

Управление образования администрации
Спасского муниципального района Приморского края
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Центр детского творчества» Спасского района Приморского края

Принята на заседании
педагогического совета

От "01" 04 2021 г.
Протокол N 1



Утверждаю:
Директор МБОУ ДО
«Центр детского творчества»
С.В. Авдеева
"01" 04 2021 г.

«БОКС»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 8-18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Шестаков Александр Николаевич,
педагог дополнительного образования

с. Спасское
2021 год

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы - несомненно, является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Большинство занятий дополнительного образования, относятся к программам культурологической, научно-технической или художественной направленности. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»»;
- Приказом Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г.№1726-р); №1726 от 4.09.14 г.;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 “Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (документ не вступил в силу)

- Приоритетном проекте «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержденном президиумом Совета при Президенте Российской Федерации, протокол от 30.11.2016 №11);

- Распоряжении Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – базовый.

Отличительные особенности программы - по боксу направлена, на повышение двигательной активности учащихся, заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков.

Адресат программы. Программа адресована детям и подросткам в возрасте от 8 до 18 лет. Программа адаптирована для занятий с детьми в разных возрастных категориях по группам.

Особенности организации образовательного процесса:

По данной программе могут заниматься дети, не имеющие ранее никакой обязательной специальной подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям, соревнованиям).

Количественный состав группы составляет 12-15 человек.

Продолжительность занятия установлена 6 часов в неделю (по 2 часа 3 раза в неделю). Продолжительность одного занятия – 45 минут с 10-минутным перерывом. Количество часов в год – 216 часов.

Обучающиеся могут быть зачислены на любой год обучения, при условии успешной сдачи нормативно-контрольных испытаний в форме зачёта по практическим и теоретическим знаниям и умениям, что представляет собой оценку степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы данного года обучения

Программа рассчитана на 3 года. Общий объём часов по программе - 648 часов, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учётом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: повышение уровня физического развития учащихся, посредством занятия боксом.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма и любви к родному краю;

- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание духовно-нравственных качеств поведения в коллективе.

Развивающие:

- развитие природного потенциала каждого ребенка;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- развитие физических способностей;
- развитие мотивации и положительного отношения обучающихся к занятиям;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений).

Обучающие:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- обучение основам техники бокса;
- обучение использованию в своей речи спортивной терминологии.

1.3 Содержание программы

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Введение в программу.	2	2	-	
1.1.	Бокс, как вид спорта. Техника безопасности на занятиях боксом.	1,5	1,5		Опрос
1.2.	Врачебный контроль, самоконтроль.	0,5	0,5	-	Опрос
2.	Основы техники и тактики.	2	2	-	
2.1.	Классификация ударов.	1	1	-	Опрос
2.1.	Взаимосвязь техники и тактики.	1	1	-	Опрос
3.	Правила соревнований.	2	1	1	
3.1.	Виды соревнований	2	1	1	Опрос
4.	Общая физическая подготовка.	60	-	60	
4.1.	Ходьба, бег, прыжки.	20	-	20	Тесты

4.2.	Упражнения без предметов.	20	-	20	Тесты
4.3.	Эстафеты, подвижные игры.	20	-	20	Зачет
5.	Специальная физическая подготовка.	42	-	42	
5.1.	Упражнения с предметами, отягощениями.	6	-	6	
5.2.	Упражнения на боксерских снарядах, лапах, тренажерах.	30	-	30	Конт. упражнения
5.3.	Имитационные упражнения.	6	-	6	
6.	Элементы техники и тактики бокса.	96	-	96	
6.1.	Основные положения боксера.	6		6	Зачет фото и видеоотчёт.
6.2.	Прямые удары и защиты от них.	90	-	90	Зачет. Фото и видеоотчёт.
7.	Морально-психологическая подготовка.	2	1	1	
7.1.	Нравственное воспитание.	1	0,5	0,5	
7.2.	Эмоциональное состояние, волевые качества боксера.	1	0,5	0,5	Создание ситуаций
8.	Контроль за подготовкой юного боксера.	6	-	6	
8.1.	Тесты для определения уровня физической подготовки.	6	-	6	Тесты Видеоотчёт
9.	Аттестация обучающихся.	4		4	Итоговое занятие, соревнование.
ИТОГО:		216	6	210	

Содержание учебного плана первого года обучения

1.Раздел: Введение в образовательную программу

1.1. Тема: Бокс, как вид спорта

Теория. Характеристика бокса, как вида спорта в системе физического воспитания. Влияние бокса на организм спортсмена. Разделение боксеров на весовые категории. Боксерский ринг; раунды боя (формула боя для начинающих боксеров и разрядников)._Личный инвентарь и одежда боксера. Перчатки боксерские для тренировки и соревнований. Бинты для рук, бандаж, капа, шлем, боксерки. Построение занятий по боксу.

Техника безопасности на занятиях боксом: Деятельность педагога на

занятиях: четкая организация обучающихся, дозирование нагрузки согласно уровню подготовленности, оказание помощи, страховки, сочетание нагрузки и отдыха. Поведение детей: до занятий; во время занятий; в аварийных ситуациях (пожар, теракт); после занятий.

1.2. Тема: Врачебный контроль, самоконтроль

Теория. Гигиена, питание и режим боксера. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Вред курения и употребления спиртных напитков. Весовой режим боксера. Способы постепенного и форсированного снижения (сгонки) веса. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса.

2.Раздел: Основы техники и тактики

2.1. Тема: Классификация ударов

Теория. Классификация ударов (прямые, боковые, снизу). Основные положения боксёра.

2.2. Тема: Взаимосвязь техники и тактики бокса

Теория. Элементы тактики: атака, контратака, передвижения. Наступательные и оборонительные действия. Тактика дальнего и ближнего боя.

3.Раздел: Правила соревнований, их организация и проведение

3.1. Тема: Виды соревнований

Теория. Соревнования по боксу их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: система с выбыванием участников (олимпийская система).

Правила проведения соревнований по боксу. Участники соревнований (возрастные группы, весовые категории, врач команды). Взвешивание, жеребьевка, составление пар. Формула боя.

Состав судейской коллегии и их обязанности (жюри, главный судья, заместитель главного судьи, заместитель главного судьи по медицинскому обеспечению, рефери (судья в ринге), боковой судья, гл. секретарь, судья хронометрист). Жесты рефери.

Практика. Принятие участия в проведении соревнований. Участие в

качестве судьи хронометриста, помощником на выдачи инвентаря (перчатки, шлемы), помощник судьи по выводу боксеров-участников в ринг. Помощь в качестве секунданта.

4. Раздел: Общая физическая подготовка

4.1. Тема: Ходьба, бег, прыжки.

Практика. Ходьба: обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная, комбинированная, в колонну по одному с попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера), фигурная: по диагонали, противходом, вправо, влево, переходящая в бег.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересечённой местности, с преодолением различным препятствий.

Прыжки: в длину и в высоту, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, со скакалкой, комбинированные прыжки на месте на развитие координации.

4.2. Тема: Упражнения без предметов.

Практика. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение рук вперед и назад, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставов; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Упражнения в ходьбе, в парах на сопротивление.

4.3. Тема: Эстафеты, подвижные игры.

Практика. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», «Мяч над головой», «Пятнашки».

5. Раздел: Специальная физическая подготовка

5.1. Тема: Упражнения с предметами, отягощениями.

Практика. Упражнения с предметами: скакалками, набивными и теннисными мячами, гантелями, резиновым амортизатором.

5.2. Тема: Упражнения на боксерских снарядах, лапах, тренажерах.

Практика. Упражнения на боксерских снарядах: настенная подушка, мешок, груша; работа на лапах.

5.3. Тема: Имитационные упражнения.

Практика. Имитационные упражнения: на месте, в движении, бой с тенью. Упражнения с теннисным мячом для развития ловкости и передвижений.
Подвижные игры: «Пуш-пуш».

6.Раздел: Элементы техники и тактики бокса

6.1.Тема: Основные положения боксера.

Практика. Перенос центра тяжести с ноги на ногу, перемещения, передвижения, боевые стойки (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя), положение кулака, понятие о дистанции.

6.2. Тема: Прямые удары и защиты от них.

Практика. Прямые удары в голову и туловище и защиты от них: упражнения во фронтальной стойке, в боевой стойке, на месте, с шагами вперед, с шагами назад, с двойным шагом, «в челночном» движении, слитно-скользящими шагами вперед, назад, на снарядах (настенная подушка, мешок), в условном бою (по заданию тренера) и вольном бою (спарринг).

Защиты: подставка правой ладони и шагом назад (прямой левой в голову); подставка левого плеча и правой ладони и шагом назад, уклоном вправо и влево (прямой правой в голову); подставка согнутой левой руки, подставка правой ладони с шагом назад (прямой правой в туловище); подставка правой ладони с отбивом влево (прямой левой в туловище).

7.Раздел: Морально-психологическая подготовка.

7.1. Тема: Нравственное воспитание.

Теория. Средства и методы нравственного воспитания. Создание способного коллектива - необходимое условие для формирования качественного спортсмена. Понятие волевых качеств спортсмена. Общая характеристика волевых качеств боксера (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность,

настойчивость и упорство).

7.2. Тема: Эмоциональное состояние, волевые качества боксера.

Теория. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоционального состояния.

Практика. Создание ситуаций, приближенных к участию в соревнованиях.

8. Раздел: Контроль за подготовкой юного боксера.

8.1. Тема: Тесты для определения уровня общей физической подготовки.

Практика. Тесты проводятся в виде контрольных упражнений или соревнований в начале и в конце учебного года. Тест для определения выносливости - бег 1000 м. Тесты для определения силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, лазание по канату.

Тесты на ловкость и координацию; ходьба с поворотом туловища влево и вправо, руки перед грудью (8 - 9 раз); броски мяча в баскетбольную корзину (из 10 бросков, 5 попаданий).

9. Раздел: Аттестация обучающихся.

Практика. Итоговое (контрольное), участие в классификационных соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
1.1.	История развития Волгоградского бокса. Техника безопасности на занятиях боксом.	2	2		Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	52		52	
2.1.	Упражнения в различных положениях.	12		12	Тесты
2.2.	Спортивные игры, как средство развития физических качеств.	20		20	Тесты
2.3.	Кросс. Эстафеты.	20		20	Зачет
3.	Специальная физическая подготовка.	62		62	
3.1.	Упражнения на снарядах, тренажерах.	20		20	Тесты

3.2.	Бой с тенью.	42		42	Конт. упражнение
4.	Элементы техники и тактики бокса.	80		80	
4.1.	Ведение боя в разных стойках.	30		30	Зачет фото и видеоотчёт
4.2.	Ложные движения, повторные атаки.	50		50	Зачет фото и видеоотчёт
5.	Морально-психологическая подготовка.	2	2	-	
5.1.	Установка на соревнования.	1	1	-	Опрос
5.2.	Спортивная этика.	1	1	-	Опрос
6.	Инструкторская и судейская практика.	4	-	4	Соревнова ния
7.	Контроль за подготовкой юного боксера.	10	-	10	
7.1.	Тесты для оценки технической подготовки.	14		14	Тесты видеоотчёт
8.	Аттестация обучающихся.	4		4	Итоговое занятие, соревнования
ИТОГО:		216	4	212	

Содержание учебного плана второго года обучения

1.Раздел: Вводное занятие.

1.1. Тема: Техника безопасности на занятиях боксом.

Теория. Правила поведения на занятиях. Способы остановки кровотечения. Первая помощь при получении травмы. Оказание помощи при обмороке, шоке, нокадауне, нокауте. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

2. Раздел Общая физическая подготовка.

2.1. Тема Упражнения в различных положениях.

Практика. Ходьба: обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, комбинированная, в колонну по одному с попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера), фигурная: по

диагонали, противоходом, вправо, влево, переходящая в бег; ускоренная в колонну по одному со сменой попарно с впереди идущим, рывками (по сигналу тренера) 2-й обходит 1-го, 4й - 3-го и т.д.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересечённой местности, с преодолением различным препятствий, по песку, вперёд, назад, боком: приставными шагами правым и левым боком: с поворотами, с ускорением, «елочка» правым и левым боком.

Прыжки: в длину и в высоту, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, со скакалкой, комбинированные прыжки на месте на развитие координации, опорные прыжки в высоту через ринг.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение рук вперед и назад, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставов; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа.

Упражнения в ходьбе, в парах на сопротивление. Специальные упражнения боксера стоя, сидя, лежа.

2.2. Тема: Спортивные игры, как средство развития физических качеств.

Практика. Игровые виды спорта (баскетбол, футбол, регби) как средство развития физических качеств.

2.3. Тема: Кросс, эстафеты.

Практика. Кросс - бег по пересечённой местности.

Эстафеты с элементами бега, прыжков. Челночный бег 10x10 м, 4x20 м.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка.

3.1. Тема: Упражнения на снарядах, тренажёрах.

Практика. Упражнения на боксерских снарядах: настенная подушка, мешок, пневматическая груша; работа на лапах. Имитационные упражнения: на месте, в движении.

Упражнения с теннисным мячом для развития координации и передвижений.

3.2. Тема: Бой с тенью.

Практика. Бой с тенью по заданию тренера (навстречу, в ответе, против боксера левши, ближний бой).

4.Раздел: Элементы техники и тактики бокса.

4.1.Тема Ведение боя в разных стойках.

Практика. Способы ведения боя против боксера - левши. Упражнения в ударах в правосторонней стойке в движении. Бой с тенью в правосторонней стойке. Упражнение: атака - прямым ударом в голову. Защита - отбивом левой рукой вправо. Ответ - прямым ударом правой в голову. То же, защита уклоном влево. Вольный бой. Упражнения на снарядах (мешок, надувная груша).

4.2.Тема: Ложные движения, повторные атаки.

Практика. Серии ударов в атаке и контратаке. Контрудары снизу во встречной ответной формах и защиты от них.

Повторные атаки. Финты с помощью уклонов. Движение в челноке вперед, назад.

5.Раздел: Морально-психологическая подготовка.

5.1. Тема: Установка на соревнования.

Теория. Специальная психологическая подготовка и ее значение для занятия боксом.

Практика. Установка на соревнования. Настрой перед боем.

5.2. Тема: Спортивная этика.

Теория. Понятие спортивной этики и взаимоотношениях между людьми.

Практика. Воспитание спортивного поведения во время соревновательного процесса.

6.Раздел: Инструкторская и судейская практика .

Практика. Овладение навыками проведения частей занятия (подготовительная, основная) по заданию тренера. Приобретение судейских навыков в качестве судьи в ринге (рефери), секунданта, технического секретаря, бокового судьи при проведении тренировочных и контрольных боев, показательных соревнований, классификационных соревнований; приобретение

навыков организации и проведения контрольных упражнений (тестов) для определения уровня физической подготовленности занимающихся.

7. Раздел: Контроль за подготовкой юного боксера.

7.1. Тема: Тесты для оценки технической подготовки.

Практика. Важным качеством боксера является специальная выносливость. Естественно, тестирование этого качества проводится неоднократно. Наиболее приемлемыми тестами для оценки специальной выносливости являются те, в которых определяется эффективность выполненной специфической работы за определенное время. К таким **тестам** можно отнести нанесение максимального количества ударов за три минуты и за три раунда по две минуты. Чем выше количество ударов, тем более высок уровень выносливости.

Известно, что существуют различные разновидности выносливости - скоростная, силовая и др. В боксе следует оценивать скоростную (а точнее, скоростно-силовую) выносливость, для чего использовать **тесты**, в которых оценивается время поддержания максимального темпа ударов, наносимых в течение 15 - 20 секунд, либо наибольшее количество ударов, наносимых с предельной частотой на протяжении 40 секунд.

Оценка правильности выполнения технических действий проводится тренером визуально, непосредственно во время тренировки или соревнований, как правило, по 3-х бальной системе: отлично, хорошо и плохо.

Для оценки техники выполнения ударных и защитных действий используют видеоматериал.

Оценка эффективности технико-тактической подготовленности проводится непосредственно во время соревнований или спаррингов и дает наиболее точную информацию.

На тренировках оценка эффективности проводится во время спаррингов. Точность этой оценки значительно повышается при проведении спаррингов между постоянными, равными по силам партнерами.

Оперативный контроль за состоянием боксеров можно осуществлять по симптомам утомления в ходе тренировки и по длительности и темпу

восстановления после выполнения разных нагрузок. Для этого учитываются такие показатели, как окраска кожи, потоотделение, качество выполнения движений, способность к сосредоточению, общее самочувствие спортсмена, его готовность продолжать тренировку. По степени выраженности этих показателей определяется степень утомления во время тренировки и в соответствии с этим регулируется тренировочная нагрузка.

Измеряют частоту пульса после каждого раунда боя или другого тренировочного упражнения за первые и последние 10 секунд, можно выявить особенности реакции сердечно-сосудистой системы боксера на предлагаемую нагрузку.

Например, если после раунда работы на боксерском мешке пульс за первые 10 секунд отдыха равен 32 ударам, т.е. 192 уд/мин, а за последние 10 секунд - 30 ударам, то это значит, что боксер сильно утомлен, поскольку у него наблюдается повышенная реакция сердца на нагрузки, а так же не достаточно быстрое восстановление после нее.

8. Раздел: Аттестация обучающихся .

Практика. Итоговые занятия. Участие в соревнованиях на уровне городского, районного, областного и всероссийского уровня.

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
1.1.	Техника безопасности на занятиях боксом.	2	2		Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	42		42	
2.1.	Упражнения в различных положениях.	18		18	Тесты
2.2.	Спортивные игры, как средство развития физических качеств.	10		10	Тесты
2.3.	Кросс. Эстафеты.	14		14	Зачет
3.	Специальная физическая подготовка.	52		52	

3.1.	Упражнения на снарядах, тренажерах.	22		22	Тесты
3.2.	Бой с тенью.	30		30	Тесты
4.	Элементы техники и тактики бокса.	92		92	
4.1.	Ведение боя в разных стойках.	30		30	Зачет фото и видеоотчёт в ВК.
4.2.	Ложные движения, повторные атаки.	30		30	Зачет фото и видеоотчёт в ВК.
4.3.	Индивидуальный подбор стиля ведения боя.	32		32	Зачет фото и видеоотчёт в ВК.
5.	Морально-психологическая подготовка.	2	2	-	
5.1.	Установка на соревнования.	1	1	-	Опрос
5.2.	Спортивная этика.	1	1	-	Опрос
6.	Инструкторская и судейская практика.	12	-	12	Соревнования
7.	Контроль за подготовкой юного боксера.	4	-	4	
7.1.	Тесты для оценки технической подготовки.	4		4	Тесты видеоотчёт в ВК.
8.	Аттестация обучающихся.	10		10	Итоговое занятие, соревнования
ИТОГО:		216	4	212	

Содержание учебного плана третьего года обучения

1.Раздел: Вводное занятие.

1.1. Тема: Техника безопасности на занятиях боксом.

Теория. Правила поведения на занятиях. Способы остановки кровотечения.

Первая помощь при получении травмы. Оказание помощи при обмороке, шоке, нокадауне, нокауте. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

2. Раздел: Общая физическая подготовка.

2.1.Тема: Упражнения в различных положениях.

Практика. Ходьба: обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, комбинированная, в колонну по одному с

попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера), фигурная: по диагонали, противходом, вправо, влево, переходящая в бег; ускоренная в колонну по одному со сменой попарно с впереди идущим, рывками (по сигналу тренера) 2-й обходит 1-го, 4-й - 3-го и т.д.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересечённой местности, с преодолением различным препятствий, по песку, вперёд, назад, боком: приставными шагами правым и левым боком: с поворотами, с ускорением, «елочка» правым и левым боком.

Прыжки: в длину и в высоту, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, со скакалкой, комбинированные прыжки на месте на развитие координации, опорные прыжки в высоту через ринг.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение рук вперед и назад, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставов; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа.

Упражнения в ходьбе, в парах на сопротивление.

Специальные упражнения боксера стоя, сидя, лежа.

2.2.Тема: Спортивные игры, как средство развития физических качеств.

Практика. Игровые виды спорта (баскетбол, футбол, регби), как средство развития физических качеств.

2.3. Тема: Кросс, эстафеты.

Практика. Кросс - бег по пересечённой местности.

Эстафеты с элементами бега, прыжков. Челночный бег 10х10 м, 4х20 м.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка.

3.1. Тема: Упражнения на снарядах, тренажёрах.

Практика. Упражнения на боксерских снарядах: настенная подушка, мешок, пневматическая груша; работа на лапах. Имитационные упражнения: на месте, в движении.

Упражнения с теннисным мячом для развития координации и передвижений.

3.2. Тема: Бой с тенью.

Практика. Бой с тенью по заданию тренера (навстречу, в ответе, против боксера левши, ближний бой).

4.Раздел: Элементы техники и тактики бокса.

4.1. Тема: Ведение боя в разных стойках.

Практика. Способы ведения боя против боксера - левши. Упражнения в ударах в правосторонней стойке в движении. Бой с тенью в правосторонней стойке. Упражнение: атака - прямым ударом в голову. Защита - отбивом левой рукой вправо. Ответ - прямым ударом правой в голову. То же, защита уклоном влево. Вольный бой. Упражнения на снарядах (мешок, надувная груша).

4.2. Тема: Ложные движения, повторные атаки.

Практика. Серии ударов в атаке и контратаке. Контрудары снизу во встречной ответной формах и защиты от них.

Повторные атаки. Финты с помощью уклонов. Движение в челноке вперед, назад.

4.3. Тема: Индивидуальный подбор стиля ведения боя.

Практика. С учетом физической, специальной и технико-тактической подготовленности боксера. Работа против «игровика», «темповика», «нокаутера».

5.Раздел: Морально-психологическая подготовка (2 часа).

5.1. Тема: Установка на соревнования.

Теория. Специальная психологическая подготовка и ее значение для занятия боксом.

Практика. Установка на соревнования. Настрой перед боем.

5.2. Тема: Спортивная этика.

Теория. Понятие спортивной этики и взаимоотношениях между людьми.

Практика. Воспитание спортивного поведения во время соревновательного процесса.

6.Раздел Инструкторская и судейская практика.

Практика. Овладение навыками проведения частей занятия (подготовительная, основная) по заданию тренера. Приобретение судейских навыков в качестве судьи в ринге (рефери), секунданта, технического секретаря, бокового судьи при проведении тренировочных и контрольных боев, показательных соревнований, классификационных соревнований; приобретение навыков организации и проведения контрольных упражнений (тестов) для определения уровня физической подготовленности занимающихся.

7.Раздел: Контроль за подготовкой юного боксера.

7.1. Тема: Тесты для оценки технической подготовки.

Практика. Тесты для оценки специальной выносливости можно отнести нанесение максимального количества ударов за три минуты и за три раунда по две минуты. Чем выше количество ударов, тем более высок уровень выносливости.

Тесты для оценивания скоростной выносливости: время поддержания максимального темпа ударов, наносимых в течение 15 - 20 секунд, либо наибольшее количество ударов, наносимых с предельной частотой на протяжении 40 секунд.

Оценка правильности выполнения технических действий проводится тренером визуально, непосредственно во время тренировки или соревнований, как правило, по 3-х бальной системе: отлично, хорошо и плохо.

Для оценки техники выполнения ударных и защитных действий используют видеоматериал.

Оценка эффективности технико-тактической подготовленности проводится непосредственно во время соревнований или спаррингов и дает наиболее точную информацию.

Оперативный контроль за состоянием боксеров можно осуществлять по симптомам утомления в ходе тренировки и по длительности и темпу восстановления после выполнения разных нагрузок. Для этого учитываются такие показатели, как окраска кожи, потоотделение, качество выполнения

движений, способность к сосредоточению, общее самочувствие спортсмена, его готовность продолжать тренировку. По степени выраженности этих показателей определяется степень утомления во время тренировки и в соответствии с этим регулируется тренировочная нагрузка.

Измеряют частоту пульса после каждого раунда боя или другого тренировочного упражнения за первые и последние 10 секунд, можно выявить особенности реакции сердечно-сосудистой системы боксера на предлагаемую нагрузку.

Например, если после раунда работы на боксерском мешке пульс за первые 10 секунд отдыха равен 32 ударам, т.е. 192 уд/мин, а за последние 10 секунд - 30 ударам, то это значит, что боксер сильно утомлен, поскольку у него наблюдается повышенная реакция сердца на нагрузки, а также не достаточно быстрое восстановление после нее.

8.Раздел: Аттестация обучающихся (10 часов).

Практика. Итоговые занятия. Участие в соревнованиях на уровне городского, районного, областного и всероссийского уровня.

1.4 Планируемые результаты

После первого года обучения

Личностные результаты:

- обучающийся будет активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- у обучающегося будет сформирован стойкий интерес к систематическим занятиям боксом.

Метапредметные результаты:

- обучающийся приобретет умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи;
- обучающийся будет знать, как правильно планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические и практические действия в соответствии

с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Предметные результаты:

- обучающийся будет знать правильность выполнения различных физических упражнений по боксу;
- обучающийся будет уметь пользоваться всеми техническими приёмами на дальней дистанции боя;
- обучающийся будет владеть правильным распределением своих сил для выполнения физических нагрузок.

После второго года обучения

Личностные результаты:

- обучающийся будет управлять своими эмоциями, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- у обучающегося будет сформирован стойкий интерес к систематическим занятиям боксом.

Метапредметные результаты:

- обучающийся приобретет умение акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- обучающийся будет знать, как правильно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма.

Предметные результаты:

- обучающийся будет знать комбинации из двух действий, связанные с прямыми ударами и двойные защиты;
- обучающийся будет владеть одиночными длинными прямыми ударами в голову и туловище и защитами от них;
- обучающийся будет уметь уверенно передвигаться в боевой стойке на дальней дистанции боя.

После третьего года обучения

Личностные результаты:

- обучающийся будет активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

сопереживания;

- обучающийся будет управлять своими эмоциями, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- у обучающегося будет сформирован стойкий интерес к систематическим занятиям боксом;
- у обучающегося будет сформирован стойкий интерес к систематическим занятиям боксом.

Метапредметные результаты:

- обучающийся приобретет умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи;
- обучающийся будет знать, как правильно планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- обучающийся приобретет умение акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- обучающийся будет знать, как правильно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма.

Предметные результаты:

- обучающийся будет знать двухударные комбинации из коротких ударов и защиты от них;
- обучающийся будет уметь защищаться от одиночных и комбинированных ударов;
- обучающийся будет владеть техникой выполнения ударов.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал - 9x18 м, отвечающий всем требованиям санитарно-гигиеническим нормам и требованиям.

Оборудование в зале:

- гимнастическая стенка - 3 пролета;

- перекладина навесная - 1 шт.;
- наклонная доска (для поднимания туловища)- 1 шт.;
- зеркальная стенка - 6 шт.;
- съёмный ринг;
- медицинские весы;
- аптечка;
- настенные часы.

Инвентарь:

- боксерские снаряды: 4 мешка, 1 груша, 2 настенные подушки;
- боксерские перчатки, шлемы, лапы-2 шт., боксерские капы, бинты и бандажи;
- гимнастические скамейки-2 шт.;
- гонг;
- набивные мячи-2 шт.;
- гантели - 10 шт. х1 кг
- гири 16 кг. - 4 шт., 32 кг - 2 шт., 5 кг. - 4 шт.;
- штанга в комплекте с блинами (5 и 8 кг.) - 1 шт.;
- скамья для жима лежа - 1 шт.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

Список литературы.

1. Акопян А.О. канд. пед. наук программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Москва 2005г.
2. Приказ Министра спорта России от 20.03.2013 №123 «об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта – бокс».
3. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 4-е изд., стер.- М.: Кнорус, 2015.-368с.
4. Булычев А.И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Для занятий с начинающими. 3-е изд. доп.-М.: ФиС, 2009. -210 с.
5. Гайдамак И.И., Остьянов В.Н. Бокс (обучение и тренировка). – Киев:

Олимпийская литература, 2009.- 240 с.

6. Губа В.П., Никитушкин В.Г. индивидуальные особенности юных спортсменов. 4-е изд. доп.- М.: Весто, 2012. – 269 с.
7. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. - М.: РИПОЛ классик, 2006.-144с.
8. Денисов Б.С. Техника – основа мастерства в боксе.3-е изд., доп. –М.: ФиС,2010.-271
9. Конеева Е.В. Детские подвижные игры.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. -251с.
10. Кузнецов В.И., Чикина Л.Е., Гончарова Е.В. Оздоровительно-физкультурная работа классных руководителей и воспитателей группы продленного дня с учетом психофизических особенностей младшего школьника.- Орехово-зуюво: МГОГИ, 2012.-116 с.
11. Линк Н. анатомия боевых искусств. – М.: Эксмо, 2014. – 136 с.
12. Тарас А.Е. Боевая машина – два. Практическое пособие по самообороне.- М.: Советский спорт,2007,- 97 с.
13. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. - –М.: ИНСАН, 2000. – 432 с.
14. Филимонов В.И. Теория и методика бокса. – М.: ИНСАН, 2006. – 584 с.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Реализация программы секции бокса предусматривает входной, текущий, промежуточный контроль и итоговую аттестацию обучающихся, врачебный контроль.

Входной контроль проводится с целью выявления уровня физического состояния и отсутствия медицинских противопоказаний. Осуществляется в форме беседы с учеником и его родителями, проверки представленных документов от мед. учреждения, наличия мотивации у ученика и способности к восприятию предстоящего обучения.

Текущий (промежуточный) контроль –осуществляется в игровой , соревновательной форме, (эстафеты, «веселые старты», спаринги, соревнования).

Итоговый контроль – проводится 2 раза в год, в начале и в конце учебного года, в форме зачета по обще-физической и специально-физической подготовке, по его результатам производится перевод на следующий год обучения.

Врачебный контроль – углубленное медицинское обследование 2 раза в год. Мед. обследование перед соревнованиями. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе занятий. Санитарно-гигиенический контроль. Допуск к занятиям.

Средства контроля.

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

1. способность выполнять нормативы по ОФП и СФП;
2. способность к самостоятельной работе;
3. степень усвоения пройденного материала;
4. потенциальные возможности обучаемого, мотивация.
5. способность использовать приобретенные знания и навыки на соревнованиях.

Обучающимся не выполнившим программой требования предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе.

2.3 Методические материалы

При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы в пределах которых обучаемые добиваются наивысших достижений.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс подчиняющийся определенным закономерностям. Каждый этап который отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды взросления. В процессе всех лет занятий, задачи, тренировочные средства и методы изменяются. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы высокого результата (на этапах общеобразовательного и воспитательного и начальной подготовки).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям развивающегося организма. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно увеличиваются рост общего объема тренировочной нагрузки, при снижении обще-физической и увеличении специальной, так же необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании тренировочной нагрузки. Основные средства тренировочных воздействий на 1 этапе обучения:

1. Обще развивающие.
2. Элементы акробатики. (кувырки, повороты, прыжки).
3. Подвижные игры и игровые упражнения, эстафеты.
4. Метание легких снарядов (набивных мячей).
5. Спортивно-силовые комплексы.
6. Подводящие к технике бокса упражнения

Основные методы выполнения упражнений:

1. Игровой
2. Повторный
3. Равномерный
4. Круговой
5. Соревновательный

Основные направления тренировки – создание предпосылок для последующей усиленной спортивной деятельности.

Основная цель тренировки на 2 этапе начальной подготовки – овладение основами техники бокса.

Основные задачи – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков, постепенный переход к целенаправленной подготовки в избранном виде спорта.

Основные средства:

1. Подвижные игры
2. Общеразвивающие упражнения
3. Скоростно-силовые упражнения

4. Гимнастические комплексы

5. Школа техники бокса

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

Основная цель 3-го учебно-тренировочного этапа – углубленное владение технико-тактическим арсеналом.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, улучшение скоростно-силовой подготовки, обучение и улучшение техники и тактики бокса. Постепенное подведение спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок, соревновательной борьбе, волевой подготовке спортсмена.

Факторы ограничивающие нагрузку: функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием, диспропорции в развитии тела и сердечно сосудистой системы, не равномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: обще развивающие упражнения, комплексы специальной физической подготовки, спортивные игры, упражнения на спортивных снарядах. Методы выполнения упражнений: игровой, повторный, переменный, круговой, контрольный, соревновательный.

Методика контроля – как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным.

Основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировки рекомендуется следующие виды контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль: оперативный, текущий, этапный и соревновательный – определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовки юных боксеров.

Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-передовых нормативов. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний. Лечение спортсменов и

определение допуска к занятиям и соревнованиям.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	13.09.2021-31.12.2021	13.09.2021-31.12.2021	13.09.2021-31.12.2021
	2 полугодие	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2022-31.05.2022
Возраст детей, лет		8-18	8-18	8-18
Продолжительность занятия, час		2	2	2
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216	216	216

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата
Сентябрь		
1	Беседа «Соблюдай правила безопасности на улице и на дороге»	22.09.
Октябрь		
1	Беседа: «Если ты дома один»	08.10.
Ноябрь		
1	Беседа «День народного единства».	04.11.
2	Викторина: «Огонь - не игрушка».	В течение месяца
3	Беседа «Культура речи и нецензурные»	26.11.
Декабрь		
1	Игра-викторина «Как избежать конфликта»	09.12.
2	Беседа «Спортивное трудолюбие»	15.12.
3	Игровое занятие «Спортивные игры на свежем»	25.12.
Январь		
1	Беседа «Как правильно вести себя в»	13.01.

	местах и на улице».	
2	Беседа «Компьютер - друг или враг»	29.01.
Февраль		
1	Занятие «День спонтанного проявления доброты»	17.02.
2	Ролевая игра «Если тебя захватили в качестве заложника»	25.02.
Март		
1	Беседа «Мое здоровье в моих руках».	11.03.
2	Беседа «Уважай старших».	17.03.
Апрель		
1	Беседа «Профилактика вредных привычек. ЗОЖ»	01.04.
2	Беседа «Кем ты хочешь стать в будущем»	29.04.
Май		
1	Занятие «Соблюдай простые правила».	13.05.
2	Игра-викторина «Международный день семьи»	20.05.
3	Беседа «Дорога безопасности»	27.05.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Беленький А.* Бокс. Большие чемпионы. - М., 2008
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
5. Всё о боксе / Сост. Худадов Н.А., Циргиладзе И.В.; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
7. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
8. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М., 2009
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М., 2013г.
10. *Филимонов В.И.* Бокс. Педагогические основы обучения и совер-

шенствования. - М.: ИНСАН, 2007.

11. *Филимонов В.И.* Современная система подготовки боксёров.- М.,2009

12. *Ширяев А.Г.* Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..

13. *Щитов В.К.* Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008

14. minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.

Ссылки на электронные ресурсы:

1. www.admin.tomsk.ru/pages/admin_subdiv_udmfks
2. www.depms.ru/
3. www.minsport.gov.ru/
4. boxing-fbr.ru/