



**Кировское областное государственное
общеобразовательное автономное учреждение
«Кировский кадетский корпус имени
Героя Советского Союза А. Я. Опарина»**

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совещании

№ 01 от «30» 08 2024 г.

Председатель педагогического
совещания А. Семейшев

УТВЕРЖДАЮ
Директор КОГОАУ «Кировский
кадетский корпус имени Героя
Советского Союза А. Я. Опарина»
/Семейшев А.Л./
«30» 08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Бокс»

(спортивное направление)

в 7-11 - х взводах на 2024 – 2025 уч. год

Составитель программы:
Тырыкин
Иван Сергеевич
Тренер - преподаватель

ст. Просница 2024.



**Кировское областное государственное
общеобразовательное автономное учреждение
«Кировский кадетский корпус имени
Героя Советского Союза А. Я. Опарина»**

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совещании

№ _____ от «___» _____ 20____ г.

Председатель педагогического
совещания _____/_____/

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОАУ «Кировский
кадетский корпус имени Героя
Советского Союза А.Я. Опарина»

_____/Семейшев А.Л./

«____» _____ 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Бокс»

(спортивное направление)

в 7-11 - х взводах на 2024 – 2025 уч. год

Составитель программы:
Тырыкин
Иван Сергеевич
Тренер - преподаватель

ст. Просница 2024.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» в 7-11-х взводах.

Количество часов в неделю – 9 ч. (компонент образовательной организации учебного плана дополнительного образования).

Количество часов в год – 360 ч., в соответствии с Учебным планом КОГОАУ «Кировского кадетского корпуса имени Героя Советского Союза А. Я. Опарина» на 2024 - 2025 уч. год и годовым календарным графиком.

Уровень изучения учебного материала – **стартовый**.

Рабочая программа составлена на основе:

1. Требований Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и среднего общего образования,
3. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России,
4. Приказа Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629,
5. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г от 31 марта 2022г. № 678-р,
6. Распоряжения Министерства образования Кировской области от 21.12.2022г. № 1500,
7. Распоряжение Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76 до 2035г.,
8. Постановления главного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 СП 2.4.3648-20.

Настоящая программа написана на основе дополнительной предпрофессиональной программы дополнительной общеобразовательной программы по боксу для детей 12 - 17 лет.

Современный уровень развития бокса требует длительной и упорной работы, направленной на развитие физических качеств, овладение техникой многообразных и сложных упражнений и воспитание психологической устойчивости. Высоких результатов, как правило, добиваются те спортсмены, которые систематически занимаются с детских лет до зрелого возраста.

Стиль исполнения упражнений, легче всего формируются в детском возрасте. В соответствии с социально-экономическими потребностями общества основной целью физической культуры и спорта является содействие формированию гармонично развитой личности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы дополнительного образования среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта направлена на достижение кадетами личностных, метапредметных и предметных результатов по боксу.

Результаты освоения программы дополнительного образования по боксу в корпусе оцениваются по метапредметным, предметным и личностным результатам ФГОС ООО и СОО:

Предметные, включают освоенные кадетами в ходе изучения программы по боксу умения, специфические для данного вида спорта, виды деятельности по получению нового знания в рамках бокса, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование спортивного типа мышления, владение спортивной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметные результаты на углубленном уровне:

- ориентированы преимущественно на подготовку к последующему профессиональному образованию,
- развитие индивидуальных способностей, кадет путем более глубокого, чем это предусматривается базовым курсом, освоением основ наук, систематических знаний и способов действий, присущих данному виду спорта.

Предметные результаты освоения интегрированных учебных предметов:

- ориентированы на формирование целостных представлений о мире и общей культуры кадет,
- путем освоения систематических спортивных знаний и способов действий на метапредметной основе.

Предметные результаты направлены на обеспечение возможности дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

Метапредметные, включают освоенные кадетами межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметные результаты отражают:

1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3. владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
5. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
6. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
7. владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
8. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Личностные, включают готовность и способность кадет к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме:

1. российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
2. гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
3. готовность к служению Отечеству, его защите;
4. формируются основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности;
5. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

6. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
7. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
8. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
9. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
10. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
11. осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

Программа заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в корпусе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности кадет. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма кадет, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в корпусе.

Цель – овладение основами технико-тактических приемов в боксе, повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи:

Обучающие:

1. обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
1. овладеть основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
2. изучить правила игры бокса и порядок проведения соревнований.

Развивающие:

1. гармонично физически развивать кадет;
2. воспитывать и развивать двигательные способности (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);

3. повышать работоспособность, укреплять здоровье занимающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

1. воспитывать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
2. воспитывать нравственные и волевые качества характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
3. воспитывать позитивные межличностные отношения в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Отличительной особенностью данной программы является:

- экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь перчатки, бинты и капу);
- высокая эмоциональность;
- постоянная динамика изменения тактической ситуации;
- высокая эмоциональность участников соревнований;
- зрелищность для болельщиков.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Набор детей производится по заявлению родителей (законных представителей) и допуску врача. В группы принимаются все желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте с 11 до 17 лет. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое выстраивается по следующему плану:

-Разминка;

-Теоретическая подготовка – это введение в историю бокса, в основные понятия бокса, правила соревнований по боксу, основы знаний и влияния физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.

-Общая физическая подготовка – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

-Специальная физическая подготовка – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

-Техническая подготовка – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование.

Главными задачами Технической подготовки являются:

- - достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, повышение их эффективности в соревновательных условиях.
- - частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка.

Тактическая подготовка юных спортсменов формируется в тесной связи с физической и психологической подготовкой. Тактическая подготовка как способность спортсмена вести борьбу с полной отдачей своих физических сил и психологических возможностей, морально-волевых качеств, которые воспитываются при правильной организации учебно-воспитательного процесса для достижения успехов в соревнованиях.

Контрольные нормативы

Кадеты осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке, спортивной и технической подготовке.

Основные **способы и формы работы** с кадетами индивидуальные и также групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

- Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.

- Поточная – при поточном способе занимающиеся, выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.

- Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.

- Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала.

- «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных спортсменов на занятиях, обеспечивающих высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

Ожидаемые результаты обучения:

К концу года обучения, кадеты должны:

- овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;
- должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам

Способами проверки знаний и умений являются:

1. тестирование по теоретическому разделу;
2. опрос по основным терминам в боксе;
3. сдача контрольных нормативов;
4. текущий контроль умений и навыков;
5. промежуточный тематический контроль умений и навыков;

6. итоговый контроль умений и навыков.

Основными критериями оценки работы кадет являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в боксе, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы.

Участие в районных, областных соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Теори я	Практи ка	Всего часов	Дата проведения	
					По плану	По факту
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	1	1	2		
2	История возникновения и развития бокса.	1	1	2		
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	1	1	2		
4	Школа бокса.	1	1	2		
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	1	1	2		
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	1	1	2		
7	Общая физическая подготовка.		128	128		
8	Специальная физическая подготовка.		64	64		
9	Техническая подготовка.		90	90		
10	Тактическая подготовка.		40	40		
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	1	25	26		
	Итого			360		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2. История возникновения и развития бокса

Теория: Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.

Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

4. Школа бокса.

Теория: Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика: Опрос.

5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Теория: Стилль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика: Обсуждение. Опрос.

6. Основные положения правил соревнований по боксу.

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Практика: Обсуждение. Опрос.

7. Общая физическая подготовка

Практика: Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма кадета. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

8. Специальная физическая подготовка

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

9. Техническая подготовка

Практика: Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

10. Тактическая подготовка

Практика: Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течении года в соревнованиях разного уровня по боксу в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	Лекции.	Плакаты, карточки	Беседа, опрос
2	История развития бокса	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги, видео	Беседа, опрос
3	Размеры площадок, требования к инвентарю и правила бокса.	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги Бокс.	Беседа, опрос, выполнение заданий.
4	Школа бокса.	Лекции, практические занятия	видеоматериалы	Беседа, опрос
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	Лекции, практические занятия	Карточки Спортивный инвентарь (перчатки, бинты, капа, лапы, мешки).	Беседа, опрос
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	Лекции, просмотр соревнований.	Видеоматериалы	Беседа, опрос
7	Общая физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь	выполнение нормативов
8	Специальная физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.) Перчатки, бинты, капа, мешки, лапы, гантели, набивные мячи.	выполнение нормативов
9	Техническая подготовка	Лекции, практические занятия	Лапы, перчатки, бинты.	выполнение нормативов
10	Тактическая подготовка	Лекции.	Видео, просмотр соревнований	Опрос
11	Итоговое занятие. Контрольные испытания и	Сдача нормативов	Оборудованная площадка. Инвентарь.	Анализ итогов и динамики результатов

	соревнования.			
--	---------------	--	--	--

Психологическая подготовка

- Цель и содержание общей психологической подготовки.
- Содержание специальной психологической подготовки.
- Формы и методы общей и специальной психологической подготовки.
- Взаимосвязь психологической подготовки со спортивными достижениями.

Основы методики обучения спортсменов

- Влияние технических действий на функциональное состояние организма. Взаимосвязь двигательной функции и функции внутренних органов.
- Соотношение рабочих фаз и интервалов отдыха в тренировочном занятии.
- Вработываемость и утомляемость. Оценка нагрузки при тренировочных занятиях. Особенности реакции организма на тренировку с различными режимами работы.
- Задачи и принципы тренировки. Всесторонняя тренировка – основа спортивных достижений боксёра.
- Физическая, техническая, психологическая, тактическая подготовка и их взаимосвязь. Методика обучения приемам и броскам.

Оборудование и инвентарь

- Спортивные залы (типы), их оборудование и инвентарь.
- Устройства для обеспечения безопасности и страховки.
- Технические средства обучения (типы тренажеров и средств срочной информации).
- Проверка исправности и пригодности оборудования и инвентаря.
- Санитарно-гигиенические требования к местам занятий. Установка и уборка снарядов.

Список литературы для учителя

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
 2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., Ф и С, 1991.
 3. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
 4. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. издание 8 Москва 2011
 5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
 6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.
 7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
 8. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
 9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.
 10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта.- Киев «Олимпийская литература», 1997.
 11. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. ВТ. Никитушкина. - М., 1994. -320с.
 12. Станкин М И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
 13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255с.
 14. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-157с.
 15. Под общей редакцией ВТ. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М. - 1994.
 - 16.
-

Примерная модель занятия (90 минут).

Части занятия	Содержание	Вид подготовки	Дозировка	Организационно-методические указания
	Вводная часть		10 мин	
	Построение Объяснение задач занятия			
I	Подготовительная часть	ОРУ	15 мин	
	Постепенно ускоряющаяся ходьба, переходящая в бег. Бег спиной вперед. Бег. Перемещения приставными прыжками левым и правым боком на два прыжка. Бег. Бег с вращением на 2-3 оборота вокруг своей оси, влево и вправо без паузы. Бег, постепенно переходящий в шаг. На ходу двойной наклон-прогиб. На ходу мах ногой-удар разноименной рукой. И. п. - ноги на ширине плеч, руки вперед. Выполнение – наклоны, повороты и вращение головой. И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнение - вращение рук вперед и назад в плечевых, локтевых и кистевых суставах. И. п. - ноги на ширине плеч, руки вперед. Выполнение – быстрые сгибания (в кулак) и разгибание пальцев рук Упражнение «суплекс» И. п. - основная стойка, ноги вместе. Выполнение – пружинистые наклоны вперед, повороты влево-вправо, наклоны туловища в стороны. Упражнение «скрепка» И. п. - ноги на ширине плеч. Выполнение – шаг вперед с	1 мин 1 мин 4 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 2 мин	Во время выполнения всех упражнений следить за ритмичным чередованием напряжения и расслабления работающих мышц Во время выполнения после каждой серии ширина стойки увеличивается Выполнять шаг попеременно левой и правой ногой	

	одновременным прогибом-скручиванием туловища и касанием рукой разноименной ноги. Упражнение «мельница» И. п. - ноги на двойной ширине плеч. Руки в стороны. Выполнение – наклон-прогиб туловища, одновременно вращая туловища влево-вправо. Упражнения на растяжку ног.			
II	Основная часть	СФП.	55 мин	
	В учебной стойке перемещение челноком, уклоны. Отдых. В учебной стойке перемещение челноком, уклоны с к/атакой двойкой ударов. Отдых. Упражнение ходьба елочкой (скрестный шаг). Отдых. Между раундами. Отдых. В учебной стойке перемещение челноком, нырки. Отдых. В учебной стойке перемещение челноком, нырки с к/атакой двойкой ударов. Отдых. В учебной стойке прямые удары на «челноке» Отдых. Отдых. В учебной стойке прямые, боковые, апперкоты – двойки ударов. Отдых между раундами Отдых Футбол «боксерский»		3 мин 1 мин 3 мин 3 мин 1 мин x 3 1 мин x 2 3 мин 3 мин 1 мин 3 мин 3 мин 1 мин x 3 1 мин x 2 3 мин 1 мин x 3 1 мин x 2 3 мин 6 мин	В левую-правую стороны, выход из уклона без паузы. Удары наносить точно в голову. Выполнять без паузы. В левую-правую стороны, выход из нырка без паузы. Распределение веса тела в стойке. Удары в одну точку. Подбирать руки к голове. Бить «вставляя бедро». Выполнять без паузы. Удары наносить без паузы. Удары наносить без паузы. Играть мячом для б/тенниса.
III	Заключительная часть		10 мин	

	Спортивная ходьба Растяжка (упражнения на гибкость) Построение	2 мин 5 мин 1 мин	
--	---	-------------------------	--

Контрольные испытания и переводные нормативы по ОФП и СФП.
Минимальные требования к возрастной группе.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)



**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
ФЕДЕРАЦИИ БОКСА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
официальных городских, областных и всероссийских мероприятий
на 2024 год**

№	Наименование спортивного мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
1	Открытое первенство по боксу СШОР №8	26-27 января	г. Киров
2	Областная Спартакиада школьников	Апрель	г. Киров
3	Чемпионат г. Кирова среди мужчин и женщин 19 – 40 лет	Апрель	г. Киров
4	Первенство г. Кирова среди юниоров, юниорок 17-18 лет, юношей и девушек 15-16 лет, юношей и девушек 13-14 лет	Апрель	г. Киров
5	Областной турнир памяти тренера Ю.А.Марьина	Апрель	г. Белая Холуница
6	XVI открытый турнир памяти воспитанника Слободской школы бокса Заслуженного мастера спорта Александра Кузнецова	10-12 мая	г. Слободской
7	Международная матчевая встреча	Июнь	г. Киров
8	Областной турнир памяти Героя Советского Союза Н.Ф. Зонова	Сентябрь	пгт Мурыгино
9	Областной турнир г. Котельнич	Сентябрь	г. Котельнич
10	Областной турнир посвященный воинам - интернационалистам	13 октября	г. Советск
11	Межрегиональный турнир по боксу памяти Троцюка Л. П.	07 - 09 ноября	г. Киров
12	Первенство Кировской области среди юношей 13-14 лет	07 - 09 ноября	г. Киров
13	Областной турнир памяти Г. Г. Буланова	21-24 ноября	г. Слободской
14	Чемпионат Кировской области среди мужчин и женщин 19 – 40 лет	20-22 декабря	г. Киров
15	Первенство Кировской области среди юниоров, юниорок 17-18 лет, юношей и девушек 15-16 лет, юношей и девушек 13-14 лет	20-22 декабря	г. Киров

УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

1. Тематические беседы по учебному плану.
2. Поздравление кадет с днем рождения.
3. Поздравления с праздничными датами (организация вечеров).
 - Праздник новогодней ёлки.
 - День защитника Отечества. Праздник 8 марта.
 - День памяти – 9 мая.
4. Оформление стенгазет.
5. Прогулки с детьми на лыжах, походы.
6. Рейтинг детей.
7. Итоговый вечер «Выпускник года».
8. Оздоровительная работа в лагере дневного пребывания.
9. Контроль успеваемости детей в общеобразовательной школе (Беседы с классными руководителями, проверка дневников).
10. Мониторинг воспитательной работы за учебный год.

ЗАДАЧИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ на учебный год.

1. воспитывать устойчивый интерес к занятиям;
 2. развивать творческие способности детей;
 3. приучать к общественно-полезному труду;
 4. формировать потребность в здоровом образе жизни.
-