

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Юрия Алексеевича Гагарина»
Энгельсского муниципального района Саратовской области
413107, Саратовская область, г. Энгельс, ул. Лесозаводская, 2в**

Принята на заседании педагогического
совета протокол
№ 19 от 28.06.2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Бокс»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 9 месяцев
Объем программы: 216 часа
Возраст детей: 7-14 лет

**Авторы-
составители:**
тренер-
преподаватель
Пономаренко И.В.

Энгельс, 2022

ВВЕДЕНИЕ

Теоретической базой разработки данной программы послужили работы А.П. Лаптева, посвященная современной системе спортивного режима, В. В. Кима, Г. С. Хама, Р. Х. Аминова, разработавших модель проведения соревнований оздоровительной направленности, В. И. Ляха, изучавшего проблемы врачебно-педагогического контроля учебно-тренировочной деятельности боксеров, а также работы Н.Р. Решетнякова, Ю.Л. Кислицина, посвященные физическому развитию детей школьного возраста.

Приучать ребенка к спорту нужно с детства, родители, педагоги должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо движения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым. Результаты последних исследований подтверждают, что в высокоцивилизованном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Люди живут в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает их часто пользоваться городским транспортом, получать информацию с помощью развитых средств (радио, телевидение) - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации – с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим наше подрастающее поколение обязано научиться своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений – как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

Нам не остановить стремительный темп жизни; всевозрастающие требования к глубине и качеству знаний и опыта каждого человека, уменьшение движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будет закономерно сказываться на наших детях. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям.

Воспитывать спортивные наклонности нужно с раннего детства. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время – вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность разработки настоящей программы обусловлена также тем, что вопросы, укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности школьников на основе принципа гармонического развития личности всегда были и будут главной заботой государства.

Формирование у подрастающего поколения основ здорового образа жизни признано направлением государственной политики в области образования. Это обусловлено тем, что здоровье населения стало рассматриваться как основа национальной безопасности страны, условие устойчивого развития государства.

Национальная образовательная стратегия – инициатива «Наша новая школа» особое внимание уделяет вопросу сохранения и укрепления здоровья детей и подростков в процессе их обучения.

Ключевые направления развития общего образования значительную роль отводят внеаудиторной занятости учащихся – кружкам, спортивным секциям, различного рода творческим занятиям, занятиям в творческих объединениях системы дополнительного образования детей.

В последнее время социум оказывает все большее влияние на спектр оказываемых образовательных услуг – люди интересуются вопросами организации отдыха, физкультуры, спорта, досуга и культуры. Таким образом, учреждение дополнительного образования должно быть готово к удовлетворению разнообразных индивидуальных образовательных и социальных потребностей населения всех возрастов, быть доступным для всех слоев населения. Однако, при изучении вопроса организации образовательной деятельности в рамках физкультурно-спортивного направления, мы выявили, что в настоящее время наблюдается дефицит дополнительных образовательных программ по боксу, предназначенных для реализации в многопрофильном учреждении дополнительного образования детей. Это обусловило необходимость и педагогическую целесообразность разработки настоящей программы.

Направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности программы

- разновозрастные учебные группы;
- соразмерное развитие физических качеств воспитанников (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, прыгучести и т.д.)
- расширение и углубление физической подготовки, полученной в общеобразовательной школе;
- развитие познавательной активности и способности к самообразованию;
- формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и регулярном участии в различных спортивно-массовых мероприятиях;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, порядочности,

ответственности, аккуратности, патриотизма, а также навыков культуры поведения и бесконфликтного общения;

- внедрение модели соревнований по боксу, в которой исключаются удары по голове спортсменов, а больше внимания уделяется общефизической подготовке, специальным упражнениям самозащиты на основе бокса.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: от 7 до 14 лет.

Сроки реализации образовательной программы 9 месяцев.

Цель и задачи программы

Целью программы является развитие личностного потенциала подростков в процессе обучения боксу.

Задачи:

Обучающие:

- обеспечение всесторонней физической подготовки воспитанников;
- совершенствование технической и тактической подготовки воспитанников;

Развивающие:

- укрепление здоровья, закаливание учащихся, содействие их правильному физическому развитию и поддержанию высокого уровня умственной работоспособности;
- воспитание спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

Воспитательные:

- формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
- достижение оптимальных спортивных результатов.

При решении образовательных задач спортивных секций особое внимание уделяется:

- созданию благоприятных условий для проведения круглогодичных занятий, привитию занимающимся любви к избранному виду спорта;
- обеспечению всесторонней физической подготовки членов секции и сдаче ими контрольных нормативов; постоянному совершенствованию технической и тактической подготовкой занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;
- организации систематической воспитательной работы;
- привитию занимающимся навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- укреплению здоровья занимающихся, соблюдению ими требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки и режима спортсмена, а также четкой организации врачебного контроля;
- систематическому проведению спортивных соревнований и активному участию членов секции в соревнованиях своего коллектива, района, города и т. д.

2. Формы контроля и подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы

В процессе обучения реализуются общепедагогические и специфические методы работы с детским коллективом.

К общепедагогическим относятся: объяснительно-иллюстративные (рассказ, лекция, беседа, показ, анализ тренировки, учебного боя и др.), практические (упражнение) методы.

В числе специфических методов используются методы развития силы (метод максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрический метод), методы развития быстроты простой двигательной реакции (повторный, расчленённый и сенсорный методы), развития быстроты одиночного движения и темпа (метод облегчения условий (бег за лидером, бег под уклон) и метод усложнённых условий (бег в гору, метание более тяжёлых снарядов). В развитии выносливости к циклическим упражнениям используются две основные группы методов: методы стандартного упражнения и методы переменного упражнения.

Для развития ЛМВ (локальная мышечная выносливость) применяются упражнения с отягощением, прыжковые упражнения и бег в гору, выполняемые повторно-серийным и интервальным методом.

Контрольный, соревновательный метод состоит в однократном или повторном выполнении тестов для оценки выносливости.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

Формы проведения занятий

Для осуществления тренировки можно рекомендовать следующие формы занятий:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;
- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия;
- занятия по боевой практике;

Технологии и формы обучения:

- теоретические занятия;
- практические занятия;

Режим занятий:

Занятия проводятся: 3 раз в неделю по 2 часа (итого 6 часов в неделю, 216 часов в год).

Основные задачи, стоящие перед учебной группой:

- привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия;

- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка на базе нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- развитие качеств, необходимых боксеру,— быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основ техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники);
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями по боксу; приобретение некоторого опыта участия в соревнованиях коллектива физкультуры;
- выполнение норм спортивных разрядов.

3. Содержание программы: учебно-тематический план; содержание учебно-тематического плана.

Учебно-тематический план.

№	Разделы	Количество часов		
		Всего	Теоретич.	Практич.
<i>Теоретические занятия</i>				
1	Просмотр видеозаписей поединков знаменитых боксёров	6	6	
2	Посещение соревнований по боксу	4	4	
3	История развития бокса	1	1	
4	Физическая культура и спорт в СССР и России	1	1	
5	Сведения о развитии бокса в стране.	1	1	
6	Травмы в боксе и их профилактика	2	2	
7	Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе	2	2	
8	Стиль и манера ведения боя выдающихся боксеров России, Европы и мира (демонстрация кинофильмов)	3	3	
9	Правила соревнований по боксу	2	2	
10	Спортивные снаряды и их назначение	3	3	

11	Обсуждение подготовки к предстоящему бою	2	2	
12	Разбор проведенных боев	1	1	
<i>Практические занятия</i>				
13	Общая физическая подготовка	46	9	37
14	Специальная физическая подготовка	14		14
15	Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении	18		18
16	Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них, их практическое применение и совершенствование в бою на дальней дистанции	18	6	12
17	Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище	24	5	19

18	Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях. Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защиты от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище	14	1	13
19	Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Атака одиночными ударами снизу в голову и туловище. Защита подставками, уходами и накладками с последующей контратакой одиночными ударами: прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище	13	1	12
20	Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударами	15	1	14
21	Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами (прямыми, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одиночными и двумя последующими ударами с применением изученных защит	12	1	11

22	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них	14	2	12
	Всего	216	56	136

Календарно-тематический план

№	Темы	Количество часов		
		Всего	План	Факт
1	Общая физическая подготовка	2	6.09.2022	
2	Общая физическая подготовка	2	8.09.2022	
3	Общая физическая подготовка	2	10.09.2022	
4	Общая физическая подготовка	2	13.09.2022	
5	Общая физическая подготовка	2	15.09.2022	
6	Общая физическая подготовка	2	17.09.2022	
7	Общая физическая подготовка	2	20.09.2022	
8	Общая физическая подготовка	2	22.09.2022	
9	Общая физическая подготовка	2	24.09.2022	
10	Общая физическая подготовка	2	27.09.2022	
11	Общая физическая подготовка	2	29.09.2022	
12	Просмотр видеозаписей поединков знаменитых боксёров	2	01.10.2022	

13	Просмотр видеозаписей поединков знаменитых боксёров	2	04.10.2022	
14	Просмотр видеозаписей поединков знаменитых боксёров	2	06.10.2022	
15	Общая физическая подготовка	2	08.10.2022	
16	Общая физическая подготовка	2	11.10.2022	
17	Общая физическая подготовка	2	13.10.2022	
18	Общая физическая подготовка	2	15.10.2022	
19	Общая физическая подготовка	2	18.10.2022	
20	Посещение соревнований по боксу	2	20.10.2022	
21	Посещение соревнований по боксу	2	22.10.2022	
22	Общая физическая подготовка	2	25.10.2022	
23	Общая физическая подготовка	2	27.10.2022	
24	Общая физическая подготовка	2	01.11.2022	
25	Общая физическая подготовка	2	03.11.2022	
26	Общая физическая подготовка	2	05.11.2022	
27	Общая физическая подготовка	2	08.11.2022	
28	История развития бокса	2	10.11.2022	
	Общая физическая подготовка со специальной направленностью			
29	Физическая культура и спорт в СССР и России	2	12.11.2022	

	Общая физическая подготовка со специальной направленностью			
30	Сведения о развитии бокса в стране	2	15.11.2022	
	Общая физическая подготовка со специальной направленностью			
31	Травмы в боксе и их профилактика	2	17.11.2022	
	Общая физическая подготовка со специальной направленностью			
32	Травмы в боксе и их профилактика	2	19.11.2022	
	Общая физическая подготовка со специальной направленностью			
33	Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе	2	22.11.2022	
	Общая физическая подготовка со специальной направленностью			
34	Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе	2	24.11.2022	
	Общая физическая			
	Подготовка со специальной направленностью			

35	Стиль и манера ведения боя выдающихся боксеров России, Европы и мира (демонстрация кинофильмов)	2	26.11.2022	
	Общая физическая подготовка со специальной направленностью			
36	Стиль и манера ведения боя выдающихся боксеров России, Европы и мира (демонстрация кинофильмов)	2	1.12.2022	
	Общая физическая подготовка со специальной направленностью			
37	Стиль и манера ведения боя выдающихся боксеров России, Европы и мира (демонстрация кинофильмов)	2	03.12.2022	
	Общая физическая подготовка со специальной направленностью			
38	Правила соревнований по боксу	2	06.12.2022	
	Общая физическая подготовка со специальной направленностью			
39	Правила соревнований по боксу	2	08.12.2022	
	Общая физическая подготовка со специальной направленностью			
40	Обсуждение подготовки к предстоящему бою	2	10.12.2022	

	Общая физическая подготовка со специальной направленностью			
41	Обсуждение подготовки к предстоящему бою	2	13.12.2022	
	Общая физическая подготовка со специальной направленностью			
42	Спортивные снаряды и их назначение	2	15.12.2022	
	Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении			
43	Спортивные снаряды и их назначение	2	17.12.2022	
	Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении			

44	Спортивные снаряды и их назначение	2	20.12.2022	
	Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении			
45	Спортивные снаряды и их назначение	2	22.12.2022	
	Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении			
46	Спортивные снаряды и их назначение	2	24.12.2022	

	<p>Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др.</p> <p>Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении</p>			
47	<p>Спортивные снаряды и их назначение</p>	2	27.12.2022	
	<p>Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др.</p> <p>Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении</p>			
48	<p>Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др.</p> <p>Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении</p>	2	03.01.2023	

49	<p>Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении</p>	2	05.01.2023	
50	<p>Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении</p>	2	07.01.2023	
51	<p>Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении</p>	2	10.01.2023	

52	<p>Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении</p>	2	12.01.2023	
53	<p>Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении</p>	2	14.01.2023	
54	<p>Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них, их практическое применение и совершенствование в бою на дальней дистанции</p>	2	17.01.2023	

55	Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них, их практическое применение и совершенствование в бою на дальней дистанции	2	19.01.2023	
56	Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них, их практическое применение и совершенствование в бою на дальней дистанции	2	21.01.2023	
57	Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них, их практическое применение и совершенствование в бою на дальней дистанции	2	24.01.2023	
58	Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них, их практическое применение и совершенствование в бою на дальней дистанции	2	26.01.2023	
59	Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них, их практическое применение и совершенствование в бою на дальней дистанции	2	28.01.2023	

60	Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них, их практическое применение и совершенствование в бою на дальней дистанции	2	02.02.2023	
61	Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них, их практическое применение и совершенствование в бою на дальней дистанции	2	04.02.2023	
62	Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них, их практическое применение и совершенствование в бою на дальней дистанции	2	07.02.2023	
63	Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище	2	09.02.2023	

64	Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище	2	11.02.2023	
65	Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище	2	14.02.2023	
66	Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище	2	16.02.2023	

67	Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище	2	18.02.2023	
68	Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище	2	21.02.2023	

69	Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище	2	23.02.2023	
70	Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище	2	25.02.2023	
71	Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище	2	28.02.2023	

72	Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище	2	02.03.2023	
73	Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище	2	04.03.2023	
74	Разбор проведенных боев Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище	2	07.03.2023	

75	Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях. Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защиты от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище	2	09.03.2023	
76	Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях. Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защиты от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище	2	11.03.2023	
77	Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях. Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защиты от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище	2	14.03.2023	

78	Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях. Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защиты от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище	2	16.03.2023	
79	Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях. Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защиты от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище	2	18.03.2023	
80	Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях. Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защиты от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище	2	21.03.2023	

81	Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях. Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защиты от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище	2	23.03.2023	
82	Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Атака одиночными ударами снизу в голову и туловище. Защита подставками, уходами и накладками с последующей контратакой одиночными ударами: прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище	2	25.03.2023	
83	Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Атака одиночными ударами снизу в голову и туловище. Защита подставками, уходами и накладками с последующей контратакой одиночными ударами: прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище	2	28.03.2023	

84	Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Атака одиночными ударами снизу в голову и туловище. Защита подставками, уходами и накладками с последующей контратакой одиночными ударами: прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище	2	01.04.2023	
85	Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Атака одиночными ударами снизу в голову и туловище. Защита подставками, уходами и накладками с последующей контратакой одиночными ударами: прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище	2	04.04.2023	
86	Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Атака одиночными ударами снизу в голову и туловище. Защита подставками, уходами и накладками с последующей контратакой одиночными ударами: прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище	2	06.04.2023	

87	Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Атака одиночными ударами снизу в голову и туловище. Защита подставками, уходами и накладками с последующей контратакой одиночными ударами: прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище	2	08.04.2023	
88	Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударам	2	11.04.2023	
89	Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударам	2	13.04.2023	
90	Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударам	2	15.04.2023	

91	Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударам	2	18.04.2023	
92	Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударам	2	20.04.2023	
93	Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударам	2	22.04.2023	
94	Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударам	2	25.04.2023	

95	Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами (прямыми, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одиночными и двумя последующими ударами с применением изученных защит	2	27.04.2023	
96	Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами (прямыми, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одиночными и двумя последующими ударами с применением изученных защит	2	01.05.2023	
97	Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами (прямыми, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одиночными и двумя последующими ударами с применением изученных защит	2	03.05.2023	
98	Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами (прямыми, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одиночными и двумя последующими ударами с применением изученных защит	2	06.05.2023	

99	Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами (прямыми, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одиночными и двумя последующими ударами с применением изученных защит	2	08.05.2023	
100	Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами (прямыми, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одиночными и двумя последующими ударами с применением изученных защит	2	10.05.2023	
101	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них	2	13.05.2023	
102	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них	2	15.05.2023	

103	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них	2	17.05.2023	
104	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них	2	20.05.2023	
105	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них	2	22.05.2023	
106	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них	2	24.05.2023	

107	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них	2	27.05.2023	
108	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них	2	30.05.2023	
	Всего	216		

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий. Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях тхэквондо. После выполнения медитации можно приступить к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках.

Перечень оборудования, необходимого для реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки, гимнастическая стенка; скамейка гимнастическая).

Наличие специального снаряжения: (щитки (накладки) защитные на предплечье; щитки (накладки) защитные на голень; шлем защитный для; жилет защитный; протектор-бандаж защитный; костюм; перчатки для; капа боксерская.

Для отработки специальных навыков необходимы: мешок боксерский; макивара; лапа тренировочная, гонг боксерский; секундомер.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 287 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 110 с.
6. Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. — М.: Культура и традиция, 2003. — 351 с.
7. Калашников Ю. Б., Малков О. Б.. Тхэквондо. Программа спортивной подготовки для детско-юношеский спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.:Физкультура и Спорт. — 2009.
8. Марков Г. В., Романов В. И., Гладков В. Н.. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: Методическое пособие. - М.: Советский спорт. — 2006
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК.— М.: ФиС, 1977.
- 10.Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки.— М.: ГЦОЛИФК, 1972.
- 11.Подпалько С.Л., Новиков А.А. Основные результативные технические действия в тхэквондо ВТФ. — М., 2007
- 12.Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 112 с.
- 13.Родионов А.В. Психология спортивного поединка. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 128 с.
- 14.Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 189 с.
- 15.Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. — М.: Физкультура и Спорт, 2007. — 220 с.
- 16.Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник для слушателей образовательных учреждений и подразделений

- дополнительного профобразования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.
17. Тхэквондо. Правила соревнований. — М.: Физкультура и Спорт, 2005.
 18. Тхэквондо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). — М., 2001г.
 19. Фехтование: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. К.Т. Булочко. — М.: Физкультура и спорт, 1967. — 431 с.
 20. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974
 21. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. Кумитэ, самозащита. — Тирасполь: Модус, 1997. — 264 с.
 22. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. — Ростов н/Д: Феникс, 2007
 23. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. — М.: Международные отношения, 1991. — 765 с.
- Эпов О. Г., Свищев И. Д., Рослов Д. Н., Киселев В. А., Тхэквондо (ВТФ) программа для учреждений дополнительного образования. 2008г.

Перечень Интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

1. www.tkdrussia.ru Союз тхэквондо России.
2. www.sport.saratov.gov.ru Министерство молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области
3. www.school-collection.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
4. www.minsport.gov.ru Министерство спорта РФ.

Список литературы, рекомендованной для учащихся:

1. Чой Сунг Мо: Тэквон-До для начинающих.
Издательство «Феникс», пер. Халтуринский 80
2. Вим Бос – Стефано Фаверо – Паоло Джаннерини: Тэквон-До.
3. «Боевые приемы и техника боя». Москва, «Астрель» 2004 г.
4. Йеон Хван Парк, Том Сибурн. Тэквон-До: техника и тактика.
5. «Искусство спарринга и самообороны». Москва, «Астрель», 2004 г.
6. Чой Сунг Мо: Тэквон-До для начинающих.
Издательство «Феникс», пер. Халтуринский 80
7. Сергей Константинович Карамов: «Корейские боевые искусства»
Издательство «Астрель», 129085, г. Москва, пр-д Олимпийского, д.3а
8. Санг Х. Ким: Преподавательское боевое искусство – «Путь мастера»
Издательство «Феникс» 344002, г. Ростов- На- Дону, пер. Соборный 17.
9. Ю.А. Шулина, Я.К. Кблев, Ю.М. Схляхо, Ю.В. Подорув:
10. Дзюдо «Базовая техника, тактика для начинающих».