	Январь	-	-	Практика	2			
11	Январь	-	-	Теория. Практика	2	Техника одиночных ударов и защита от них – 10 часов.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Январь	-	-	Теория. Практика	2			
	Январь	-	-	Теория. Практика	2			
	Февраль	-	-	Теория. Практика	2			
	Февраль	-	-	Практика	2			
12	Февраль	-	-	Теория. Практика	2	Двойные боковые и прямые удары и защита от них – 10 часов	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Февраль	-	-	Теория. Практика	2			
	Февраль	-	-	Теория. Практика	2			
	Февраль	-	-	Теория. Практика	2			
	Февраль	-	-	Практика	2			
13	Февраль	-	-	Теория. Практика	2	Удары сериями в атаках и контратаках – 10 часов.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март	-	-	Теория. Практика	2			
	Март	-	-	Практика	2			
	Март	-	-	Практика	2			
	Март	-	-	Практика	2			
14	Март	-	-	Теория. Практика	2	Комбинированные приемы защиты – 8 часов.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Март	-	-	Теория. Практика	2			
	Март	-	-	Практика	2			
	Март	-	-	Практика	2			
15	Апрель	-	-	Теория. Практика	2	Бой на различных дистанциях – 8 часов.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Апрель	-	-	Теория. Практика	2			
	Апрель	-	-	Практика	2			
	Апрель	-	-	Практика	2			
16	Апрель	-	-	Теория. Практика	2	Тактика бокса – 8 часов.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Апрель	-	-	Теория. Практика	2			
	Апрель	-	-	Практика	2			
	Апрель	-	-	Практика	2			
17	Апрель	-	-	Теория. Практика	2	Условный бой – 4 часа.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Май	-	-	Теория. Практика	2			
18	Май	-	-	Теория. Практика	2	Вольный бой – 4 часа.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Май	-	-	Теория. Практика	2			
19	Май	-	-	Теория	2	Правила соревнований – 4 часа.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Опрос
	Май	-	-	Теория	2			
20	Май	-	-	Теория	2	Психологическая подготовка спортсменов – 4 часа.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Май	-	-	Теория	2			
21	Май	-	-	Практика	2	Контрольные занятия – 4 часа.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Выполнение нормативов
	Май	-	-	Практика	2			

## Приложение № 1

### Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7-9 лет

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Норматив	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м /с	5,2	5,3
Бег 100 м/ с	15,4	16,0
Бег 300 м/ с	14,33	14,55
Прыжок в длину с места /см	190	183
Подтягивание на перекладине/ кол-во раз	10	8
Отжимание в упоре лежа/ кол-во раз	43	40
Поднос ног к перекладине/ кол-во раз	10	8

### Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Норматив	
	мальчики	Девочки
Бег на 30 м /с	Не более 6,2	6,4
Бег на 1000 м/ мин, с	Не более 6,10	6,30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/кол-во раз	Не менее 10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)/ см	не менее +2	не менее +2
Челночный бег 3x10 м/сек	9,6	9,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами/см	не менее 130	120
Метание мяча весом 150 г/м	Не менее 19	13

### Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Норматив	
	мальчики	Девочки
Бег на 60 м/с	Не более 10,9	11,3
Бег на 1500 м/мин. с	Не более 8,20	8,55
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/ кол-во раз	Не менее 13	7
Подтягивание из виса на высокой перекладине/ кол-во раз	Не менее 3	–
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см/ кол-во раз	–	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)/см	Не менее +3	+4
Челночный бег 3x10 м/сек	Не более 9,0	10,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами/см	Не менее 150	135
Метание мяча весом 150 г/м	Не менее 24	16