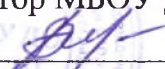



Отдел образования, опеки и попечительства администрации  
Иловлинского муниципального района Волгоградской области

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа  
Иловлинского муниципального района Волгоградской области**

Рекомендована решением  
методического совета  
МБОУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 1 от 25.08 2023г.

Принята на педагогическом совете  
МБОУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 1 от 25.08 20 23г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
 О.В.Вязова  
Приказ № 41 «28» 08 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Я выбираю бокс»**

Возраст учащихся 7-17 лет  
Срок реализации 1 год

Авторы-составители программы:  
Парбузина Г.Б., старший инструктор-методист,  
Сагдиев Л.Н., тренер-преподаватель.

р.п.Иловля, 2023 год

<b>Содержание</b>		<b>страницы</b>
1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования».	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Учебный план	5
1.3	Содержание программы	8
1.4	Планируемые результаты	13
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	14
2.1.	Календарный учебный график	14
2.2	Условия реализации	16
2.3	Формы аттестации	16
2.4	Оценочные материалы	17
2.5	Методические материалы	19
3.	Список литературы	20
4.	Приложения	21

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

### 1.1. Пояснительная записка

#### **Направленность программы:**

- по тематической направленности - физкультурно-спортивная;
- образовательная область - физическая культура и спорт;
- по форме реализации деятельности детей - секционная;
- по сроку обучения - однолетняя;
- по характеру внесённых изменений - модифицированная.

#### **Актуальность программы:**

Актуальность программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: общеобразовательная обязательная программа по физической культуре не удовлетворяет в полной мере запросам растущего организма. В школьном возрасте число детей с нарушением осанки значительно увеличивается. Причина этого у школьников - длительные занятия в положении сидя в школе и дома при относительной слабости опорно-двигательного аппарата.

Бокс - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Бокс - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России бокс является одним из популярных видов спорта.

В отличие от дзюдо, самбо и других стилей единоборств, основой бокса являются удары, болевые приёмы. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката.

От других видов борьбы (греко-римской, вольной), бокс отличается большим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Занятия боксом предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие бокса оказывает на воспитание личности боксёров детско-юношеского возраста. Занимаясь боксом, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Технический арсенал бокса включает в себя три вида ударов: прямой, боковой и удар снизу.

Занятия боксом в полной мере обеспечивают:

- укрепление здоровья, привитие здорового образа жизни, привитие навыков личной и общественной гигиены;
- многостороннее гармоничное развитие юных спортсменов;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития детей;
- нравственного воспитания и морально-волевых качеств;
- формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков;
- создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей;

Занятия формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Борьба формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Актуальность создания данной программы обусловлена ещё и тем, что на территории нашего района проводятся много соревнований по боксу среди разных возрастных групп населения. В связи с этим возникает необходимость в обучении детей самбо и воспитанию в них с раннего детства потребности к ЗОЖ.

**Педагогическая целесообразность** обуславливается:

- доступностью бокса для любого возраста;

- возможностью использования бокс для разностороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования их как полезного организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания;

Программа призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Многие дети гиперактивны, родители не знают, как справиться с избытком энергии, систематические занятия боксом позволяют направить энергию в полезное русло, повысить эмоциональный фон, и даже эффективность процесса обучения в общеобразовательной школе.

Форма организации деятельности остаётся преимущественно фронтальная, но также используются преимущественно групповая формы, индивидуальная организации деятельности на занятиях, увеличено время и интенсивность занятий. Методы, которые используются педагогом на учебных занятиях, призваны обеспечить физическое и личностное развитие учащихся. При проведении занятий педагог использует приём чередования видов деятельности, чтобы не перегрузить детей.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые теоретические и практические занятия по расписанию, просмотр видеозаписей, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

**Отличительные особенности и новизна программы** заключаются в вариативности разнообразного набора тренировочных средств и изменении нагрузок, поддержании интереса к ведению здорового образа жизни, возможности реализации собственных амбиций учащихся через участие в школьных и районных соревнованиях. Педагог имеет возможность варьировать часовую нагрузку в каждом разделе учебного плана по темам с учетом возрастных особенностей группы и степени усвоения учебного материала. Данная программа позволяет работать при наличии у тренера-преподавателя нескольких групп с разной нагрузкой 144 или 216 часов в неделю.

**Адресат программы.** К занятиям допускаются все желающие дети, относящиеся к основной группе здоровья и не имеющие противопоказаний к занятиям спортом. На обучение принимаются дети в возрасте 7-17 лет, не имеющие отклонений по состоянию здоровья, пожелавшие обучаться по данным программам (не проходя индивидуальный отбор). Разница в возрасте детей не должна превышать 2-3 года. Данная программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к поступлению на отделения, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Уровень программы, объём и сроки реализации.**

**Уровень программы** - общекультурный (базовый).

**Объём учебных часов:**

6 часов в неделю, 36 учебных недель, итого 216 часов в год  
или

4 часа в неделю, 36 учебных недель, итого 144 часа в год.

**Срок реализации** – 1 год

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий** – 2-3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Особенности организации образовательного процесса.**

**Особенности организации образовательного процесса:** занятия по данной программе проводятся 2- 3 раза в неделю по 4-6 часов с группами постоянного состава, формируются с учетом возрастных особенностей, что позволяет педагогу выстраивать занятия с включением разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок. Зачисление в группу возможно в течение полугода (учебного) при желании родителей и самого ребенка, обладающего

хорошей физической формой и определенными навыками по выбранному виду спорта.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и практические занятия. Практические занятия включают: общую физическую, специальную физическую, техническую, игровую виды подготовки.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Основной показатель работы спортивных школ по спортивным единоборствам - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд района, и области, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Типы физических занятий:

1. Учебно-тренировочные занятия. Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. Такой тип УТЗ должен составлять не менее 50% всех занятий.
2. Комплексное занятие. Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.
3. Занятие - спаринги. Построено на основе спарингов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям физическими упражнениями, развивается двигательная самостоятельность и способности участвовать в парной работе.
4. Соревновательное занятие. Основная задача - интерпретация соревнования.
5. Контрольное занятие. Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности, и физического развития спортсменов.

Существует типовая структура занятий. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура - это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

1. Организационно-подготовительный этап.

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части УТЗ - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

2. Основной этап.

Задача основной части УТЗ - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает

развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, специально-беговые упражнения, но и работа в паре или тройке над техникой.

Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие логическое мышление. Не следует перегружать занятие большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Смена деятельности должна быть каждые 20 - 30 минут. Заканчивать эту часть УТЗ целесообразно учебными играми.

3. Заключительный этап.

Продолжительность - 5 - 10 минут. Задачи этой части УТЗ - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

**Цель** – сохранение и укрепление здоровья учащихся через их включение в физкультурно-спортивную подготовку по боксу.

**Задачи:**

**Предметные:**

- развить физические качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, быстрота, координация) путем динамики физической, специальной и технической подготовки;
- научить соблюдать гигиенические требования и технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом, соблюдать режим дня.
- организовать овладение элементарной техникой основных действий в боксе.

**Личностные:**

- развить устойчивую потребность к здоровому образу жизни и физической культуре и спорту;
- развить морально-волевые качества и стремление к победе;
- воспитать трудолюбие и ответственность за результат своей деятельности.

**Метапредметные:**

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- обучить умению работать в команде.

## 1.2. Учебный план

### Учебный план на 216 -144 часов

№п/п	Разделы подготовки		
1.	<b>Количество недель</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
2.	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
3.	<b>Количество тренировок в неделю</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
4.	<b>Продолжительность одного занятия</b>	<b>90´</b>	<b>90´</b>
5.	Теоретическая подготовка	7	9
6.	Общая физическая подготовка	76	117
7.	Специальная физическая подготовка	30	42
8.	Технико-тактическая подготовка	25	42
9.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2
10.	Контрольные нормативы	4	4
11.	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>144</b>	<b>216</b>

**Тематический план спортивно-оздоровительной группы  
216 часов**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1.	<b>Общая физическая подготовка:</b>	35	3	32	Текущий контроль
	1.1. Вводный и первичный инструктажи. Требования техники безопасности при занятиях боксом.	2	2	-	
	1.2. Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	-	
	1.3. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	4	-	4	
1.4. Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. - упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. - упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. жнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами	4	-	4		

<p>1.5 . Упражнения на развитие силы:  - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».</p>	4	-	4
<p>1.6. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей»</p>	4	-	4
<p>1.7.Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.</p>	4	-	4
<p>1.8.Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Повороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей),</p>	4	-	4



	1.9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	4	-	4	
	.10. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.	4	-	4	
2.	Специальная физическая подготовка	34	2	32	Текущий контроль
	2.1.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	
	2.2. Основы спортивной подготовки				
	- Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг в руках.	6	-	6	
	- Упражнения для развития быстроты. Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита от клонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов.	6	-	6	
	- Упражнения для развития выносливости. Легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.	6	-	6	

	- Упражнения для развития ловкости. При работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.	4	-	4	
	- Упражнения на снарядах. Нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.	6		6	
	- Упражнение для развития гибкости. Выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов	4		4	
3.	Технико-тактическая подготовка:	10	3	10	Текущий контроль
	3.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	-	
	3.2. История развития бокса	1	1	-	
	3.3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	-	
	3.4. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.	26	-	26	
	3.5. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.	26	-	26	
	3.6. Изучение тактики маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак	26		26	
	3.7. Тактические приемы, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов 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.	26	-	26	
4.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	9	1	8	Психолог. наблюдение мед.контр.
	4.1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.	1	1	-	
	4.2. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.	4	-	4	
	4.3. Медицинский контроль	4	-	4	
5.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	11	1	10	Соревнования
	5.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила бокса)	1	1	-	
	5.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях:	10	-	10	

	5.3.Интегральная подготовка: Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.	2	-	2	
	5.4.Интегральная подготовка: Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.	4	-	4	
	5.4.Интегральная подготовка: Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.	4	-	4	
6.	Контрольные испытания	20	-	20	Тестир. Контрольн. нормативы
	6.1. Тестирование по ОФП	2	-	2	
	6.2. Тестирование по СФП	4	-	4	
	6.3. Тестирование по технической и тактической подготовке, в том числе контрольные игры.	4		4	
	6.4. Итоговая аттестация.	10	-	10	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

**Тематический план спортивно-оздоровительной группы  
144 часа**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1.	Общая физическая подготовка:	33	3	21	Текущий контроль
	1.1.Вводный и первичный инструктажи. Требования техники безопасности при занятиях боксом.	2	2	-	
	1.2. Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	-	
	1.3. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	2	-	2	

<p>1.4. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>- упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.</p> <p>- упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.</p> <p>- упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.</p> <p>жнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами</p>	4	-	4
<p>1.5 . Упражнения на развитие силы:</p> <p>- упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».</p>	4	-	4
<p>1.6. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей»</p>	2	-	2

	1.7.Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.	4	-	4	
	1.8.Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей),	4	-	4	
	1.9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	4	-	4	
	1.10. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.	4	-	4	
2.	Специальная физическая подготовка	24	2	22	Текущий контроль
	2.1.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	
	2.2. Основы спортивной подготовки				

	- Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг в руках.	4	-	4	
	- Упражнения для развития быстроты. Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита от клонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов.	4	-	4	
	- Упражнения для развития выносливости. Легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.	4	-	4	
	- Упражнения для развития ловкости. При работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.	4	-	4	
	- Упражнения на снарядах. Нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.	4		4	
	- Упражнение для развития гибкости. Выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов	2		2	
3.	Технико-тактическая подготовка:	107	3	104	Текущий контроль
	3.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	-	
	3.2. История развития бокса	1	1	-	
	3.3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	-	
	3.4. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.	16	-	16	

	3.5.Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.	16	-	16	
	3.6.Изучение тактики маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак	16		16	
	3.7. Тактические приемы, 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.	16	-	16	
4.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.	9	1	8	Психолог. наблюдение мед.контр.
	4.1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.	1	1	-	
	4.2. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.	4	-	4	
	4.3. Медицинский контроль	4	-	4	
5.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.	11	1	10	Соревнования
	5.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила бокса)	1	1	-	
	5.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях:	10	-	10	
	5.3.Интегральная подготовка: Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.	2	-	2	
	5.4.Интегральная подготовка: Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.	4	-	4	
	5.4.Интегральная подготовка: Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.	4	-	4	
6.	Контрольные испытания	12	-	12	Тестир. Контрольн. нормативы
	6.1. Тестирование по ОФП	2	-	2	
	6.2. Тестирование по СФП	4	-	4	
	6.3. Тестирование по технической и тактической подготовке, в том числе контрольные игры.	4		4	
	6.4. Итоговая аттестация.	2	-	2	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

### 1.3.Содержание программы

#### Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

### **План теоретической подготовки**

№	Тема	Краткое содержание
1	Вводное занятие	<i>Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.</i>
2	История бокса	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса и России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.
3	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

### **Практическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

- **Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- **Упражнения для комплексного развития качеств.**

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. **Общеразвивающие упражнения**

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание



из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- **Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- **Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- **Упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- **Подвижные игры и эстафеты.**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

### ***Строевые упражнения***

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

### ***Упражнения на формирование правильной осанки***

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и

прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голенистопопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и схватить его руками - поднимание ног вверх

- назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

### ***Упражнения в равновесии***

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

### ***Упражнения для развития быстроты***

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

### ***Упражнения для развития выносливости***

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

### ***Упражнения для развития ловкости***

Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так

и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

### ***Упражнение для развития гибкости***

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

### ***Упражнения для развития равновесия***

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

## **Технико-тактическая подготовка**

### **Тематический план занятий с боксерами-новичками.**

1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них,

3) Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, 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.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что 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 ударов 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.

В конце второго года обучения боксеры принимают участие в спарринг боях и групповых соревнованиях.

### **Воспитательная работа.**

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **В результате обучения учащиеся должны знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;

- правила бокса;
- места занятий и инвентарь;
- об истории развития спорта в России;
- терминологию бокса;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

**В результате обучения учащиеся должны уметь:**

- выполнять программные требования;
- владеть основами техники и тактики бокса;
- правильно применять технические приемы в бокса;
- выполнять основные технические приемы бокса;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

**В результате обучения учащиеся должны применять полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:**

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- ведения здорового образа жизни;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в соревнованиях.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

**2.1. Календарный учебный план-график  
группы спортивно-оздоровительного этапа по баскетболу  
на 36 недель учебно-тренировочных занятий, 4 часа в неделю**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>	<b>Итого часов</b>
1	Теоретическая подготовка	3	2	1	1						7
2	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	3	6	5	2		32
3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	2	4	3	9		30
4	Технико-тактическая подготовка	2	3	4	4	3	4	4	4		28
5	Игровая подготовка	2	4	4	4	2		4	1	2	23
6	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	4	2	2		18
7	Контрольные и переводные нормативы	2								4	6
<b>Итого часов:</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>144</b>

**Календарный учебный план-график  
группы спортивно-оздоровительного этапа по баскетболу  
на 36 недель учебно-тренировочных занятий, 6 часов в неделю**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы</b>	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	<b>Итого часов</b>
1	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1					<b>7</b>
2	Общая физическая подготовка	7	7	7	4	7	7	7	3		<b>49</b>
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	8	4	6	6	3		<b>45</b>
4	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	8	4	6	6	3		<b>45</b>
5	Игровая подготовка		1	2	1	2	5	5	14		<b>38</b>
6	Восстановительные мероприятия	3	4	4	4	2	2	2	3	2	<b>26</b>
7	Контрольные и переводные нормативы	2								4	<b>6</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>216</b>

## 2.2. Условия реализации программы

**Кадровое обеспечение:** педагог со средним профессиональным образованием или высшим профессиональным образованием без предъявления требований к стажу работы по специальности.

**Информационное обеспечение:**

Министерство спорта РФ:

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ //минобрнауки.рф/ <https://ciur.ru/kgg/kgg>

Федерация бокса РФ

[boxing-fbr.ru](http://boxing-fbr.ru)

**Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок и санузла;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем ;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, в том числе организация систематического медицинского контроля.

### **Оборудование и спортивный инвентарь**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Количество изделий
1.	Груша боксерская набивная	3 шт.
2.	Груша боксерская пневматическая	3 шт.
3.	Мешок боксерский	5 шт.
4.	Ринг боксерский (5 x 5 м)	1 шт.
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	4 шт.
6.	Лапы боксерские	3 шт.
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	3 шт.
8.	Мат гимнастический	4 шт.
9.	Мяч баскетбольный	2 шт.
10.	Мяч теннисный	2 шт.
11.	Мяч футбольный	2 шт.
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	1 шт.
13.	Платформа для подвески боксерских груш	3 шт.
14.	Скамейка гимнастическая	5 шт.
15.	Скакалка гимнастическая	15 шт.
16.	Стенка гимнастическая	6 шт.
17.	Штанга тренировочная	2 шт.
18.	Весы до 150 кг	1 шт.
19.	Гонг боксерский	1 шт.
20.	Секундомер	2 шт.
21.	Стенд информационный	1 шт.
22.	Часы стрелочные информационные	1 шт.



### **2.3. Формы аттестации**

В течение года в школе проводится два вида контроля:

- стартовый;
- итоговый.

*Стартовый* контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков учащихся и определения перспектив дальнейшего обучения каждого и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы педагога в целом с группой. Проводится он в начале учебного года до 15 октября. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов.

*Итоговый* контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого учащегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках учащихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - вторая половина мая.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов деятельности.

Результаты контроля фиксируются педагогом в протоколе. Итоги освоения дополнительной общеразвивающей программы анализируются совместно с администрацией.

### **2.4. Оценочные материалы**

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Результаты фиксируются по факту. Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого учащегося.

#### **Задачи подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

- определение уровня образовательной подготовки учащихся в конкретном виде деятельности;
- выявление степени сформированности умений и навыков учащихся в выбранном виде деятельности;
- анализ полноты реализации общеразвивающей программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной работы;
- выявление уровня освоения общеразвивающей программы;
- оказание помощи педагогу в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации общеразвивающей программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей учащихся;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы выполняет ряд функций:

- учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления учащимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей учащегося;

- развивающую, так как создает условия для осознания учащимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;
  - коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-тренировочного процесса;
- социально-психологическую, так как создает условия для учащихся пережить «ситуацию успеха».

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**Нормативы по ОФП юноши**

	Бег 30 м			Челночный бег 3*10 м			Бег 60 м			Бег 100 м			Бег 1000 м			Прыжок в длину с места			Подтягивание на перекладине			Сгибание и разгибание рук на брусьях			Подъем туловища на полу за 30 сек.			Наклон сидя см.		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
10-11	5.3	5.5	6.2	7.8	8.0	8.2	10.0	10.6	11.2	-	-	-	4.40	4.50	5.00	170	160	135	6	4	3	6	5	4	21	20	19	2	1	0
12	5.2	5.4	6.0	7.6	7.8	8.0	9.8	10.4	11.1	-	-	-	4.30	4.40	4.50	180	170	145	7	5	4	7	6	5	22	21	20	4	3	2
13	5.0	5.3	5.9	7.4	7.6	7.8	9.4	10.2	11.0	-	-	-	4.20	4.30	4.40	200	180	155	8	6	4	8	7	6	23	22	21	6	5	4
14	4.7	5.0	5.5	7.2	7.4	7.6	9.2	9.7	10.5	-	-	-	4.10	4.20	4.30	210	190	165	9	7	5	9	8	7	24	23	22	7	6	5
15	4.6	4.8	5.2	7.0	7.2	7.4	8.8	9.2	10.0	-	-	-	4.00	4.10	4.20	220	200	175	10	8	6	10	9	8	25	24	23	8	7	6
16	4.5	4.7	5.0	6.8	7.0	7.2	-	-	-	14.5	14.9	15.5	3.50	4.00	4.10	230	210	185	11	9	7	11	10	9	26	25	24	9	8	7
17	4.3	4.5	4.8	6.6	6.8	7.0	-	-	-	14.2	14.5	15.0	3.40	3.50	4.00	240	220	195	12	10	8	12	11	10	27	26	25	10	9	8

**Нормативы по ОФП девушки**

	Бег 30 м			Челночный бег 3*10 м			Бег 60 м			Бег 100 м			Бег 1000 м			Прыжок в длину с места			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Подъем туловища на полу за 30 сек.			Наклон сидя см.		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
10-11	5.4	5.6	6.3	8.2	8.4	8.6	10.4	10.8	11.4	-	-	-	5.20	5.30	5.40	160	150	120	10	8	6	19	18	17	3	2	1
12	5.3	5.5	6.2	8.0	8.2	8.4	10.3	10.6	11.2	-	-	-	5.10	5.20	5.30	165	160	130	11	9	7	20	19	18	5	4	3
13	5.2	5.4	6.1	7.8	8.0	8.2	9.8	10.4	11.1	-	-	-	5.00	5.10	5.20	170	165	140	12	10	8	21	20	19	7	6	5
14	5.0	5.3	6.0	7.6	7.8	8.0	9.7	10.2	10.7	-	-	-	4.50	5.00	5.10	175	170	150	13	11	9	22	21	20	8	7	6
15	4.9	5.2	5.9	7.4	7.6	7.8	9.4	10.0	10.5	-	-	-	4.40	4.50	5.00	180	175	160	14	12	10	23	22	21	9	8	7
16	4.8	5.1	5.7	7.2	7.4	7.6	-	-	-	16.5	17.0	17.8	4.30	4.40	4.50	185	180	170	15	13	11	24	23	22	10	9	8
17	4.7	5.0	5.5	7.0	7.2	7.4	-	-	-	16.0	16.5	17.0	4.20	4.30	4.40	190	185	180	16	14	12	25	24	23	11	10	9

## **2.5. Методические материалы**

Подготовка учащихся осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств, необходимых для технической подготовки, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения демонстрацией наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с учащимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются учащимися в игровой подготовке и соревнованиях в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической и морально-волевой подготовке учащихся.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение, снова возвращаются к выполнению действия в целом.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, презентации

- Жестикуляции

**Практические методы:**

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Игровой метод
- Непосредственная помощь педагога.

**Основные средства обучения:**

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры
- Игровая практика

## **2.5. Список литературы.**

### **Литература для педагога:**

1. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. - М.: Советский спорт, 2007. - 112с.
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Бокс: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/ Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. - М.: Просвещение, 20013. - 112с.
5. Железняк Ю.Д., Кунынский В.А. У истоков мастерства - М., 1998.
6. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
7. Бокс. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. 5. Железняк Ю. Д. К мастерству в боксе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

### **Литература для учащихся и родителей:**

8. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный боксёр. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
9. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для боксёров. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
10. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.