

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
образовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский
Самарской области

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ
с. Девлезеркино

Е.А. Белов
Приказ № 221-од от 29.08.2019 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Бокс»

Возраст: 11-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель
Страхов Алексей Игоревич
педагог дополнительного образования

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 2 |
| 2. СОГ 1 г.о..... | 7 |
| 3. Содержание УТП 1 г.о..... | 7 |
| 4. Методическое обеспечение | 10 |
| 5. СОГ 2г.о..... | 10 |
| 6. Содержание2 г.о..... | 11 |
| 7. Методическое обеспечение | 13 |
| 8. СОГ 3 г.о..... | 14 |
| 9. Содержание 3 г.о..... | 11 |
| 10.Методическое обеспечение | 19 |
| 11.Список литературы..... | 20 |

Пояснительная записка

Программа «Бокс» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», от 13.01.93 №12-ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95 №233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующим работу спортивных школ.

Программа «Бокс» имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Она оформлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утверждённых на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Мин образования России 03.06.2003 года.

Таким образом, **актуальность** данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

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

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

Цель программы – овладение основами технико-тактических приемов в боксе. Повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной

цели:

1) **Обучающие:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение 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;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

Оздоровительные:

- гармоничное физическое развитие школьников;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений 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 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.

Срок реализации данной программы 3 года:

1 год- 126 часов

2 год – 126 часов

3 год- 126 часов

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа и 1,5 часа.

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.

Главные результаты обучения по технической подготовке:

1 год обучения – умение выполнить технику двигательного действия в «грубой» форме

2 год обучения – довести первоначальное «грубое» владение до относительно совершенного

3 год обучения – совершенное владение техникой в соревновательных условиях. Так же включает контрольные нормативы по технической подготовке.

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

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

Основные ***способы и формы работы*** с учащимися 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 **первого** года обучения, занимающиеся 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

К концу **второго** года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть технико-тактическими знаниями;
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- участвовать в соревнованиях.

К концу **третьего** года обучения, занимающиеся должны:

- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами бокса;
- показывать стабильно высокие оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- показывать высокие результаты в соревнованиях;

Способами проверки знаний и умений являются:

- тестирование по теоретическому разделу;

- опрос по основным терминам в боксе;
- сдача контрольных нормативов;
- текущий контроль умений и навыков;
- промежуточный тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений и навыков.

Основными критериями оценки работы учащихся 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.

Организация внутри школьных турниров, участие в районных 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 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| №п/п | Наименование темы | Теория | Практика | Всего часов |
|------|--|----------|------------|-------------|
| 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. | | 64 | 64 |
| 8 | Специальная физическая подготовка. | | 32 | 32 |
| 9 | Техническая подготовка. | | 30 | 30 |
| 10 | Тактическая подготовка. | | 4 | 4 |
| 11 | Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования | 1 | 1 | 2 |
| | Итого | 7 | 137 | 144 |

Содержание изучаемого курса

Первый год обучения

1. Тема. 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. Тема. 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. Тема. 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. Тема. Школа бокса.

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

Практика: Опрос.

5. Тема. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

6. Тема. 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. Тема. 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 школьника. 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. Тема. 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. Тема. Техническая подготовка

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

10. Тема. Тактическая подготовка

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

11. Тема. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

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

Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях 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 1 года обучения

| № | 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 соревнования. | Сдача нормативов | Оборудованная площадка. Инвентарь. | Анализ итогов и динамики результатов |

Учебно-тематический план 2-го года обучения.

| №п /п | Наименование темы | Тео рия | Прак тика | Всего часов |
|-------|--|-----------|------------|-------------|
| 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. | 2 | 2 | 4 |
| 5 | Первоначальные представления о тактике ведения боя. | 2 | 2 | 4 |
| 6 | Основные положения правил соревнований по боксу. | 2 | 2 | 4 |
| 7 | Общая физическая подготовка. | | 50 | 50 |
| 8 | Специальная физическая подготовка. | | 34 | 34 |
| 9 | Техническая подготовка. | | 36 | 36 |
| 10 | Тактическая подготовка. | 2 | 2 | 4 |
| 11 | Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования | 1 | 1 | 2 |
| | Итого | 12 | 132 | 144 |

Содержание изучаемого курса

Второй год обучения

1. Тема. Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.

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. Тема. Характеристика современного состояния бокса.

Теория: Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Соревнования в России и в мире.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Тема. 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. Тема. Школа бокса.

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

ударов и защитные действия.

Практика: Обсуждение. Опрос.

5. Тема. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

6. Тема. 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. Тема. 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 школьника. 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. Тема. 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. Тема. Техническая подготовка

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

10. Тема.Тактическая подготовка

Теория: Беседа и просмотр документальных фильмов. Учебное пособие.

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

11. Тема. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

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

Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях 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 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | 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 соревнования. | Сдача нормативов | Оборудованная площадка. Инвентарь. | Анализ итогов и динамики результатов |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| №п/п | Наименование темы | Теория | Практика | Всего часов |
|------|---|-----------|------------|-------------|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий. | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация. | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Термины бокса, техническая оснащенность. | 1 | 1 | 2 |
| 4 | Техника выполнения ударов и защитных действий. | 2 | 2 | 4 |
| 5 | Тактика в боксе. | 2 | 2 | 4 |
| 6 | Гигиена и режим дня при занятиях спортом. | 1 | 1 | 2 |
| 7 | Влияние занятий боксом на организм школьника. | 1 | 1 | 2 |
| 8 | Правила соревнований по боксу. | 1 | 1 | 2 |
| 9 | Общая физическая подготовка. | | 36 | 36 |
| 10 | Специальная физическая подготовка. | | 34 | 34 |
| 11 | Техническая подготовка. | | 40 | 40 |
| 12 | Тактическая подготовка. | 4 | 4 | 8 |
| 13 | Контрольные упражнения и соревнования. | 2 | 4 | 6 |
| | Итого | 16 | 128 | 144 |

Содержание изучаемого курса

Третий год обучения

1. Тема. Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.

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. Тема. Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.

Теория: Характеристика современного состояния городского бокса. Международная классификация. Условия выполнения и порядок присвоения спортивных разрядов. Юношеские разряды. Соревнования различных уровней и рангов. Личные, командные, лично-командные соревнования. Хроника соревнований в России и в мире.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Тема. Термины бокса, техническая оснащённость

Теория: Бокс. Апперкот. Хук. Свинг. Темповик. Игровик. Челнок. Раунд. Гонг. Рефери. Секундант. Тайминг.

Практика: Обсуждение. Опрос.

4. Тема. Техника выполнения ударов и защитных действий.

Теория: Стойка. Нанесение прямых ударов из стойки. Защитные действия.

Практика:

Классический левый прямой может выполняться как в виде челнока, так и в виде джеба. Кстати, с английского jab переводится как тычок. Перед выполнением удара вес тела боксера должен располагаться преимущественно на задней ноге. Собственно, такую же схему предполагает и классическая стойка. То есть, в левосторонней, в которой стоит правша (левыми плечом и ногой вперед), основная нагрузка приходится на заднюю правую ногу.

Подробнее о стойках мы поговорим в другой статье. Чем в большей степени вес тела перенесен на заднюю ногу, тем больше она отвечает за первоначальный импульс удара. Таким образом, здесь должна быть выбрана оптимальная позиция и

баланс, ведь недостаточная степень задействования ноги уменьшит силу удара (потому как останутся лишь мышцы спины и руки), а чрезмерный перегруз отразится на скорости и маневренности, а также приведет к преждевременной усталости этой ноги.

Работа в челноке подразумевает прыжковое смещение вперед, а после нанесения удара – обратный отскок. Движения руки и всего тела производятся в правильном соответствии с движениями ног. В идеале пиковое положение руки (фаза полного ее выпрямления) должно приходиться на момент касания передней ногой поверхности пола. Так будет обеспечена максимальная масса, которую вы вкладываете в удар.

Правый прямой в боксе – совершенно различный с левым удар. Их технику объединяет разве что необходимость заворачивания кулака в крайней точке и перенос веса тела с задней ноги на переднюю. И то, с ногами не все так просто.

Итак, спортсмен стоит в стойке, большая часть веса тела на задней ноге. Правый кулак у подбородка, плечо максимально расслаблено. Первое движение начинается с резкого приставления правой ноги ближе к левой, с выворачиванием пятки наружу. Давайте представим, что все движение – это волна энергии, идущей по телу снизу вверх. Следует сразу сказать, что чем такая волна длиннее, тем больше у нее шансов набрать максимальную инерционную массу в конечной точке. Но это если все будет сделано правильно.

Техника защиты в боксе — важнейший раздел подготовки боксера. Уровень технического мастерства боксера определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий.

Защиты используются для того, чтобы:

- надежно защищать от удара уязвимые места тела;
- выбирать необходимый момент и организовывать свои действия для перехода от защиты к контратаке и атаке.

В основе защитных действий лежат следующие факторы, которые необходимо отрабатывать на тренировках:

- Умение прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака.
- Умение определять действия соперника организацией противодействия, используя различные защитные приемы;

Существуют следующие защитные приемы:

- защита руками, направленная на нейтрализацию ударных действий. При этом используются контрудары, подставки, отбивы, блоки;
- защита туловищем. При этом используются уклон, нырок;
- защита ногами, направленная на устранение контакта с соперником путем отхода и увеличения дистанции.

Защитные приемы выполняются в боевой стойке, необходимым условием которой является сохранение устойчивого равновесия и положения боеготовности для выполнения встречных и ответных ударов.

5. Тема.Тактика в боксе.

Теория: Тактика ведения боя. Ведение боя в разных стилях.

Практика: Тактика ведения боя в боксе основной момент. У каждого боксёра свой стиль ведения боя. Каждому стилю подходит определённый тактический рисунок. Есть боксёры темповики (атакующий стиль ведения боя, высокий темп, прессинг и напор),а есть боксёры игровики (стиль основан на действиях от обороны, обыграть соперника и набирать очки). Бокс это борьба стилей и характеров. Но есть боксёры, которые умеют менять тактический рисунок ведения боя в зависимости от сложившейся ситуации.

6. Тема. Гигиена и режим дня при занятиях спортом

Теория: Личная гигиена юного спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной одежды и обуви. Понятие о наиболее распространенных заболеваниях. Профилактика. Противопоказания к занятиям спортом. Режим дня. Утренняя зарядка, тренировка. Режим питания. Рациональное чередование отдыха с учебой и занятиями спортом.

Практика: Обсуждение. Опрос.

7. Тема.Влияние занятий боксом на организм школьника

Теория: Влияние занятий боксом на организм школьника. Осанка. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практика: Обсуждение. Опрос.

8. Тема.Правила соревнований по боксу.

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Личные, командные и лично-командные соревнования. Знакомство с правилами соревнований.

Практика: Приобретение навыков в организации и судействе соревнований, разбор соревнований, судейских ошибок.Зачет по правилам судейства.

9. Тема.Общая физическая подготовка

Практика:Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения: бег, прыжки, метания, упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепления мышц и связок, совершенствования координации движений, развитие глазомера. Занятия подвижными и спортивными играми, включение элементов из других видов спорта также способствуют всесторонней физической подготовке и являются основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе. Используются методы повторной, интервальной, круговой тренировки.

10. Тема.Специальная физическая подготовка

Практика: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, сообразительности, координации движений. Используются методы интервальной, повторной, круговой тренировок с силовыми отягощениями и без них, прыжки различными способами на одной и двух ногах: на месте, в движении, в длину и в глубину. Широко используются упражнения с амортизаторами для имитации техники ударов. Тренировки по станциям с индивидуальными заданиями.

11. Тема.Техническая подготовка

Практика: Обучение боевой стойке. Нанесению ударов из стойки и в движении. Защитные действия. Перемещения и передвижения. Довести технику до относительного совершенства.

12. Тема.Тактическая подготовка

Теория: Анализ наблюдений на соревнованиях. Особенности судейства и организации различных соревнований.

Практика: Выступления на соревнованиях со сбивающим фактором, умение творческого самостоятельного решения определенных тактических задач.

13. Тема.Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

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

Практика: Участие в течении года в 3-4 соревнованиях по ОФП и в 4-6 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 60, 100 метров, прыжок в длину с места, прыжок в высоту, броски набивного мяча. Выносливость–бег на расстояние 1000 метров (без учета времени)

Сила – подтягивания в висе-мальчики, в висе лежа- девочки.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | Тема | Форма занятий | Дидактический материал, техническое оснащение | Формы подведения итогов |
|---|---|------------------------------|---|-------------------------|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий. | лекции | плакаты, карточки | беседа, опрос |
| 2 | Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация. | лекции | карточки, плакаты, книги, видео | беседа, опрос |
| 3 | Термины бокса, техническая оснащенность. | лекции | карточки, плакаты, книги, спортивный инвентарь. | беседа, опрос. |
| 4 | Техника выполнения ударов и защитных действий. | лекции, практические занятия | Видеоматериалы | беседа, опрос |
| 5 | Тактика в боксе. | лекции, практические занятия | карточки, спортивный инвентарь, работа в парах. | беседа, опрос |

| | | | | |
|----|---|-------------------------------|---|--------------------------------------|
| 6 | Гигиена и режим дня при занятиях спортом. | лекция | карточки, книги | беседа, опрос |
| 7 | Влияние занятий боксом на организм школьника. | лекция | видеоматериалы | беседа, опрос |
| 8 | Правила соревнований по боксу. | лекции, просмотр соревнований | видеоматериалы | беседа, опрос |
| 9 | Общая физическая подготовка. | практические занятия | спортивный инвентарь | выполнение нормативов |
| 10 | Специальная физическая подготовка. | практические занятия | спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.). Перчатки, лапы, бинты, мешок, лапы. | выполнение нормативов |
| 11 | Техническая подготовка | лекции, практические занятия | Перчатки, бинты, лапы. | опрос, выполнение нормативов |
| 12 | Тактическая подготовка | лекции, практические занятия | видео, просмотр соревнований | опрос |
| 13 | Контрольные испытания и соревнования | сдача нормативов | оборудованная площадка, стадион, необходимый инвентарь | анализ итогов и динамики результатов |

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. Пилюян 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.

Список литературы для обучающихся:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., Ф и С, 1985.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 1984. - 144с.

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Бокс»
на 2018-2019 учебный год**

1. Продолжительность учебного года – 36 недель.

Начало занятий: 3.09.2018 г.

Окончание занятий: 25.05.2019 г.

2. Объем учебных часов дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы для групп 1, 2 и 3 годов обучения

| Наименование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы/направленность | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
|--|------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| «Бокс» физкультурно-спортивная направленность | Количество часов по годам обучения | | |
| | 144 | 144 | 144 |
| | Режим работы по годам обучения | | |
| | 2 раза в неделю по 2 часа | 2 раза в неделю по 2 часа | 2 раза в неделю по 2 часа |
| | Количество часов в неделю | | |
| | 4 | 4 | 4 |
| | Количество учебных дней | | |
| | 72 | 72 | 72 |
| Продолжительность учебного часа 45 минут | | | |

3. Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.