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

УТВЕРЖДАЮ:

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.07.2026 г.

Директор ГБОУ СОШ с.Девлезеркино
_____Е.А Белов
Приказ № 621-од от 30.07.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юный боксер»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Панфилов А.И.

2026год

ОГЛАВЛЕНИЕ.

1.Пояснительная записка_____3 стр.

2. Нормативная база _____5 стр.

3. Учебный план _____12 стр.

4.Модуль 1 «Ознакомительный»_____13 стр.

5. Модуль 2 «Начальная подготовка»_____18 стр.

6. Модуль 3 «Базовая подготовка»_____27 стр.

7. Воспитательная работа_____35 стр.

8. Ресурсное обеспечение_____40 стр.

9. Список литературы _____44 стр.

10. Приложение 1 «Календарный план воспитательной работы»_____45 стр.

11. Положение 2 «Методические рекомендации»_____46 стр.

12. Приложение 3 «Организация учебно-тренировочной деятельности»___48 стр.

13. Приложение 4 «Программный материал для практических занятий»___50 стр.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа физкультурно- спортивной направленности «Бокс» разноуровневая (далее – Программа) нацелена на овладение знаниями в области вида спорта бокс.

Бокс - мужественный и очень увлекательный вид спорта. Он представляет собой одно из важных средств всестороннего физического воспитания детей и молодежи. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Почти все страны мира культивируют и развивают этот вид спорта, так как он формирует в молодом человеке уверенность в себе, умение преодолевать трудности и добиваться поставленной цели, учит порядочности и благородству. Бокс воспитывает именно те качества, которые крайне необходимы юноше в начале его творческого пути становления как человека, специалиста, ученого. Но в современном обществе необходимо искать пути интенсификации учебно-тренировочного процесса, чтобы в условиях возникшего дефицита времени быстро и качественно усваивать представляемый программой материал по технике, тактике и физической подготовке боксёра.

Основная масса боксеров начинала заниматься этим видом спорта с детского возраста. Опыт показывает, что спортивное воспитание с юного возраста дает хорошие результаты не только в отношении спортивных достижений. Десятки тысяч ребят проходят курс обучения боксу, осваивают технику и тактику, разносторонне физически развиваются, получают навыки и соблюдении режима, оздоравливают свой организм, вырабатывают трудолюбие, дисциплинированность, силу воли, самостоятельность, что очень актуально в условиях повального увлечения современными гаджетами, “просиживания” в социальных сетях.

Программа направлена на получение начальных знаний о физической культуре и спорте, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники и тактики бокса, физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни. Помогает развивать логическое мышление, выстраивать взаимоотношения в

коллективе, развивает целеустремленность, смелость, уверенность в себе, патриотизм.

Заниматься имеют возможность юноши в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям боксом.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальной, как для настоящего, так и для будущего России продолжает оставаться проблема сохранения здоровья детей и подростков.

В соответствии с Программой развития детско-юношеского спорта Самарской области до 2030 года, доля обучающихся в образовательных организациях в возрасте от 5 до 18 лет, занимающихся физической культурой и спортом, должна составить 70% от общего количества обучающихся в общеобразовательных организациях области.

К основным задачам относятся:

- создание на территории Самарской области единого физкультурно-спортивного образовательного пространства для физического воспитания и физического развития детей, и подростков;
- создание условий для духовно-нравственного и патриотического воспитания обучающихся в организациях системы детско-юношеского спорта, и гражданской идентичности.

Приоритетным направлением территориального развития Самарской области является всемирная поддержка физической культуры и спорта для детей и молодежи. Данная Программа способствует формированию и совершенствованию необходимых жизненно важных двигательных умений и навыков, нравственно-волевых качеств на основе бокса. Бокс является базовым видом спорта Самарской области.

Программа разработана с учетом методических рекомендаций, правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области (ПФДО). Программа предусматривает развитие физических способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии и спортивном совершенствовании. Формирование таких качеств личности, как активность, инициативность, патриотизм, а также умение находить

нестандартные решения в соревновательной деятельности, умение ставить и достигать поставленные цели, вести диалог и работать в команде. Программа направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное развитие обучающихся, привлечение их к систематическим занятиям боксом.

Программа предусматривает участие обучающихся в городских, межрайонных, областных спортивных и культурных мероприятиях, спортивных праздниках, которые позволяют сформировать активную гражданскую позицию и пропагандировать здоровый образ жизни. Обучающиеся получают широкий социальный опыт конструктивного взаимодействия и продуктивной деятельности.

Нормативно-правовые основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Указ Губернатора Самарской области от 09.01.2025 №1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024 – 2029 годы»
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Письмо министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)»);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (Технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»).

ОТЛЕЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена с одной стороны на занятия боксом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Формирует в детях целеустремленность, силу воли, настойчивость в достижении цели, учит рационально распределять своё время.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Новизной данной Программы является то, что она построена по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности.

Главным принципом реализации Программы является ***разноуровневость****.* Программа предоставляет возможность всем обучающимся заниматься по ней, независимо от способностей и уровня физического, и психического развития. Разноуровневость предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания Программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения юных боксеров. Она предполагает реализацию параллельных процессов освоения материала на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики стартовых возможностей каждого обучающегося. Максимально отвечает запросу социума.

Программа позволяет работать с детьми от 7 до 17 лет, объединяя их в группы по возрастному принципу, уровню физического развития и спортивной подготовки.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ, ЗАДАЧИ, РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Цель: формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и создание условий для развития физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий боксом.

Задачи :

Образовательные:

- освоение и совершенствование специальных двигательных умений, овладение техническими приемами и тактическими действиями в боксе;
- обучение теоретическим знаниям: о роли физической культуры и спорта в обществе, жизни человека; об основах физической деятельности с личностно-ориентированной направленностью; о развитии олимпийского движения; о виде спорта бокс;
- участие в спортивных и культурных мероприятиях различного уровня, спортивных праздниках;
- выявление одаренных обучающихся.

Развивающие:

- формирование стойкого интереса к систематическим занятиям боксом;
- всесторонне гармоничное развитие физических и нравственных качеств, двигательных способностей.

Воспитательные:

- содействие воспитанию у обучающихся патриотических, нравственно-волевых качеств, осознанного отношения к себе и окружающим;
- воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- овладение обучающимися техническими приемами и тактическими действиями;
- овладение теоретическими знаниями: о роли физической культуры и спорта в обществе, жизни человека, об основах физической деятельности с личностно-ориентированной направленностью, о развитии олимпийского движения и о виде спорта бокс;
- положительная динамика выступления обучающихся в спортивных и культурных мероприятиях различного уровня, спортивных праздниках;
- систематическое посещение обучающимися учебно-тренировочных занятий по боксу;
- формирование устойчивого интереса к занятиям боксом;
- положительная динамика прироста индивидуальных показателей по общей

физической и специальной физической подготовке;

- воспитание нравственно-волевых и патриотических качеств;
- формирование культуру здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- овладеет специальными двигательными умениями, техническими приемами и тактическими действиями;
- овладеет начальными знаниями: о закаливании, режиме дня и питании, основах самоконтроля, развитии двигательных качеств, умений и навыков, развитии бокса в России, мире, правилах соревнований, олимпийском движении и здоровом образе жизни;
- успешно выполнит тестовые задания и упражнения мониторинга подготовленности;
- приобретет соревновательный опыт и получит возможность стать членом сборной команды района, области;
- приобретет устойчивый интерес к занятиям боксом;
- разовьёт двигательные способности: ловкость, быстроту, гибкость, выносливость, силу согласно своему возрасту и физическим данным;
- воспитает в себе морально-волевые и нравственные качества;
- приобретет потребность в ведении здорового и активного образа жизни.

Основные принципы реализации Программы:

- *Разноуровневость* – соблюдение при разработке и реализации Программы принципов, которые позволяют учитывать разный уровень физического развития и разную степень освоения материала;
- *Доступность* – любой обучающийся в возрасте от 7 до 17 лет, имеющий медицинский допуск к занятиям боксом имеет право заниматься по Программе;
- *Комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, теоретической, психологической, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и педагогического контроля);
- *Преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по периодам обучения, преемственность задач, средств и методов

подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико- тактической подготовленности;

- *Индивидуализация* – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, включение в учебно-тренировочный процесс разнообразного набора тренировочных средств, а также варьирование физических нагрузок.
- *Результативность* – предусматривает положительную динамику прироста индивидуальных показателей по теоретической, физической, технико-тактической и игровой подготовке.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Обязательным условием метода является подготовленность обучающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. Используется в виде соревнований различного уровня и как элемент организации занятия.

Каждый обучающийся ориентирован на доступный для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться тренером, товарищами, родителями как успех, как победа над собой. Для этого каждый обучающийся включается в соревновательную деятельность, каждому определен индивидуальный доступный результат, как успех. Обучающиеся успешно освоившие Программу смогут участвовать в соревнованиях городского, межрайонного и областного масштаба.

Программа состоит из 2-х периодов: по уровню сложности и возрастному принципу.

Стартовый уровень, формирование стойкого интереса к занятиям боксом, предполагает овладение начальными знаниями о физической культуре и спорте; всесторонние гармоничное развитие физических способностей, формирование здорового образа жизни, овладение основами техники и тактики бокса.

Базовый уровень, предполагает дальнейшее развитие физических качеств, овладение основными техническими приемами и тактическими действиями в боксе. Привитие навыков соревновательной деятельности. На данном периоде занимаются обучающиеся имеющие более развитые физические качества и

мотивацию к боксу.

Каждый период состоит из годичных модулей, построенных на *конвергентном подходе*, взаимном влиянии и взаимном проникновении теоретической, общефизической, специально- физической, технической, тактической и соревновательной подготовки, и все они представляют собой единое целое. Каждый из уровней Программы предполагает универсальную доступность для обучающихся с любым уровнем физического и психического развития. Каждый уровень отражает: уровень физического развития, мотивированность, уровень психического развития и уровень владения теми или иными компетенциями, соответствующими боксу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Срок реализации данной Программы – 1год

Вид Программы – общеразвивающая.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Количество часов по каждому годичному модулю составляет – 126 часов.

Наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы, чел.	Оптимальный состав группы, чел.	Максимальный состав группы, чел.	Количество учебных часов в неделю, ч.
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10	12-15	15	3,5

Согласно порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, данная Программа реализуется в течение 36 недель, включая каникулярное время. Учебно-тренировочный процесс начинается с 1 сентября и заканчивается в июне.

***Режим занятий*:** обучающиеся занимаются 3 или 2 раза в неделю от 40 до 90 минут.

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

К учебно-тренировочному процессу допускаются все желающие, указанных выше

возрастных категорий, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям боксом.

Основная форма проведения учебно-тренировочных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа – **очная.**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

-групповые и теоретические занятия;

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и медицинский контроль;

- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОП «ЮНЫЙ БОКСЕР»

Модуль1. «Ознакомительный»			Модуль 2. «Начальная подготовка»			Модуль 3. «Базовая подготовка»		
Количество часов								
теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
6	14	20	6	34	40	6	60	66
Итого 126								

Примечание: учебный план учебно-тренировочного процесса рассчитан для проведения учебно-тренировочного процесса в течении года, с учетом работы в каникулярное время.

Максимальный объем тренировочной нагрузки на группы в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 1 час в месяц, с возможностью компенсации в каникулярный период.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая чисть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам 1 года обучения.

Вторая часть программы – учебно- методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

МОДУЛЬ 1.«ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ»

Цель: оздоровление обучающиеся путем занятий боксом, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

- ознакомление с начальными знаниями о жизненно-необходимых умениях и навыках;
- развитие основных двигательных качеств: быстроты, гибкости, координации, выносливости, силы;
- ознакомление с техникой и тактикой бокса, правилами соревнований;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью.

Ожидаемые результаты:

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий модулю.

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы.

По специальной физической подготовке:

Выполнение специальных упражнений боксера.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По практической и самостоятельной подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

УЧЕБНО-ТЕТАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

МОДУЛЯ 1.«ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ»

№ п/п	Наименование ТЕМ	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение	1	-	1	беседа
2	Теоретическая подготовка	1	-	1	Тесты, контрольные упражнения
3	Общая физическая подготовка	1	2.5	3.5	Выполнение упражнений, наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	1	2.5	3.5	Выполнение упражнений, наблюдение
5	Технико-тактическая подготовка	1	2.5	3.5	Выполнение упражнений, наблюдение
6	Практическая подготовка (спарринги, участие в соревнования). Соревновательная подготовка	1	6	7	Участник игры, наблюдение. Участие в соревнованиях
7	Психолого-педагогическая подготовка	в процессе тренировочного занятия			
8	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия			
9	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия			
	Общее кол-во *часов*	6	14	20	

Содержание модуля.

Тема1. Вводное занятие – знакомство в группах, правила поведения в спортивном зале, расписание занятий, изучение кодекса чести боксера. Формирование групп и вводные занятия проводятся во внеурочное время, путем обхода школ и агитации заниматься спортом в форме непринужденных бесед.

Тема 2.Теоретическая подготовка – история древнего бокса, история современного бокса, история развития бокса в России, выступления российских боксеров на чемпионатах мира и олимпийских играх.

Тема 3. Общая физическая подготовка – подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов).

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Всевозможные эстафеты Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без.

Упражнения для развития ловкости: Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда.

Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Тема 5. Технико – тактическая подготовка

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.
3. Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

- Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног

меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

• Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачках. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

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

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

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

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

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

8. Практическая подготовка (спарринги, участие в соревнованиях).

Во время тренировочного процесса для закрепления пройденного материала проводятся вольные бои между боксерами.

МОДУЛЬ 2 «НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

Цель: обеспечение физической подготовленности и освоение занимающихся, техникой бокса.

Задачи:

- обучение техническим приемам бокса;
- развитие физических, интеллектуальных, нравственных способностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Ожидаемые результаты:

- овладение обучающимися техническими приемами и тактическими действиями;

- овладение теоретическими знаниями: о роли физической культуры и спорта в обществе, жизни человека, об основах физической деятельности с личностно-

ориентированной направленностью, о развитии олимпийского движения и о виде спорта бокс;

- положительная динамика выступления обучающихся в спортивных и культурных мероприятиях различного уровня, спортивных праздниках;
- систематическое посещение обучающимися учебно-тренировочных занятий по боксу;
- формирование устойчивого интереса к занятиям боксом;
- положительная динамика прироста индивидуальных показателей по общей физической и специальной физической подготовке;
- воспитание нравственно-волевых и патриотических качеств;
- формирование культуру здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- овладеет специальными двигательными умениями, техническими приемами и тактическими действиями;
- овладеет начальными знаниями: о закаливании, режиме дня и питании, основах самоконтроля, развитии двигательных качеств, умений и навыков, развитии бокса в России, мире, правилах соревнований, олимпийском движении и здоровом образе жизни;
- успешно выполнит тестовые задания и упражнения мониторинга подготовленности;
- приобретет соревновательный опыт и получит возможность стать членом сборной команды района, области;
- приобретет устойчивый интерес к занятиям боксом;
- разовьёт двигательные способности: ловкость, быстроту, гибкость, выносливость, силу согласно своему возрасту и физическим данным;
- воспитает в себе морально-волевые и нравственные качества;

приобретет потребность в ведении здорового и активного образа жизни.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

МОДУЛЯ 2 «НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

№ п/п	Наименование ТЕМ	Количество часов			Формы аттестации,
		теория	практик	всего	

			а		контроля
1	Введение	1	-	1	беседа
2	Теоретическая подготовка	1	6	7	Тесты, контрольные упражнения
3	Общая физическая подготовка	1	6	7	Выполнение упражнений, наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	1	7	8	Выполнение упражнений, наблюдение
5	Технико-тактическая подготовка	1	3	4	Выполнение упражнений, наблюдение
6	Практическая подготовка (спарринги, участие в соревнования). Соревновательная подготовка	1	12	13	Участник игры, наблюдение. Участие в соревнованиях
7	Контрольно- переводные испытания по боксу	в процессе тренировочного занятия			
8	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия			
9	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия			
	Общее кол-во *часов*	6	34	40	

Содержание модуля

Тема1. Вводное занятие – знакомство в группах, правила поведения в спортивном зале, расписание занятий, изучение кодекса чести боксера. Формирование групп и вводные занятия проводятся во внеурочное время, путем обхода школ и агитации заниматься спортом в форме непринужденных бесед.

Тема 2.Теоретическая подготовка – история древнего бокса, история современного бокса, история развития бокса в России, выступления российских боксеров на чемпионатах мира и олимпийских играх. Анализ выступления боксеров на крупнейших соревнованиях. Гигиена, закаливание и режим боксера. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по боксу.

Тема 3.Общая физическая подготовка – подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Тема 4.Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим,

толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Тема 5. Технико - тактическая подготовка

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

- Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
- Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.
- Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачках.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения: - прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайд степом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайд степом влево:

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырех ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырех ударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контр удары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

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

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

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

Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

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

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

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия: отбив, уклон, нырок, оттягивания, подставка на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

Тема 6. Практическая подготовка (спарринги, участие в соревнованиях).

Во время тренировочного процесса для закрепления пройденного материала проводятся вольные бои между боксерами. Также наиболее подготовленные бойцы принимают участие в соревнованиях разного уровня. По окончании учебного года по результатам соревнований оформляются документы на присвоение юношеских или спортивных разрядов.

Тема 7. Контрольно – переводные испытания по боксу.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Челночный бег 3*10 м. В забеге могут участвовать один или два учащихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым и кладет его также за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш»и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Прыжки в длину с места. Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Толчок набивного мяча руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

МОДУЛЬ 3. «БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА».

Цель: повышение спортивного мастерства боксера, путем освоения допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок

Задачи:

- совершенствование техники боя;
- развитие технической, тактической, интегральной подготовки;
- воспитание основных психических и волевых качеств.

Ожидаемый результат:

Базовый уровень, предполагает дальнейшее развитие культуры здорового образа жизни, физических качеств, овладение основными техническими приемами и тактическими действиями в боксе. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Содержание ***модуля Базового периода*** предполагает определенную положительную динамику объемов отдельных видов подготовки. Прослеживается увеличение объема нагрузки, отводимой на техническую и тактическую подготовку. Заметно возрастает объем соревновательной подготовки. Количество часов, выделяемых на общую физическую подготовку, продолжает сокращаться. Незначительно сокращается теоретическая подготовка. Уменьшается количество подвижных игр. Объем специальной физической подготовки изменяется незначительно.

УЧЕБНО_ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

МОДУЛЯ 3 «БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА»

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение	1	-	1	беседа
2	Теоретическая подготовка	1	6	7	Тесты, контрольные упражнения

3	Общая физическая подготовка	1	6	7	Выполнение упражнений, наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	1	7	8	Выполнение упражнений, наблюдение
5	Технико-тактическая подготовка	1	3	4	Выполнение упражнений, наблюдение
6	Практическая подготовка (спарринги, участие в соревнования). Соревновательная подготовка	1	12	13	Участник игры, наблюдение. Участие в соревнованиях
7	Психолого-педагогическая подготовка. Контрольно- переводные испытания по боксу	в процессе тренировочного занятия			
8	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия			
9	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия			
	Общее кол-во *часов*	6	60	66	

Содержание модуля.

Тема1. Вводное занятие – знакомство в группах, правила поведения в спортивном зале, расписание занятий, изучение кодекса чести боксера. Формирование групп и вводные занятия проводятся во внеурочное время, путем обхода школ и агитации заниматься спортом в форме непринужденных бесед.

Тема 2. Теоретическая подготовка – история древнего бокса, история современного бокса, история развития бокса в России, выступления российских боксеров на чемпионатах мира и олимпийских играх. Анализ выступления боксеров на крупнейших соревнованиях. Гигиена, закаливание и режим боксера. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по боксу.

Тема 3. Общая физическая подготовка – подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах,

преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Тема 5. Технико – тактическая подготовка

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачках. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения:

передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайд степом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайд степом влево:

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырех ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырех ударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

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

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

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

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

Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

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

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

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

отбив, уклон, нырок, оттягивания, подставка месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

Тема 6. Практическая подготовка (спарринги, участие в соревнованиях).

Во время тренировочного процесса для закрепления пройденного материала проводятся вольные бои между боксерами. Также наиболее подготовленные бойцы принимают участие в соревнованиях разного уровня. По окончании учебного года по результатам соревнований оформляются документы на присвоение юношеских или спортивных разрядов.

Тема 7. Контрольно – переводные испытания по боксу

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Челночный бег 3*10 м. В забеге могут участвовать один или два учащихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым и кладет его также за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Прыжки в длину с места. Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе

ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Толчок набивного мяча руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

ВОСПИТАНИЕ.

Краткая аннотация.

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания - семьи, коллектива детского объединения и педагога дополнительного образования. Главенствующая роль в реализации воспитания юных спортсменов принадлежит педагогу.

Целевой компонент

Цель воспитания в детском объединении: способствовать развитию личностных качеств обучающихся, их социализации на основе духовно-нравственных, социокультурных ценностей; умственному, эмоциональному и физическому развитию личности, всемерно раскрывать творческие возможности обучающихся.

Воспитательные задачи:

- Способствовать формированию первичных (базовых) ценностных представлений о себе, о других, о здоровом образе жизни, о российской культурной принадлежности, об основах православной культуры.
- Способствовать формированию личностных качеств, обучающихся на основе гуманистических, конфессиональных добродетелей: уважения родителей и педагогов, старших и сверстников, умения детей слушаться, смиряться, быть милосердными, бережно относится к окружающему миру и другие.

•Формировать представление о формах традиционного уклада семьи, представлений своего места в семье и посильное участие в домашних делах; воспитывать любовь к отечеству и своей малой родине.

•Формировать у обучающихся готовности к взаимовыручке и сотрудничеству, способствовать развитию мотивации к трудовой деятельности.

Приоритетные направления:

•Физическое воспитание и развитие (в том числе организация здорового безопасного образа жизни).

•Духовно-нравственное и патриотическое воспитание.

•Сплоченность детского коллектива.

•Развитие организаторских способностей.

Основные целевые ориентиры воспитания:

•физическое воспитание и развитие (в том числе организация здорового безопасного образа жизни);

•традиционные духовно-нравственные ценности народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

•уважение к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и традиционных российских религий, уважения к старшим, к людям труда;

•установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;

•уважение к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию.

Содержательно- организационный компонент. Формы, приёмы и методы воспитания.

• Ключевыми формами воспитания обучающихся в дополнительном образовании являются игры и социальная активность;

- Основные воспитательные методы и формы: аудиторные, внеаудиторные, в том числе, такие методы воспитания как: метод положительного примера; метод убеждения (беседа (этическая, проблемная и т.п.), рассказ, разъяснение, диспут, анализ, инструктаж, дискуссия и др.), метод воспитательных упражнений (приучения); кейс-метод (разбор проблемных воспитательных ситуаций), методы одобрения и поощрения (похвала, благодарность, награда и др.), педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей) и стимулирования (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей .

Эффективные технологии воспитания и педагогическое сопровождение саморазвития обучающихся.

- Игровые технологии: сюжетно-ролевые, подвижные и другие обучающие игры (усиление здоровье сберегающего и социально-ролевого аспекта обучения.)
- Личностно-ориентированные обучение и воспитание (социально-личностное и духовно-нравственное опережающее взросление).
- Гуманно-личностная технология (утверждает личность в ребенке путем выявления его свободной воли и строит, воспитывает оптимизм, духовность и нравственность).
- Обучение и воспитание в сотрудничестве (развитие взаимоответственности, способности обучаться в коллективе и индивидуально, развивать свои лидерские качества).

Результативно-диагностический компонент. Ожидаемые результаты воспитания.

Обучающийся:

- обладает установкой положительного отношения к миру, к себе и другим людям, к здоровому образу жизни, к общей культуре человека, в том числе православной;
- обладает основными культурными средствами и способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;

•сформированы исходные представления о формах традиционного уклада семьи, представлений своего места в семье и посильном участии в домашних делах; проявляются качества уважения к отечеству и своей малой родине;

•укреплена способность выбирать участников по совместной деятельности, сформирована основная готовность к взаимовыручке и сотрудничеству, развита мотивация к трудовой деятельности.

Критерии воспитанности (показатели уровня сформированности различных качеств личности (или коллектива):

•Личностный рост каждого ребенка, позитивная система его отношений к миру, строящаяся на основе его положительной самооценки.

•Динамика развития физических качеств, совершенствование поведения обучающегося.

•Сознательное отношение к своему здоровью через занятия физкультурой и спортом.

•Активная гражданская позиция.

•Уровень креативных и коммуникативных качеств.

Материалы по диагностике

1. Психологическая диагностика развития школьников. Н.Г.Салмина, О.Г.Филимонова.

2. Методика диагностики личностного роста. И.В.Кулешова, П.В.Степанов, Д.В.Григорьев.

3. Методика «Шкала социально- ситуативной тревоги» Р.С. Кондаш.

Работа с родителями

Для реализации данной программы необходима тесная связь педагогов с родителями воспитанников. Важно, чтобы родители были бы опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе физкультурно-спортивной направленности. Реализация данной программы начинается с родительского собрания, на котором педагог ведёт разъяснительную работу по содержанию программы, проводят анкетирование родителей, проводит вводный мониторинг запросов родителей и детей, изучают особенности развития детей в семье.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

•организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

•содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года).

Для родителей учащихся в течение учебного года постоянно устраиваются показательные выступления обучающихся, беседы, консультации, различные совместные мероприятия. Родители объединения «Юный боксер » очень активны, совместно с детьми выезжают на соревнования, принимают участие социально-значимой деятельности на благо Челно-Вершинского района. Воспитанники являются активными участниками тестирования ВФСК ГТО, имеют различные знаки отличия ГТО.

Обучающиеся принимают участие в социально-патриотических проектах «Георгиевская лента», «Свеча Памяти», в легкоатлетическом кроссе посвященном Дню Победы.

На уровне ФОК с.Челно-Вершины проводятся турниры, посвященные «Дню защитника Отечества», на уровне округа участвуют в турнирах памяти тренеров-преподавателей по боксу, встречи с ветеранами войны, боевых действий, ветеранами спорта и т.д.

Занятия по боксу должны обязательно сопровождаться правовой подготовкой. Обучающиеся должны хорошо знать о уголовной ответственности, которая им грозит за рукоприкладство в бытовых ссорах. Занятия проводятся с привлечением юристов, представителей правоохранительных органов.

Обучающиеся вовлекаются в добровольческую *волонтерскую деятельность*. Оказывают помощь в проведении спортивных и оздоровительно-массовых мероприятий: встреча гостей, регистрация, сопровождение; судейство соревнований и мероприятий. Помощь в проведении субботников, уборке территории. Оказание посильной помощи пожилым и одиноким людям, ветеранам труда и войны (уборка снега, покос травы, помощь в управлении цифровыми технологиями и т.д.).

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

На основании договора о безвозмездном пользовании между администрацией м.р. Челно-Вершинский и ФДО «Лидер» ГБОУ СОШ с. Девлезеркино учебно-тренировочный процесс по боксу проходит в с. Челно-Вершины в спортзале районного дома культуры.

Из материально-технической базы используются: тренажерный зал, стадион «Колосс», легкоатлетические дорожки.

Вся материально-техническая база соответствует нормам СанПиНа.

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования для занятий боксом

№ п/п	*Наименование*	*Единицы измерения*	*Количество изделий*
1	Ринг боксерский (5х5 метров)	штук	1
2	Мешок конусный	штук	13
3	Мешок груша	штук	3
4	Свисток	штук	1
5	Резиновый эспандер	штук	10
6	Гантели	комплект	13
7	Весы	штук	1
8	Скакалка	штук	18
9	Перчатки боксерские	комплект	12
10	Шлем боксерский	штук	7
11	Лапа боксерская	штук	4
12	Секундомер	штук	1
13	Фишки (конусы)	штук	14
14	Мяч футбольный	штук	2
15	Скамейка гимнастическая	штук	5
16	Шведская стенка	штук	11

17	Турник	штук	1
18	Гимнастический мат	штук	20
19	Гимнастический канат	штук	1
20	Тренажер	штук	5

Для изучения отдельных тем в условиях карантина применяются технологии дистанционного обучения с использованием технических средств таких, как ПК, ноутбуки, планшеты, смартфоны.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наглядные пособия (схемы, таблицы, карточки и др.);

- Аудио и видео средства;
- Методические указания;
- ЭОР – электронные образовательные ресурсы (программное обеспечение, материалы Российской электронной школы, портал Учитель РФ и др.).

Перечень ресурсов при дистанционном формате обучения (ЭОР):

1. Российская электронная школа: https://resh.edu.ru
2. Различные комплексы упражнений:

Комплексы упражнений для самостоятельного выполнения

№	**Тематика занятия**	**Ссылка на ЭОР**
1	Комплекс общеразвивающих упражнений	https://www.youtube.com/watch?v=pLTIZiVBaK0
2	Комплекс ОФП для детей	https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0
3	ОФП Комплекс развивающих упражнений №1	https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA
4	ОФП Комплекс развивающих упражнений №2	https://www.youtube.com/watch?v=ADixG6hjdvM
5	Комплекс упражнений для мышц пресса 7-18 лет	https://www.youtube.com/watch?v=nJe_OZEX9j8
6	ОРУ с мячом для детей	https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xj

		Sk
7	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM
8	Комплекс упражнений для мышц спины	https://www.youtube.com/watch?v=LyyKheeR6Ck
9	Комплекс упражнений для мышц ног и спины	https://www.youtube.com/watch?v=vNgRAG4VY0U
10	Комплекс упражнений сидя на стуле	https://www.youtube.com/watch?v=jWjjxHoeRyk
11	Комплекс упражнений для развития силовых способностей	https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU
12	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота	https://www.youtube.com/watch?v=BSg77tnEP-k
13	Силовая тренировка 10-18 лет	https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo
14	Комплекс упражнений для развития прыгучести	https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4
15	Упражнения на пресс	https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk
16	Упражнения «планка»	https://www.youtube.com/watch?v=MLps8NwuxA
17	Суставная гимнастика	https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&y=joZCuAsu4SU
18	Дыхательная гимнастика	https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&y=

		cjSsBhl-7Tg
19	Комплекс силовых упражнений	https://www.youtube.com/watch?v=yyY37XiU-5k

3. Интерактивная дидактическая игра «Зимние Олимпийские игры – 2022»: https://www.umapalata.com/zexpo/game_html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&tk=e61a355 57e0ba474fea89830fe527fee754339945afd90d62ee722da1aff66e1

4. Интерактивная дидактическая игра «В Мире спорта»: https://www.umapalata.com/zexpo/game_html?LANG=RU&idGames=29927&mygames=s&tk=b194e75 7692e7de509b48f04adbb989fed91979b8a99ead57ff92f38d8a1d6b2

5. Квест-игра «Здоровое питание»: https://joyteka.com/100011419

6. Интерактивный квиз-тест «Олимпийские игры»: https://udoba.org/node/29427.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Тренер-преподаватель осуществляющий деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программе физкультурно-спортивной направленности «Юный боксер», должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; либо высшее или среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия реализуемой Программе (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Минюст России 28.08.2018г. № 52016).

СПИСОК литературы.

1. Акопян А.О. Калмыков Е. В., Кургузов Г. В. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 2005. – 192 с.
3. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Академия, 2000.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – 4-е издание. – Ростов-на- Дону: Феникс, 2014. – 248 с.
5. Косьмина И.П., Паршиков А.П., Пузырь Ю.П. Спорт в школе. – М.: Советский спорт, 2009.
– 256 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М: Физкультура и спорт, 2007. – 271 с.
7. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2003.
– 116 с.
8. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России. – 14-е изд., перераб. и доп. – М.: ООО Издательство «Спорт», 2019. – 216с.: ил.
9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.
10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
11. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. – Изд. 2-е перераб. и доп. – СПб.: Шатон, 2002. – 190 с.
12. Шулика Ю.А., Лавров А.А. Бокс: теория и методика: Учебник. – М.: Советский спорт, 2009.
– 767 с.
13. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 234 с.

Приложение 1.

Календарный план воспитательной работы
по ДОП «Юный боксер»
за 2026-2027 учебный год

№ п\п	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1	Товарищеская встреча, совместная тренировка по боксу, боксерский клуб "Ринг» СП ДЮСШ пгт Суходол	ноябрь	совместная тренировка, спарринги	Сайт ГБОУ СОШ с. Девлезеркино ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области https://vk.ru/club53985023
2	Открытый турнир по боксу посвященный Победе в ВОВ с. Кошки	декабрь	соревнования	Сайт ГБОУ СОШ с. Девлезеркино ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области https://vk.ru/club53985023
3	Открытый турнир по боксу в рамках «Рождественских игр» с. Челно-Вершины	январь	соревнования	Сайт ГБОУ СОШ с. Девлезеркино ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области https://vk.ru/club53985023

4	Товарищеская встреча, совместная тренировка по боксу, ФСК имени Виктора Мякишева, г. Нурлат РТ	февраль	совместная тренировка, спарринги	Сайт ГБОУ СОШ с. Девлезеркино ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области https://vk.ru/club53985023
5	Открытый турнир по боксу посвященный ветеранам СВО, г. Отрадный	апрель	соревнования	Сайт ГБОУ СОШ с. Девлезеркино ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области https://vk.ru/club53985023

Приложение 2.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Бокс – единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится 3 раунда от 1-й до 3-х минут в зависимости от возрастной группы.

Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение 10 секунд – нокаут; или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой – технический нокаут. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей. Размеры ринга для бокса 6 х 6 метров, форма площадки – квадратная. В боксе предусмотрено деление по весовым и возрастным категориям.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный перечень тем по теоретической подготовке на «Начальном» периоде:

- Состояние и развитие бокса в России;
- Гигиенические требования к занимающимся спортом;
- Самоконтроль при занятиях спортом;
- Дневник юного спортсмена;
- Закаливание;
- Техника безопасности при занятиях боксом;
- Правовая ответственность;
- Режим дня;
- Утренняя гимнастика в режиме дня;
- Вредные привычки;
- Физическое развитие человека;
- Олимпийское образование;
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Примерный перечень тем по теоретической подготовке на «Базовом» периоде:

- Физическая культура и спорт в России;
- Состояние и развитие бокса в России;
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
- Воспитание патриотизма;
- Олимпийское движение;
- Самоконтроль при занятиях спортом;
- Физические способности и физическая подготовка;
- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Слагаемые здорового образа жизни;
- Техника безопасности при занятиях боксом;
- Правовая ответственность;
- Правила соревнований;
- Развитие двигательных способностей, умений и навыков;

- Основы техники и тактики бокса;
- Вредные привычки;
- Олимпийское образование;
- Установка перед боями и разбор проведенных боев;
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Приложение 3.

Организация учебно-тренировочной деятельности

В процессе многолетней подготовки предусмотрено рациональное планирование и учет нагрузки на каждом из модулей*:*

- переход от обще подготовительных средств подготовки к более специализированным средствам;
- постепенное повышение интенсивности тренировочных занятий;
- планомерное расширение вариантов выполнения технических приемах и тактических действий;
- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
- увеличение в процессе обучения и тренировочного занятия объема соревновательных упражнений.

Принципы, отражающие закономерность физического воспитания:

- *Непрерывности* – обеспечивает последовательность и преемственность между занятиями, частоту и протяженность во времени, чередование нагрузок и отдыха. Выражает закономерности построения физического воспитания, как целостного процесса;
- *Постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* – гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает динамичность нагрузок, зависит от адаптации к ним

обучающегося;

- *Цикличности* – заключается в повторяющейся последовательности занятий, обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность;

- *Оздоровительной направленности* – решает задачи укрепления здоровья обучающегося.

Закономерности формирования двигательных навыков

Формирование двигательного навыка проходит 3 стадии. Эти физиологические закономерности представлены в последовательности:

II стадия: Иррадиация – короткая во времени. Она направлена на создание первоначального умения. Знакомясь с новым упражнением, обучающийся испытывает неуверенность, у него появляются лишние движения, неточность воспроизведения, напряженность мускулатуры.

III стадия: Специализация – продолжительная по времени, характеризуется многократной повторяемостью движения, в результате чего правильность движения постепенно улучшается. Постепенно происходит уточнение и совершенствование двигательных умений. В коре головного мозга образуется система временных связей – двигательный стереотип.

IV стадия: Стабилизация – стабилизация навыка, уточнение двигательного стереотипа. Обучающийся овладевает навыком. Его движения становятся экономичными, свободными, точными. Творчески использует движение в ситуации, варьирует движение, переносит его в новую ситуацию. Навык сформировался, является предпосылкой для освоения более сложного навыка.

Распределение видов подготовки в течение учебного года

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, объема, могут изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, наличия инвентаря и участия в соревнованиях.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие выносливости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая

подготовка с акцентом на обучение технике и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года используется широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие оперативного мышления обучающихся.

Необходимо сохранять общую направленность процессов, предполагающую больший удельный вес ОФП в начале подготовительного периода, и увеличение объема СФП, технической и тактической подготовки.

Приложение 4.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2) подвижные игры и игровые упражнения;
3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный в контрольно-педагогических испытаний).

Основные направления тренировки. Начальный период подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор обучающихся для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, обучающимся 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20%

собственного веса. Упражнения скоростно- силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с обучающимися на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающихся спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками. В парах и индивидуально.

Акробатические упражнения. Стойки на лопатках, голове, руках, сгибание и разгибание рук в стойке с опорой ног о гимнастическую стенку; перекаты, короткие и длинные кувырки вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры рук; мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки.

Упражнения с партнером. С помощью партнера в различных исходных положениях выполнение упражнений на гибкость. С сопротивлением и с помощью партнера, с использованием веса партнера и воздействием на различные группы мышц. Выполняют перепрыгивания, ходьбу, прыжки и бег с партнером на спине и на плечах.

Упражнения с предметами и на снарядах:

• *Упражнения с набивными мячами.* Выполняются индивидуально, в парах и группах. Наклоны, повороты, вращения туловища. Броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу-вверх и вперед. Толкание мяча одной рукой и двумя. Подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Лежа на спине броски мяча из-за головы, от груди, подъем ног с мячом вверх. Игры и эстафеты с передачей по кругу одного или нескольких мячей на быстроту (в колонне над головой и между ног).

• *Упражнения с палкой, со скамейкой.* Стоя, сидя, лежа. Подъем и отведение рук назад, наклонны и повороты с палкой на плечах и за спиной, прыжки через палку.

• *Упражнения со скакалкой.* Прыжки на двух ногах и одной, с продвижением вперед. Различные эстафеты.

• *Упражнения с отягощением.* Наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы. Подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы, с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, бег.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения с набивными мячами. Силовые задания для мышц стопы, в виде отягощений беговых и прыжковых заданий.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Метание мячей в неподвижную цель. Запрыгивания на возвышенность с разворотом корпуса. Бег с резким изменением направления по команде. Бег спиной с разворотом (по хлопку спортсмен разворачивается лицом вперед, по следующему хлопку – спиной вперед). Различные варианты челночный бега, подвижные игры, мини-футбол, баскетбол, пионербол. Игровые задания выполняются в неожиданно изменяющихся условиях.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской

нескольких предметов одновременно (четырех мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и другие), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30 мин (для разных возрастных групп) Бег по пересеченной местности, бег умеренной интенсивности с самоконтролем за состоянием пульса.

Подвижные игры и эстафеты.

Техническая подготовка.

Основные положения боксера: Боевая стойка, положение кулака при ударе, понятие о боевых дистанциях, перемещения и передвижения.

Боевые стойки: различают фронтальную и боевую.

Фронтальная стойка: ноги на ширине плеч, ступни параллельны, ноги слегка согнуты в коленях, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки подняты на уровень головы. локти выведены вперед, кисти сжаты в кулак, ладонями внутрь, голова смотрит прямо.

Боевая стойка: ноги расположены на ширине плеч, левая нога пол-шага вперед, пол-оборота вправо /мизинец левой ноги обращен в сторону противника, ноги слегка согнуты, вес тела распределен равномерно на обе ноги. Туловище слегка наклонено вперед, голова смотрит прямо, левая рука согнута под прямым углом, кулак выведен вперед на уроне головы, ладонью внутрь. Правая рука согнута под острым углом, локоть прижат к туловищу и защищает правое подреберье, кулак защищает голову. Боксер - левша имеет «зеркальную» стойку. Стойка может быть открытой и закрытой.

Положение кулака при ударе. Удар наносится головками пястных костей /2-3-4-5 пальцев/, для чего, тыльная сторона ладони и предплечья должны составлять прямую линию или даже тупой угол. Существует выражение «завернуть кулак»,

чтобы нанести удар правильным местом.

Понятие о боевых дистанциях. Различают три дистанции: дальнюю, среднюю и ближнюю. Дальняя - когда можно достать противника ударом с шагом вперед, средняя - достать ударом без шага, ближняя - любым коротким ударом без шага.

Перемещение: перенос веса тела с ноги на ногу. Возможны три положения, когда вес тела расположен преимущественно на левой, правой или на обеих ногах равномерно.

Передвижение по рингу: ходьба и прыжки. Ходьба - попеременная потеря равновесия, при которой отсутствуют безопорные периоды, а период двойной опоры сменяется периодом одиночной опоры. Прыжок, ходьба обычным шагом, приставным, скрестным и вышагивание, передвижении приставными шагами.

Разновидность прыжков: «челночные» передвижения вперед- назад, скачки в боковых направлениях, подскоки.

Боковые удары: левой, правой руками, в голову и туловище. По мере изучения техники боковых ударов в голову и туловище, в ответной контратаке и атаке, начинаем их соединять с раннее изученными прямыми ударами. При этом существует методика замены в двойных или сериях ударов, одного или нескольких ударов на новые.

Удары снизу в голову и туловище. Начинается обучение, так же, как и боковым ударам, на средней дистанции в ответной форме. Основная защита - подставка согнутой в локтевом суставе руки. И опять, вновь изученные удары соединяются с ранее изученными. Совершенствуются серии ударов, выполняемые на дальней, средней и ближней дистанциях. Обучение ударам начинается на средней дистанции, что позволяет выполнять удары на месте, затем совершенствование происходит в основном на дальней дистанции. Поэтому встречная форма ведения боя изучается лишь в конце первого года обучения.

Вместе с тем, выступая в соревнованиях, боксер может оказаться на дистанции ближнего боя не по своей воле и поэтому должен уметь наносить удары и защищаться, а также, при необходимости, с честью выйти из ближнего боя. Поэтому, целенаправленному умению входить в дистанцию ближнего боя, обучают только после того, как освоят элементы ближнего боя и выход из него.

Обучение техники выполнении ударов прилагаются в методическом материале и показываются непосредственно тренером.

Тактическая подготовка

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать её ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует внимание обратить на обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы. При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Восстановительные мероприятия

Восстановительные, рекреативные мероприятия – это отдых, восстановление сил обучающегося, израсходованных в процессе тренировочных занятий или соревнований. При реализации Программы применяются педагогические и гигиенические средства восстановления.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении занятий остальные средства восстановления не требуются. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, широкое использование переключений, четкую организация работы и отдыха;
- построение отдельного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест занятий, упражнения для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Восстановительный период характеризуется нормализацией как отдельный функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями организма обучающегося.

Восстановительные мероприятия проводятся в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности, а также в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление.

Гигиенические средства – это требования к режиму дня, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

1. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРИ ОСВОЕНИИ ПРОГРАММЫ

Оценить успешность освоения Программы можно, если знать уровень подготовленности обучающегося в начале года, в середине года и в конце. Это позволяет тренеру-преподавателю увидеть имеющиеся недоработки. Для этого используются виды оценки результатов деятельности обучающегося: входной, текущий, итоговый. Применяет оценка – критериально-индивидуальная.

Показателями результативности Программы является личностный рост обучающегося, демонстрация им технических элементов участия в соревнованиях различного уровня, выполнения тестов и нормативов.

Для полноценного оценивания усвоения Программы используются 3 уровня контроля: *ниже среднего, средний, выше среднего.* Применяется 3-х бальная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся. Итоговая оценка результативности освоения Программы проводится путем вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам выполнения тестов по физической, специальной и теоретической подготовленности.

Уровень освоения Программы ниже среднего – обучающийся овладел менее 50% предусмотренных Программой знаниями, умениями, навыками. Испытывает серьезные затруднения при выполнении физических упражнений, в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания с грубым нарушением

техники упражнений, удовлетворительно владеет техникой движений.

Тестовые теоретические задания выполнены менее чем на 50%. В ответе отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в материале, делает много ошибок, не может привести примеры из практики.

Принимает участие в соревнованиях на уровне группы и на отделении.

Средний уровень освоения Программы – объем усвоенных знаний, приобретенных умений и навыков составляет 50-70%; в основном выполняет задания удовлетворительно, с нарушением техники упражнений, владеет своим телом; умеет выполнять упражнения самостоятельно с подсказкой тренера-преподавателя.

Ответил более половины тестовых заданий, в ответах отмечаются большие неточности, незначительные ошибки. Примеры из практики приводит не совсем точно.

Участвует в соревнованиях и турнирах на уровне района.

Уровень освоения Программы выше среднего – овладел на 70-100% предусмотренным Программой материалом; выполняет упражнения самостоятельно, не испытывая особых трудностей; свободно владеет своим телом без нарушения техники упражнений; не испытывает особых трудностей при выполнении практических заданий с элементами творчества.

Тестовые задания выполняет практически полностью, демонстрирует при этом понимание сущности излагаемого материала приводит примеры из практики.

Участвует в соревнованиях, турнирах на уровне района, области.

Формы контроля реализации Программы

Контроль является оценкой уровня подготовленности обучающихся. Достижения обучающегося сравниваются с его исходными возможностями. Для этого на всех уровнях подготовки проводится: входной, текущий, и итоговый контроль. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года. Одним из стимулов овладения сложными упражнениями является участие в соревнованиях различного уровне (от внутригрупповых до муниципальных).

Формы контроля: анкетирование, тестирование, сдача нормативов,

теоретические задания, педагогическое наблюдение. Нормативы состоят из контрольных упражнений по общефизической, специальной и технической подготовки по общепринятым методикам.

1. ***Входной контроль*** проводится на начальном этапе обучения по Программе для ознакомления с обучающимися (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности их к предстоящим занятиям.

2. ***Текущий контроль*** – основной вид проверки знаний, умений и навыков, повышает интерес обучающихся к занятиям, активизирует их работы, стимулирует желание постоянно улучшать свои достижения. Тренер-преподаватель вместе с обучающимся сравнивает результаты текущего контроля. Такое сравнение дает возможность более объективно оценить успехи обучающихся и выяснить эффективность применяемых методов обучения и планирования в целом. Проводится 1-2 раза в месяц.

3. ***Итоговый контроль –*** проводится в конце учебного года обучения по Программе, для определения успешности его освоения Программы, степени решения поставленных задач. Выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (успешность выполнения ими нормативов и уровень освоения двигательных навыков и т.п.) является основой для последующего планирования учебно- воспитательного процесса.

Педагогический контроль

Педагогический контроль включает в себя:

- контроль за посещаемостью занятий;
- контроль за тренировочными нагрузками;
- контроль за состоянием занимающихся;
- контроль за техникой выполнения упражнений;
- контроль за поведением во время занятий.

Одним из показателей педагогического контроля является – поведение обучающегося на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях (товарищеских, официальных, тренировочных). Важно, как обучающийся себя ведет за пределами

занятия, как человек, как спортсмен. Как реагирует на победы, поражения, замечания и подсказки тренера-преподавателя.

Тестовые упражнения, задания по теоретической подготовке, нормативы по ОФП/СФП и технической подготовке тренеры-преподаватели разрабатывают самостоятельно, и представляют на утверждение на тренерско-методический совет.

Соревновательная деятельность

Соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника состязаний.

Результативные мотивы воспитываются и в процессе обучения двигательным действиям. Для этого необходимо каждого обучающегося включить в соревновательную деятельность, а также непосредственно в процесс подготовки к соревнованиям. Каждому обучающемуся должен быть определен индивидуальный доступный результат, как успех, как победа над собой.

В Программе предусматривается участие обучающихся:

- во внутригрупповых соревнованиях, конкурсах, в которых проверяется овладение обучающимся индивидуальными техническими приемами и тактическими действиями, а также уровень специальной и общей физической подготовкой;
- в межгрупповых соревнованиях, в которых проверяется и отрабатывается владение основами технико-тактических действий;
- в контрольных спаррингах, которые проводятся регулярно в учебных целях, как правило с заданием;
- в городских, межрайонных и областных спортивных мероприятиях.

Документальные формы

- протоколы соревнований и мониторинга;
- грамоты, дипломы;
- портфолио.