

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете

МБОУ ДОД «ДЮСШ»

Протокол № 1

от «20» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ»

А.В. Алексеев

Приказ № 98-А

от «20» августа 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

БОКС

(базовый уровень сложности)

Срок реализации программы: 3 года

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Азьмука Александр Викторович,
тренер-преподаватель

г. Дальнереченск

2021 г.

Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Бокс - олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, прививают любовь к спорту, здоровому образу жизни. Развитие физической культуры и спорта в нашей стране является делом государственной важности. Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важных средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Бокс - это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа составлена в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» РФ, приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «ОБ утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы - определяется ее острой востребованностью в современном обществе, когда подрастающее поколение ведет малоподвижный образ жизни, и это негативно отражается на здоровье. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная нагрузка. Программа предусматривает приобретение обучающимися начальных знаний, умений, навыков бокса, необходимых для внутренней готовности, психологической устойчивости и преодоления препятствий в современной жизни. Процесс обучения бокса помогает развитию у детей способностей ориентироваться в пространстве, развитию мышления, координации движений, содействует формированию таких ценнейших качеств как усидчивость, внимательность, самостоятельность, воспитание бойцовского характера.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый.

Форма обучения: очная.

Отличительные особенности: проявляются в комплектовании групп, а также планировании занятий (по объему и интенсивности нагрузок разной направленности) в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, в выполнении специальных мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку.

Адресат программы: учащиеся **10 - 18 лет.**

Особенности организации образовательного процесса:

В группы принимаются все желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний. При отсутствии мест для зачисления в группы БУ первого года обучения допускается прием учащихся на второй год обучения при условии выполнения тестирования по ОФП. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

Минимальное и максимальное количество обучающихся в группе: **15 – 20** человек.

Режим занятий: **2 академических часа** (90 минут с 10-минутным перерывом), **3 раза** в неделю.

Срок обучения по программе - **3 года**, количество часов в год – **216**, за 3 года обучения – **648 часов.**

1.2 Цель и задачи программы

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

Задачи программы:

Воспитательные:

- привлечь максимально возможного количества учащихся различного возраста к систематическим занятиям бокса;
- 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 основным техническим элементам и тактическим приемам в боксе;
- обучение использованию в своей речи спортивной терминологии.

1.3 Содержание программы

Учебный план базового уровня 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	тео- рия	прак- тика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		
1.1	Физическая культура и спорт. Развитие бокса в России	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.2	Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.3	Правила проведения и организации соревнований	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.4	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.5	Инструктаж по технике безопасности	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.6	Запрещенные приемы и удары	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.7	Техника и тактика бокса	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)

2	Общая физическая подготовка	100	3,5	96,5	
2.1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	16	0,5	15,5	Текущий
2.2	Упражнения для мышц туловища и шеи	14	0,5	13,5	Текущий
2.3	Упражнения для мышц ног и таза	14	0,5	13,5	Текущий
2.4	Акробатические упражнения	14	0,5	13,5	Текущий
2.5	Легкоатлетические упражнения.	14	0,5	13,5	Текущий
2.6	Спортивные игры	14	0,5	13,5	Текущий
2.7	Подвижные игры	14	0,5	13,5	Текущий
3	Специальная физическая подготовка	38	2	36	
3.1	Упражнения для развития гибкости	9	0,5	8,5	Текущий
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	9	0,5	8,5	Текущий
3.3	Упражнения для развития выносливости	10	0,5	9,5	Текущий
3.4	Упражнения для развития ловкости и координации движений	10	0,5	9,5	Текущий
4	Техническая подготовка	35	2	33	
4.1	Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую	8	0,5	7,5	Текущий
4.2	Удары руками на месте и в передвижении	9	0,5	8,5	Текущий
4.3	Техника защиты руками на месте, в передвижении	9	0,5	8,5	Текущий
4.4	Техника ударов руками в голову, туловище в различных комбинациях на месте и в передвижении	9	0,5	8,5	Текущий
5	Тактическая подготовка	14	1,5	12,5	

5.1	Тактические действия в атаке и защите	4	0,5	3,5	Текущий
5.2	Тактические действия в контратаке	4	0,5	3,5	Текущий
5.3	Стратегия боя. Тактическое планирование поединка	6	0,5	5,5	Текущий
6	Психологическая подготовка	6	1	5	
6.1	Настрой на развитие морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).	6	1	5	Текущий
7	Подведение итогов	13	1	12	
7.1	Соревнования	Согласно плану, не более 4-х дней по 1 часу			
7.2	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	9	0,5	8,5	Промежуточная
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Физическая культура и спорт. Развитие бокса в России

Теория. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. Участие спортсменов в Чемпионатах, Первенствах мира и Олимпийских играх. Российская школа бокса.

1.2 Тема: Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Правила оказания первой медицинской помощи. Меры предупреждения травматизма на занятиях боксом. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Дневник самонаблюдения.

1.3 Тема: Правила проведения и организации соревнований

Теория. Порядок участия в соревнованиях. Правила и положения о проведении соревнований. Возрастные и весовые категории.

Практика. Участие в соревнованиях (внутри секции).

1.4 Тема: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Теория: Влияние физических упражнений на ЦНС, на мышечную структуру тела.

Функциональное состояние организма.

1.5 Тема: Инструктаж по технике безопасности

Теория. Инструкция по технике безопасности на занятиях бокса. Исправность спортивного инвентаря (ринг, груши, настенные подушки, шведская лестница, штанги, боксерские мешки, шлемы, перчатки).

1.6 Тема: Запрещенные приемы и удары

Теория. Опасные движения головой. Удары открытой перчаткой. Удары в затылок. Удары по спине. Нанесение удара ниже пояса. Удар локтем, коленом.

1.7 Тема: Техника и тактика бокса

Теория. Основные понятия техники боя. Основные понятия тактики боя.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория. Применение упражнений для мышц рук и плечевого пояса для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

Практика. Выполнение упражнений с предметами (гантели, скакалки). Выполнение упражнений без предметов. Выполнение упражнений на снарядах (перекладине, брусьях).

2.2 Тема: Упражнения для мышц туловища и шеи

Теория. Применение упражнений для мышц туловища и шеи для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

Практика. Выполнение упражнения без предметов, с предметами, индивидуальные и в парах. Выполнение упражнений с набивными мячами, в боксерской стойке, в парах.

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног и таза

Теория. Применение упражнений для мышц и таза для развития силовых качеств и выносливости.

Практика. Бег, прыжки, выполнение упражнений с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки.

2.4 Тема: Акробатические упражнения

Теория. Применение акробатических упражнений для развития координации движений.

Практика. Перекаты, стойки на лопатках, на руках с помощью и без. Мост с помощью партнера. Кувырки вперед и назад из упора присев. Кувырки вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок через канат ринга.

2.5 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Применение легкоатлетических упражнений для развития ловкости и скорости реакции.

Практика. Бег: 30м, челночный 3х10м, 100м, 1000м. Прыжки в длину (с места и разбега). Метание теннисного мяча.

2.6 Тема: Спортивные игры

Теория. Применение спортивных игр для развития двигательных способностей.

Практика. Баскетбол. Бадминтон. Мини-футбол.

2.7 Тема: Подвижные игры

Теория. Применение подвижных игр для повышения уровня функциональных возможностей организма.

Практика. Подвижные игры-единоборства: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушинный бой», «Казаки-разбойники», эстафеты.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию гибкости.

Практика. Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

3.2 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы и скорости.

Практика. Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

3.3 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию выносливости.

Практика. Выполнение технических приемов и их комбинаций, а также учебных поединков в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости и координации движений

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию ловкости и координации движений.

Практика. Выполнение комбинаций, технических приемов на внезапно выполняемое действие партнера (учебный спарринг – поединок). Выполнение технического приема на неизвестное действие партнера.

4. Раздел: Техническая подготовка

4.1 Тема: Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую

Теория. Целостное представление о бое и об основных технических приемах, совокупность стоек, передвижений, переходов.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательного боя благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

4.2 Тема: Удары руками на месте и в передвижении

Теория. Целостное представление о бое и об основных технических приемах, совокупность ударов руками.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательного боя благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

4.3 Тема: Техника защиты руками на месте, в передвижении

Теория. Целостное представление о бое и об основных технических приемах.

Защита руками: подставки, отбив удара противника влево, право, вверх, вниз. Нырки, уклоны, шаги (влево, вправо), отскоки (влево, вправо).

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательного боя благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

4.4 Тема: Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении

Теория. Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность ударов руками и блоков в различных комбинациях.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательного боя благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

5. Раздел: Тактическая подготовка

5.1 Тема: Тактические действия в атаке и защите

Теория. Атакующие и защитные техники. Защита и атака.

Практика. Уходы, в отступлении и с линии атаки, с блоком и без. Перемещения, смещения с ударом боковым и прямым.

5.2 Тема: Тактические действия в контратаке

Теория. Атакующие и защитные техники. Контратака.

Практика. Упреждение и атака после защитных действий

5.3 Тема: Стратегия боя. Тактическое планирование поединка

Теория. Темп и ритм боя.

Практика. Стратегия поединка по раундам и отрезкам боя.

6. Раздел: Психологическая подготовка

6.1 Тема: Настрой на развитие морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Способы саморегулирования эмоционального состояния.

Теория. Психологический настрой боксера на поединок в ринге (предсоревновательный и соревновательный период).

Практика. Ведение поединка. Бой против боксера левши. Бой против противника обладающим накаутирующим ударом. Бой против боксера темповика.

7. Раздел: Подведение итогов

7.1 Тема: Соревнования

Теория. Основы учебной работы и правила соревнований.

Практика. Приобретение соревновательного опыта (внутри секции).

7.2 Тема: Аттестация (промежуточная).

Практика: Выполнение **контрольно-переводного тестирования** и анализ результатов обучения по данной программе.

Обучающиеся по окончании первого года обучения

- Будут владеть основами техническими и тактическими приемами бокса;
- Будут владеть ударной техникой и защитными действиями, демонстрируя в бою и в специальных упражнениях;
- Будут показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- Будут участвовать в соревнованиях (внутри секции)._

Учебный план базового уровня 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	тео- рия	прак- тика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		
1.1	Физическая культура и спорт. Развитие бокса в России	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.2	Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.3	Правила проведения и организации соревнований	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.4	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)

1.5	Инструктаж по технике безопасности	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.6	Запрещенные приемы и удары	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.7	Техника и тактика бокса	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
2	Общая физическая подготовка	92	3,5	88,5	
2.1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	14	0,5	13,5	Текущий
2.2	Упражнения для мышц туловища и шеи	13	0,5	12,5	Текущий
2.3	Упражнения для мышц ног и таза	13	0,5	12,5	Текущий
2.4	Акробатические упражнения	13	0,5	12,5	Текущий
2.5	Легкоатлетические упражнения.	13	0,5	12,5	Текущий
2.6	Спортивные игры	13	0,5	12,5	Текущий
2.7	Подвижные игры	13	0,5	12,5	Текущий
3	Специальная физическая подготовка	42	2	40	
3.1	Упражнения для развития гибкости	10	0,5	9,5	Текущий
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	0,5	9,5	Текущий
3.3	Упражнения для развития выносливости	11	0,5	10,5	Текущий
3.4	Упражнения для развития ловкости и координации движений	11	0,5	10,5	Текущий
4	Техническая подготовка	37	2	35	
4.1	Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую	9	0,5	8,5	Текущий

4.2	Удары руками на месте и в передвижении	9	0,5	8,5	Текущий
4.3	Техника защиты руками на месте, в передвижении	9	0,5	8,5	Текущий
4.4	Техника ударов руками в голову, туловище в различных комбинациях на месте и в передвижении	10	0,5	9,5	Текущий
5	Тактическая подготовка	14	1,5	12,5	
5.1	Тактические действия в атаке и защите	4	0,5	3,5	Текущий
5.2	Тактические действия в контратаке	4	0,5	3,5	Текущий
5.3	Стратегия боя. Тактическое планирование поединка	6	0,5	5,5	Текущий
6	Психологическая подготовка	6	1	5	
6.1	Настрой на развитие морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).	6	1	5	Текущий
7	Подведение итогов	15	1	14	
7.1	Соревнования	Согласно плану, не более 3-х дней по 2 часа			
7.2	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	9	0,5	8,5	Промежуточная
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Физическая культура и спорт. Развитие бокса в России

Теория. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. Участие спортсменов в Чемпионатах, Первенствах мира и Олимпийских играх. Российская школа бокса.

1.2 Тема: Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Правила оказания первой медицинской помощи. Меры предупреждения травматизма на

занятиях боксом. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Дневник самонаблюдения.

1.3 Тема: Правила проведения и организации соревнований

Теория. Порядок участия в соревнованиях. Правила и положения о проведении соревнований. Возрастные и весовые категории.

Практика. Участие в соревнованиях.

1.4 Тема: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Теория: Влияние физических упражнений на ЦНС, на мышечную структуру тела. Функциональное состояние организма.

1.5 Тема: Инструктаж по технике безопасности

Теория. Инструкция по технике безопасности на занятиях бокса. Исправность спортивного инвентаря (ринг, груши, настенные подушки, шведская лестница, штанги, боксерские мешки, шлемы, перчатки).

1.6 Тема: Запрещенные приемы и удары

Теория. Опасные движения головой. Удары открытой перчаткой. Удары в затылок. Удары по спине. Нанесение удара ниже пояса. Удар локтем, коленом.

1.7 Тема: Техника и тактика бокса

Теория. Основные понятия техники боя. Основные понятия тактики боя.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория. Применение упражнений для мышц рук и плечевого пояса для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

Практика. Выполнение упражнений с предметами (гантели, скакалки). Выполнение упражнений без предметов. Выполнение упражнений на снарядах (перекладине, брусьях).

2.2 Тема: Упражнения для мышц туловища и шеи

Теория. Применение упражнений для мышц туловища и шеи для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

Практика. Выполнение упражнения без предметов, с предметами, индивидуальные и в парах. Выполнение упражнений с набивными мячами, в боксерской стойке, в парах.

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног и таза

Теория. Применение упражнений для мышц и таза для развития силовых качеств и выносливости.

Практика. Бег, прыжки, выполнение упражнений с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки.

2.4 Тема: Акробатические упражнения

Теория. Применение акробатических упражнений для развития координации движений.

Практика. Перекаты, стойки на лопатках, на руках с помощью и без. Мост с помощью партнера. Кувырки вперед и назад из упора присев. Кувырки вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок через канат ринга.

2.5 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Применение легкоатлетических упражнений для развития ловкости и скорости реакции.

Практика. Бег: 30м, челночный 3х10м, 100м, 1000м. Прыжки в длину (с места и разбега). Метание теннисного мяча.

2.6 Тема: Спортивные игры

Теория. Применение спортивных игр для развития двигательных способностей.

Практика. Баскетбол. Бадминтон. Мини-футбол.

2.7 Тема: Подвижные игры

Теория. Применение подвижных игр для повышения уровня функциональных возможностей организма.

Практика. Подвижные игры-единоборства: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушинный бой», «Казаки-разбойники», эстафеты.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию гибкости.

Практика. Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

3.2 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы и скорости.

Практика. Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

3.3 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию выносливости.

Практика. Выполнение технических приемов и их комбинаций, а также учебных поединков в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости и координации движений

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию ловкости и координации движений.

Практика. Выполнение комбинаций, технических приемов на внезапно выполняемое действие партнера (учебный спарринг – поединок). Выполнение технического приема на неизвестное действие партнера.

4. Раздел: Техническая подготовка

4.1 Тема: Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую

Теория. Целостное представление о бое и об основных технических приемах, совокупность стоек, передвижений, переходов.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательного боя благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

4.2 Тема: Удары руками на месте и в передвижении

Теория. Целостное представление о бое и об основных технических приемах, совокупность ударов руками.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательного боя благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

4.3 Тема: Техника защиты руками на месте, в передвижении

Теория. Целостное представление о бое и об основных технических приемах. Защита руками: подставки, отбив удара противника влево, право, вверх, вниз. Нырки, уклоны, шаги (влево, вправо), отскоки (влево, вправо).

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательного боя благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

4.4 Тема: Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении

Теория. Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность ударов руками и блоков в различных комбинациях.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательного боя благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

5. Раздел: Тактическая подготовка

5.1 Тема: Тактические действия в атаке и защите

Теория. Атакующие и защитные техники. Защита и атака.

Практика. Уходы, в отступлении и с линии атаки, с блоком и без. Перемещения, смещения с ударом боковым и прямым.

5.2 Тема: Тактические действия в контратаке

Теория. Атакующие и защитные техники. Контратака.

Практика. Упреждение и атака после защитных действий

5.3 Тема: Стратегия боя. Тактическое планирование поединка

Теория. Темп и ритм боя.

Практика. Стратегия поединка по раундам и отрезкам боя.

6. Раздел: Психологическая подготовка

6.1 Тема: Настрой на развитие морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Способы саморегулирования эмоционального состояния.

Теория. Психологический настрой боксера на поединок в ринге (предсоревновательный и соревновательный период).

Практика. Ведение поединка. Бой против боксера левши. Бой против противника обладающим накаутирующим ударом. Бой против боксера темповика.

7. Раздел: Подведение итогов

7.1 Тема: Соревнования

Теория. Основы учебной работы и правила соревнований.

Практика. Приобретение соревновательного опыта на муниципальном уровне.

7.2 Тема: Аттестация (промежуточная).

Практика: Выполнение **контрольно-переводного тестирования** и анализ результатов обучения по данной программе.

Обучающиеся по окончании второго года обучения:

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

Учебный план базового уровня 3 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	тео- рия	прак- тика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		
1.1	Физическая культура и спорт. Развитие бокса в России	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.2	Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.3	Правила проведения и	В процессе учебно-			Тематический

	организации соревнований	тренировочных занятий	(опрос)		
1.4	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	В процессе учебно-тренировочных занятий	Тематический (опрос)		
1.5	Инструктаж по технике безопасности	В процессе учебно-тренировочных занятий	Тематический (опрос)		
1.6	Запрещенные приемы и удары	В процессе учебно-тренировочных занятий	Тематический (опрос)		
1.7	Техника и тактика бокса	В процессе учебно-тренировочных занятий	Тематический (опрос)		
2	Общая физическая подготовка	83	3,5	79,5	
2.1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	12	0,5	11,5	Текущий
2.2	Упражнения для мышц туловища и шеи	12	0,5	11,5	Текущий
2.3	Упражнения для мышц ног и таза	12	0,5	11,5	Текущий
2.4	Акробатические упражнения	12	0,5	11,5	Текущий
2.5	Легкоатлетические упражнения.	12	0,5	11,5	Текущий
2.6	Спортивные игры	12	0,5	11,5	Текущий
2.7	Подвижные игры	11	0,5	10,5	Текущий
3	Специальная физическая подготовка	46	2	44	
3.1	Упражнения для развития гибкости	11	0,5	10,5	Текущий
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	11	0,5	10,5	Текущий
3.3	Упражнения для развития выносливости	12	0,5	11,5	Текущий
3.4	Упражнения для развития	12	0,5	11,5	Текущий

	ловкости и координации движений				
4	Техническая подготовка	40	2	38	
4.1	Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую	10	0,5	9,5	Текущий
4.2	Удары руками на месте и в передвижении	10	0,5	9,5	Текущий
4.3	Техника защиты руками на месте, в передвижении	10	0,5	9,5	Текущий
4.4	Техника ударов руками в голову, туловище в различных комбинациях на месте и в передвижении	10	0,5	9,5	Текущий
5	Тактическая подготовка	14	1,5	12,5	
5.1	Тактические действия в атаке и защите	4	0,5	3,5	Текущий
5.2	Тактические действия в контратаке	4	0,5	3,5	Текущий
5.3	Стратегия боя. Тактическое планирование поединка	6	0,5	5,5	Текущий
6	Психологическая подготовка	6	1	5	
6.1	Настрой на развитие морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).	6	1	5	Текущий
7	Подведение итогов	17	1	16	
7.1	Соревнования	Согласно плану, не более 4-х дней по 2 часу			
7.2	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	9	0,5	8,5	Итоговая
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Физическая культура и спорт. Развитие бокса в России

Теория. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. Участие спортсменов в Чемпионатах, Первенствах мира и Олимпийских играх. Российская школа бокса.

1.2 Тема: Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Правила оказания первой медицинской помощи. Меры предупреждения травматизма на занятиях боксом. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Дневник самонаблюдения.

1.3 Тема: Правила проведения и организации соревнований

Теория. Порядок участия в соревнованиях. Правила и положения о проведении соревнований. Возрастные и весовые категории.

Практика. Участие в соревнованиях.

1.4 Тема: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Теория: Влияние физических упражнений на ЦНС, на мышечную структуру тела. Функциональное состояние организма.

1.5 Тема: Инструктаж по технике безопасности

Теория. Инструкция по технике безопасности на занятиях бокса. Исправность спортивного инвентаря (ринг, груши, настенные подушки, шведская лестница, штанги, боксерские мешки, шлемы, перчатки).

1.6 Тема: Запрещенные приемы и удары

Теория. Опасные движения головой. Удары открытой перчаткой. Удары в затылок. Удары по спине. Нанесение удара ниже пояса. Удар локтем, коленом.

1.7 Тема: Техника и тактика бокса

Теория. Основные понятия техники боя. Основные понятия тактики боя.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория. Применение упражнений для мышц рук и плечевого пояса для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

Практика. Выполнение упражнений с предметами (гантели, скакалки). Выполнение упражнений без предметов. Выполнение упражнений на снарядах (перекладине, брусьях).

2.2 Тема: Упражнения для мышц туловища и шеи

Теория. Применение упражнений для мышц туловища и шеи для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

Практика. Выполнение упражнения без предметов, с предметами, индивидуальные и в парах. Выполнение упражнений с набивными мячами, в боксерской стойке, в парах.

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног и таза

Теория. Применение упражнений для мышц и таза для развития силовых качеств и выносливости.

Практика. Бег, прыжки, выполнение упражнений с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки.

2.4 Тема: Акробатические упражнения

Теория. Применение акробатических упражнений для развития координации движений.

Практика. Перекаты, стойки на лопатках, на руках с помощью и без. Мост с помощью партнера. Кувырки вперед и назад из упора присев. Кувырки вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок через канат ринга.

2.5 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Применение легкоатлетических упражнений для развития ловкости и скорости реакции.

Практика. Бег: 30м, челночный 3х10м, 100м, 400м, 1000м. Прыжки в длину (с места и разбега). Метание теннисного мяча.

2.6 Тема: Спортивные игры

Теория. Применение спортивных игр для развития двигательных способностей.

Практика. Баскетбол. Бадминтон. Мини-футбол.

2.7 Тема: Подвижные игры

Теория. Применение подвижных игр для повышения уровня функциональных возможностей организма.

Практика. Подвижные игры-единоборства: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», «Казаки-разбойники», эстафеты.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию гибкости.

Практика. Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

3.2 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы и скорости.

Практика. Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

3.3 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию выносливости.

Практика. Выполнение технических приемов и их комбинаций, а также учебных поединков в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости и координации движений

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию ловкости и координации движений.

Практика. Выполнение комбинаций, технических приемов на внезапно выполняемое действие партнера (учебный спарринг – поединок). Выполнение технического приема на неизвестное действие партнера.

4. Раздел: Техническая подготовка

4.1 Тема: Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую

Теория. Целостное представление о бое и об основных технических приемах, совокупность стоек, передвижений, переходов.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательного боя благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

4.2 Тема: Удары руками на месте и в передвижении

Теория. Целостное представление о бое и об основных технических приемах, совокупность ударов руками.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательного боя благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

4.3 Тема: Техника защиты руками на месте, в передвижении.

Теория. Целостное представление о бое и об основных технических приемах. Защита руками: подставки, отбив удара противника влево, право, вверх, вниз. Нырки, уклоны, шаги (влево, вправо), отскоки (влево, вправо).

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательного боя благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

4.4 Тема: Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении

Теория. Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность ударов руками и блоков в различных комбинациях.

Практика. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательного боя благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

5. Раздел: Тактическая подготовка

5.1 Тема: Тактические действия в атаке и защите

Теория. Атакующие и защитные техники. Защита и атака.

Практика. Уходы, в отступлении и с линии атаки, с блоком и без. Перемещения, смещения с ударом боковым и прямым.

5.2 Тема: Тактические действия в контратаке

Теория. Атакующие и защитные техники. Контратака.

Практика. Упреждение и атака после защитных действий

5.3 Тема: Стратегия боя. Тактическое планирование поединка

Теория. Темп и ритм боя.

Практика. Стратегия поединка по раундам и отрезкам боя.

6. Раздел: Психологическая подготовка

6.1 Тема: Настрой на развитие морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Способы саморегулирования эмоционального состояния.

Теория. Психологический настрой боксера на поединок в ринге (предсоревновательный и соревновательный период).

Практика. Ведение поединка. Бой против боксера левши. Бой против противника обладающим накаутирующим ударом. Бой против боксера темповика.

7. Раздел: Подведение итогов

7.1 Тема: Соревнования

Теория. Основы учебной работы и правила соревнований.

Практика. Приобретение соревновательного опыта на муниципальном и региональном уровне.

7.2 Тема: Аттестация (итоговая).

Практика: Выполнение **контрольно-переводного тестирования** и анализ результатов обучения по данной программе.

Обучающиеся по окончании третьего года обучения:

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

1.4 Планируемые результаты

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Программа по боксу, как и другие ударные виды единоборств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению ее до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла.

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 формироваться интерес к систематическим занятиям боксом.

Метапредметные результаты:

- 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 самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи.

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 интерес к систематическим занятиям боксом.

Метапредметные результаты:

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

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.

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

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

Для организации учебно-воспитательного процесса имеются тренировочный спортивный зал, раздевалки, душевые, медицинский кабинет для оказания первичной медицинской помощи.

Спортивный зал бокса – 223,9 м², отвечающий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Кол-во изделий	Единица измерения
1	Стенка гимнастическая	1	штук
2	Перекладина навесная	2	штук
3	Стенка зеркальная	1	штук
4	Ринг стационарный	1	штук
5	Гонг	1	штук
6	Весы медицинские	2	штук
7	Секундомер	1	штук
8	Шлем боксерский	20	штук
9	Мешок боксерский	10	штук
10	Боксёрский манекен «Герман»	1	штук
11	Подушка настенная	4	штук
12	Лапа боксерская	4	пар
13	Перчатки боксерские	25	пар
14	Перчатки снарядные	6	пар
15	Медицинбол	6	штук
16	Скакалка гимнастическая	20	штук
17	Скамейка гимнастическая	10	штук
18	Доска наклонная (для поднимания туловища)	1	штук
19	Гантели спортивные (0,5 кг., 1 кг., 1,5 кг.)	30	штук
20	Гиря спортивная (3 кг., 4 кг., 6 кг., 8 кг., 10 кг., 14 кг., 16 кг., 24 кг., 32 кг.)	19	штук
21	Аптечка	1	штук
22	Часы настенные	1	штук

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Уровень мастерства в боксе оценивается спортивными разрядами и результатами участия в соревнованиях.

На конец учебного года обучающиеся должны овладеть начальными навыками, следующего уровня подготовки, в том числе страховки и само страховки, правильного дыхания, стандартными элементами боя, защитными действиями, овладеть не сложными техническими действиями.

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по уровням и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль - начало обучения (сентябрь-октябрь), промежуточная аттестация – в конце учебного года (апрель-май).

Проведение входного контроля и промежуточной аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются комиссии по аттестации образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки.

НОРМАТИВЫ общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня сложности

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Быстрота	Бег на 30 м	6
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	9
Сила	Подтягивание на перекладине	4 раза
	Поднос ног к перекладине	2 раза
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	140
	Подтягивание на перекладине за 20 с	3
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	8
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой Толчок набивного мяча (2кг) слабейшей рукой	Не менее 5 м Не менее 3 м

НОРМАТИВЫ

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
для зачисления в группу БУ - 2 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Быстрота	Бег на 30 м	5,8
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	8,7
Сила	Подтягивание на перекладине	5 раза
	Поднос ног к перекладине	3 раза
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	11
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	148
	Подтягивание на перекладине за 20 с	4
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	10
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой Толчок набивного мяча (2кг) слабейшей рукой	Не менее 5,2 м Не менее 3,2 м

НОРМАТИВЫ

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
для зачисления в группу БУ - 3 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Быстрота	Бег на 30 м	5,6
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	8,4
Сила	Подтягивание на перекладине	6 раз
	Поднос ног к перекладине	4 раза
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	13
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	158
	Подтягивание на перекладине за 20 с	6раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	13
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	Не менее 5,5 м
	Толчок набивного мяча (2кг) слабейшей рукой	Не менее 3,5 м

НОРМАТИВЫ

общей физической, специальной и технической подготовки
по **окончании программы базового уровня сложности (3 год обучения)** и для
зачисления на продвинутый (углубленный) уровень сложности (1 год обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Быстрота	Бег на 30 м	5,1
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	8,1
Выносливость	Бег 800 м	4мин 30 с
Сила	Подтягивание на перекладине	6
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160
	Подтягивание на перекладине за 20 с	5
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	14
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	Не менее 6 м
	Толчок набивного мяча (2кг) слабейшей рукой	Не менее 4 м

Технико-тактическое мастерство

Бокс	Виды тестов	Оценка
------	-------------	--------

Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	20
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	90
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	60

2.3. Методические материалы

Для спортивных видов единоборств характерно как индивидуальный метод обучения новым элементам и приемам бокса или освоения новых физических упражнений для общей физической подготовки, так и групповой.

При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

Формами работы с обучающимися являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного уровня; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований).

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, выполнение контрольных нормативов, соревнования.

Учебно-тренировочное занятие подразделяется на четыре части: вводную, подготовительную, основную и заключительную.

Вводная часть длится 3-5 минут. Задача этой части учебно-тренировочного занятия сводится к организации группы, ознакомлению занимающихся с содержанием и порядком проведения занятия, сообщает о форме занятия. Содержание этой части – построение и медитация.

Подготовительная часть длится 15-30 минут. Она направлена на подготовку организма к работе в основной части тренировочного занятия. В свою очередь подготовительная часть подразделяется на общую и специальную подготовку. Задача первой из них – подготовить организм к общим нагрузкам, второй – специальная координационная подготовка к тем действиям, которые будут выполняться в основной части учебно-тренировочного занятия. Содержанием общей части являются общеподготовительные упражнения (развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты), а специальной части – специально-подготовительные упражнения.

Во время основной части учебно-тренировочного занятия (50-60 минут) занимающиеся обычно изучают новый материал и проводят схватки (бои). Содержание – основные упражнения по технике и тактике бокса.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия длится 5-10 минут: приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние и подведение итогов занятия. Содержание – рекреационные упражнения.

Форма занятий по боксу определяется в зависимости от возраста занимающихся, задач и условий подготовки, направленности (общеподготовительные, специальные, комплексные), содержания учебного материала (теория, практика).

На этапе первого года базового уровня подготовки обучение направлено на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, элементарной тактикой поединка. Осваивают процесс тренировки.

На этапе второго и третьего года обучения повышается уровень сложности основных и специальных физических качеств, расширяется двигательный опыт, создаются ориентировочные основы действия с основными опорными точками, ведется подготовка учащихся к участию в соревнованиях муниципального и краевого уровня.

Для эффективного развития физических, двигательных, специальных качеств, двигательного опыта на занятиях используются следующие средства и методы: общепедагогические средства и методики – **слово** (постановка задачи, корректирование, оценка), **указание** (краткая информация), **рассказ и беседа** (диалог между тренером и обучающимся), **разбор** (завершение выполнения упражнения, поединка).

Применяются **наглядный, практический методы и расчлененный**, с помощью которого осваиваются более координационно-сложные приемы и подводящие упражнения для овладения сложными технико-тактическими действиями в целом.

Более эффективно применяются в учебно-тренировочном процессе следующие **педагогические технологии**: коммуникативные, стимулирующие личную и командную заинтересованность к занятию; игровые, являющиеся средством стимулирования активности обучающихся и формирования смелости, решительности и морально-волевой устойчивости; здоровьесберегающие способствующие физическому и нравственному здоровью, душевному равновесию; разноуровневого обучения, с помощью которой осуществляется возможность помогать «слабому» и уделять внимание более сильному, вовлечь в занятие всех без исключения обучающихся; деловой игры, позволяющей поставить обучающегося в позицию тренера для объяснения или показа упражнения, проявления инициативы в выборе определяющих действий.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного	1 год	2 год	3 год
------------------------	-------	-------	-------

процесса				
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021 – 30.12.2021	01.09.2021 – 30.12.2021	01.09.2022 – 30.12.2022
	2 полугодие	10.01.2022 – 31.05.2022	10.01.2022 – 31.05.2022	10.01.2023 – 31.05.2023
Возраст детей, лет		10-18	10-18	10-18
Продолжительность занятия, час		Два академических часа (90 минут)	Два академических часа (90 минут)	Два академических часа (90 минут)
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216	216	216

2.5. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Тема
Сентябрь	Беседа о вреде ПАВ. Беседа-викторина о правилах дорожного движения.
Октябрь	Беседа о личной гигиене и режиме дня. Обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.
Ноябрь	Беседа «День народного единства». Игра-викторина «Как избежать конфликта»
Декабрь	Беседа о безопасных правилах поведения по пути из дома на занятия. Беседа об опасности использования пиротехнических средств и взрывчатых веществ.
Январь	Беседы по профилактике простудных заболеваний. Беседа «Компьютер - друг или враг»
Февраль	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Беседа о правилах поведения на льду. Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества.
Март	Беседа «Спортивное трудолюбие»

	Спортивное мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 марта.
Апрель	Беседы по пожарной безопасности. Беседы о борьбе с террором.
Май	Беседы о правилах поведения на дороге, вблизи водоемов. Участие в праздничном шествии, посвященном Дню Победы. Работа с родителями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бокс. Правила соревнований; Бланк – Москва, 2012.
2. Градополов, К.В. Бокс; М.: Физкультура и спорт; Издание 3-е, испр. и доп. – Москва, 2010.
3. Москаленко Р.В. Бокс; Эксмо – Москва, 2012.
4. Огуренков Е.И. Современный бокс; Книга по требованию – Москва, 2012.
5. Ситников Павел Бокс. Книга-тренер; Эксмо – Москва, 2013.
6. Тарас, А.Е.; Лялько, В.В. Бокс. История и техника; Харвест – Москва, 2007.