

Отдел образования администрации Волгодонского район
Ростовской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета
протокол от «12» 07 2023г
№ 4

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО СШ
В. Немченко
подпись от СШ 07 2023г.
№ 07



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»

Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст детей: от 10- до 15 лет
Срок реализации: 1 года
Разработчик: тренер-преподаватель МБУ ДО СШ
Вейсалов Рустам Махмуджанович

Волгодонской р-н
х. Пирожок
2023 год

ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Бокс» физкультурно-спортивной направленности
(наименование программы с указанием направленности)

Наименование муниципалитета	Волгодонской район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» физкультурно-спортивной направленности
Механизм финансирования (муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Вейсалов Рустам Махмуджанович
Краткое описание программы	Бокс (англ. «boxing», от «box» - «бить кулаком, боксировать»), вид спортивного единоборства, кулачный бой по определенным правилам на специальной площадке (ринге). За соблюдением правил следит судья на ринге - рефери. Бои идут в полный контакт. Боксеры выступают в особых перчатках, применяются также средства защиты, призванные свести травматизм к минимуму.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Стартовый
Продолжительность освоения (объем)	72 часа
Возрастная категория	10 – 15 лет
Цель программы	Содействие физическому развитию детей и подростков, укрепление их здоровья, воспитание активной, целеустремленной, волевой личности.
Задачи программы	Образовательные задачи: -освоение знаний о боксе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни; -формировать основы знаний умений и навыков индивидуальной работы обучающегося; -повышать уровень физической подготовленности обучающихся;

	<p>-повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</p> <p>-формировать технику дыхания;</p> <p>-укрепление здоровья.</p> <p>Развивающие задачи:</p> <p>-содействовать гармоничному физическому развитию, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья у обучающихся посредством занятий боксом;</p> <p>-развить мотивацию к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;</p> <p>-развить способности мастерства бокса;</p> <p>-развить самостоятельность, активность.</p> <p>Воспитательные задачи:</p> <p>-способствовать формированию положительных качеств личности;</p> <p>-формировать умение подчинять личные интересы коллективным;</p> <p>-совершенствовать формирование основ здорового образа жизни;</p> <p>-активизировать формирование позитивной самооценки;</p> <p>-совершенствовать навыков социальной адаптации;</p> <p>-способствовать совершенствованию коммуникативных навыков.</p>
Ожидаемые результаты	<p>Обучающиеся должны знать:</p> <p>-историю развития бокса(зарождение бокса, выдающиеся спортсмены, победители Российских и международных соревнований);</p> <p>-стойку защиты и нападения боксера;</p> <p>-виды передвижений;</p> <p>-о влиянии нагрузки на развитие физических качеств;</p> <p>-основные группы мышц</p> <p>правила соревнований (возрастные группы, спортивная квалификация, весовые категории);</p> <p>-метод круговой тренировки -технику нападения.</p> <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <p>-правильно выполнять технику падения при падении вперед, назад, набок,</p>

	<p>самостраховаться при падении на различные покрытия;</p> <ul style="list-style-type: none"> -овладеть техникой бокса; -овладеть основными приемами бокса -владеть техникой атаки; -владеть техникой защиты; -владение базовой техникой тактико-техническим арсеналом бокса (атака, защита).
<p>Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)</p>	Да
<p>Возможность реализации в сетевой форме</p>	Нет
<p>Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий</p>	Да
<p>Материально-техническая база</p>	<p>Для реализации программы используются:</p> <ul style="list-style-type: none"> -спортивный зал; -спортивный инвентарь: -перчатки боксерские; -форма боксерская; -мешки боксерские; -груши боксерские; -медболы; -скакалки; -лапы.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	5
II. Учебный план. Календарный учебный график.....	7
2.1 Учебный план.....	7
2.2 Календарный учебный график.....	12
III. Содержание программы	13
3.1 Условия реализации.....	13
3.2 Формы контроля и аттестации.....	14
3.3 Планируемые результаты.....	16
IV. Методическое обеспечение	17
V. Диагностический инструментарий.....	19
VI. Список	23
VII. Приложения.....	24

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в отделении бокса МБУ ДО ДЮСШ.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по боксу / А.О.Акопян-канд.пед.наук, руководитель Центра спортивных единоборств ВНИИФК; Е.В.Калмыков-д-р пед.наук, профессор, заведующий кафедрой бокса и кикбоксинга РГУФК по боксу; Г.В.Кургузов-канд.пед.наук, руководитель КНГ сборной команды России; В.А.Панков-д-р пед.наук, заслуженный тренер РФ, заместитель директора ВНИИФК /, которая была составлена, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Типовым положением о дополнительном образовании детей (Постановление Правительства РФ от 26.06.2012г. №504), нормативными документами Министерства образования РФ («Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01. 1995 г.) и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму. При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья обучающихся, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья обучающихся является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Воспитывая в обучающихся самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Бокс (англ. «boxing», от «box» - «бить кулаком, боксировать»), вид спортивного **единоборства, кулачный бой** по определенным правилам на специальной площадке (ринге). За соблюдением правил следит судья на ринге - рефери. Бои идут в полный контакт. Боксеры выступают в особых перчатках, применяются также средства защиты, призванные свести травматизм к минимуму. Бокс пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия боксом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук, выносливость, быстроты реакции, координации движений, принятие решение в экстренных ситуации. Программа направлена на:

- вовлечение обучающихся в занятия физкультурно-спортивной направленности;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование грамотности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;

- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;

Педагогическая целесообразность: программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности с помощью информационно-коммуникационных технологий (использование методов приема, сбора, передачи и хранения информации, общение между тренером-преподавателем и обучающимся, в том числе и в дистанционном формате), также, направленных на физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.

Цель программы: содействие физическому развитию детей и подростков, укрепление их здоровья, воспитание активной, целеустремленной, волевой личности.

– На каждом этапе реализации программы решается комплекс взаимосвязанных образовательных, развивающих и воспитательных задач, формирование общей культуры.

Образовательные задачи:

- освоение знаний о боксе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- формировать основы знаний умений и навыков индивидуальной работы обучающегося;
- повышать уровень физической подготовленности обучающихся;
- повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- формировать технику дыхания;
- укрепление здоровья.

Развивающие задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья у обучающихся посредством занятий боксом;
- развить мотивацию к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развить способности мастерства бокса;
- развить самостоятельность, активность.

Воспитательные задачи:

- способствовать формированию положительных качеств личности;
- формировать умение подчинять личные интересы коллективным;
- совершенствовать формирование основ здорового образа жизни;
- активизировать формирование позитивной самооценки;
- совершенствовать навыков социальной адаптации;
- способствовать совершенствованию коммуникативных навыков.

Формы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальная работа с обучающимся;

очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий, и просмотров видеоролики.

Формы организации деятельности: коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с тренером-преподавателем).

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение и принятие нужных решений).

2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).

3. Организация и учет контрольных упражнений.

4. Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

5. Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

Сроки реализации, режим программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокса» общий срок реализации- 1 год.

В группу для занятий волейболом принимаются обучающиеся в возрасте 10 - 15 лет имеющие допуск врача.

Наполняемость тренировочных групп – не более 20 человек.

Рабочее время тренера- преподавателя исчисляется в академических часах (1 час- 45 мин). В целях недопущения перенагрузок обучающихся, предусматривается перерыв после каждого академического часа.

Периодичность проведения занятий по программе – 1 раз в неделю по 2 академических часа.

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

– освоить теоретический раздел программы;

– научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

– овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Формы проведения аттестации:

– контроль уровня подготовленности. Оценка физической и технической подготовленности;

– контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);

– контрольные нормативы по технико-тактической подготовке.

Контрольные испытания (описание смотреть в п.3.5 «Дидактических материалах»).

Общefизическая подготовка:

– бег 30 м;

– прыжок в длину с места;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

– сжим лежа штанги;

– Подтягивание в висе лежа.

Специальная физическая подготовка:

– челночный бег 3x10 м;

– количество ударов по мешку за 8 сек.;

– метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Технико-тактическая подготовка:

– испытания на точность нанесения ударов;

- испытания на точность блокирование ударов;
- испытания на отражение ударов;
- испытание работа ближнего боя.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

2.1 Учебный план

№ п/п	Наименование разделов или тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7		Опрос, тесты.
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	Зарождение и история развития бокса	1	1		
1.3	Гигиена боксера	1	1		
1.4	Что такое допинг? Антидопинговые правила.	1	1		
1.5	Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов	1	1		
1.6	Техника безопасности при работе в спортивном зале и на спортивной площадке	1	1		
2	Общая физическая подготовка	25		25	Контрольные нормативы по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	20		20	Контрольные нормативы по СФП
4	Техническая подготовка	17		16	Контрольные упражнения
5	Медицинское обследование	2		2	Наличие справки
6	Контрольные нормативы	2		2	Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТМ
Итого часов:		72	7	65	

Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы.

1. Основы знаний (6 часов) теория:

Тема №1. Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. Зарождение и история развития бокса. Кто придумал бокс и правила бокса, что такое бокс, легенды и чемпионы бокса.

Тема №3 Гигиена боксера. Тщательный уход за телом, зубами и полостью рта, особое внимание уход за руками.

Тема № 4. Что такое допинг? Антидопинговые правила. Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.

Тема № 5. Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов. Будьте предельно внимательны к окружающим Вас подозрительным предметам. Не прикасайтесь к ним. О данных предметах сообщите компетентным органам. Если Вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она или кто мог ее оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту). Если Вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде своего дома – опросите соседей, возможно он принадлежит им. Если владелец не установлен - немедленно сообщите о находке в Ваше отделение полиции.

Тема № 6. Техника безопасности при работе в спортивном зале и на спортивной площадке. Для проведения занятий в спортивном зале необходимо иметь акт-разрешение на проведение занятий. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Спортивный инвентарь и оборудование должны пройти испытания и иметь акт о прохождении испытаний. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

2. Общая физическая подготовка (25 часов) практика:

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма обучаю щегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
- 3 Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной

техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств.

Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки).

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения,
- ходьба,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- упражнения легкой атлетики,
- спортивные игры,
- подвижные игры,
- эстафеты.

Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть

многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, скорости и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

3. Специальная физическая подготовка (20 часов) практика:

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- упражнения с отягощениями,
- упражнения для боксеров со специальными снарядами,
- бой с тенью.

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе,

рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками—тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Развитие волевых качеств боксера.

Волевые качества единоборца — настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность — в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

4. Техническая подготовка (16 часов) практика:

Виды защиты бокса, защита руками, правильное и грамотное передвижение на ринге, нейтрализация ударов противника, подставки, уклоны, нанесение контрудара, заставить противника на ложное движение чтобы провести успешную атаку, перестроить тактику боя в следующем раунде для победы в соревнованиях.

5. Медицинское обследование (2 часа).

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий боксом осуществляется медицинской сестрой спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом 1 раза в учебном году (сентябрь).

6. Контрольные испытания (2 часа).

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники ударов;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ работа в парах.

2.2 Календарный учебный график

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы	Количество часов									Всего за год (ч.)
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
	Теоретическая подготовка										7
1	Вводное занятие.	1	1								
2	Зарождение и история развития бокса			1							
3	Гигиена боксера				1						
4	Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов					1					
5	Что такое допинг? Антидопинговые правила.						1				
6	Техника безопасности при работе в спортивном зале и на спортивной площадке							1			
	Практическая подготовка										65
1	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	3	25
2	Специальная физическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	3	2	20
3	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	2	2	17
4	Медицинское обследование	1								1	2

5	Контрольные нормативы	1								1	2
	Итого	11	8	8	8	8	7	6	7	9	72

III. Содержание программы.

3.1 Условия реализации

Содержание программы направлено на: создание условий для личностного развития обучающегося, его позитивную социализацию, социальное, культурное, профессиональное

самоопределение и творческую самореализацию личности ребенка, формирование у обучающегося учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), практико-ориентированных знаний, умений и навыков. Содержание программы соответствует поставленным целям, задачам, указанной направленности и заявленному уровню.

Реализация образовательной общеразвивающей программы обеспечивается тренерами, имеющими соответствующее образование.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с боксерским рингом. Материально-техническое обеспечение программы (см. приложение №1)

3.2 Формы контроля и аттестации

Входная и итоговая диагностика по ОФП, СФП, ТПП проводится в сентябре и мае с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся и определения природных физических качеств у обучающихся (см. приложение №1).

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правило исполнения и показать основные элементы по программе обучения.

- выполнения тестовых заданий на знание терминологии;

- анализ тренера-преподавателя и обучающимися качества выполнения работ.

Промежуточный контроль предусмотрен в сентябре с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения. Данные сведены в таблицу №1 (см. Приложение №1).

Среди критериев, по которым оценивается качество освоения программы, выделяются:

- Двигательные способности, координация;

- Концентрация внимания;

- Выполнение заданий;

- Игровые формы.

Итоговый контроль проводится в мае.

Цель – выявление результатов сформированности уровня умений и навыков.

Диагностика личностного развития обучающихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умения слушать, умение выделить главное, умение планировать, умения ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

3.3 Планируемые результаты

Обучающийся должен знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям;

- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;

- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
 - О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
 - Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.
- Обучающиеся должны уметь:
- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
 - Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
 - Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
 - Взаимодействовать с обучающимися в процессе занятий;
 - Владеть техникой ведения боя
 - Правильно вести себя во время бокса.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Изучение и освоение технических приемов в боксе. Учебные пособия в электронном варианте.
- Правила бокс.
- Правила судейства в бокса.
- Положение о соревнованиях по боксу.

2. Методические рекомендации:

- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях. I.

Подготовительная часть

- Упражнения общей разминки (общеразвивающие упражнения).
- Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

- Новые специальные упражнения.
- Новые приемы.
- Новые защиты.
- Учебные нанесение ударов .

III. Заключительная часть

–Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

–Дыхательные упражнения.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуются составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап – углубленное разучивание;

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение.

Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

4.1 План воспитательной и профориентационной работы.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе с обучающимися. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов. Главной задачей занятий с юными боксерами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это нужно постоянно обращать внимание. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего боксера, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от

трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения и похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающегося.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

1. Формирование нравственного сознания;
2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
3. формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Нужно добиваться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом. Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям боксом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. При работе с обучающимися следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на боксеров, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

План воспитательной работы в таблице (см. Приложение №2).

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.

Материал позволяет осуществлять индивидуальный и дифференцированный подход, учитывая физическую подготовленность обучающегося. Содержит методику тестирования и критерии оценивания уровня физической подготовленности, развитие физических и

познавательных способностей, а также анализ мониторинга уровня физического развития обучающегося. Содержит тесты, позволяющие определить уровень теоретической грамотности.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ.

Первый этап - ознакомление с разучиваемым приемом и овладение основами техники. Число повторений ограничено, так как целью является лишь знакомство с общей структурой движения. Очень важно не допускать на этом этапе ошибок при исполнении техники, так как она может быть усвоена не правильно. Здесь используется рассказ, показ и объяснение. Задачей ознакомления является создание у обучающихся зрительного образа упражнения или приема, передача новичкам знаний техники его выполнения, обогащение их двигательного опыта.

Второй этап - изучение нанесение ударов . Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посылны для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. Двигательная задача при таком изучении решается целостным движением, основные части и элементы приема воспринимаются в общем виде.

При разучивании сложных по структуре ударов их разделяют на составные части. По возможности, надо быстрее подвести обучающихся к выполнению приема в целом. Только целостное изучение приемов борьбы или изучение их только по частям встречается редко. Обычно при целостном обучении всегда можно выделить детали приема, которые можно и нужно разучивать отдельно. При изучении действий по частям нужно постоянно стремиться соединить отдельные части приема в одно целое и при каждой появившейся возможности разучивать их вместе.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь тренера-преподавателя, применение вспомогательного оборудования), информации.

Третий этап - изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка. Задача третьего этапа обучения - сделать освоенные приемы доступными для обучающихся в условиях соревнований. Навыки закрепляются в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных боях.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап - предполагает закрепление приема в боксе. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в борьбе по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в учебных и соревновательных схватках. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным боксерам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды - таков путь в формировании технико-тактического мастерства боксеров.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов - элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка - к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся.

Учитывая, что процесс освоения приемов в боксе не быстротечный, существенное значение в формировании интереса обучающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам - главная суть метода самооценки.

В работе используются: программа, учебные пособия, методические и дидактические материалы, наглядные пособия для обучающихся, методические материалы, размещенные в телекоммуникационной сети интернет. Методические материалы всероссийской федераций дзюдо.

В Методических рекомендациях под разноуровневостью программ понимается соблюдение педагогами таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоения содержания детьми и подростками.

Принципы дифференциации содержания образования.

Принцип модульной организации.

Модуль – это единица объёмной совокупности учебного содержания и материала по конкретному тематическому направлению. Модуль характерен тем, что он с достаточной лёгкостью встраивается в прочие жизненные и образовательные контексты учащегося, устраняя тот или иной дефицит, который был зафиксирован самим обучающимся. Таким образом, целесообразно говорить о том, что разно-уровневая программа должна быть представлена как совокупность модулей, отражающих ту или иную актуальную для интересов обучающихся тематику.

Принцип открытой маршрутизации.

Для каждого участника программы на старте должен быть обеспечен доступ к каждому из обозначенных выше уровней. Это требование должно реализоваться через организацию процедур оценки исходной готовности участника к работе на определенном уровне сложности программы (необходимо определить степень готовности к освоению содержания, решению заданий и задач, мотивации на практическое освоение материала на заявленном участником уровне).

Принцип широкого доступа.

Дифференцированный по соответствующим уровням учебный материал должен предлагаться в разных формах и типах источников для участников образовательной программы. Предлагается предусматривать при разработке и реализации образовательной

программы размещение методических и дидактических материалов на ресурсах в информационнокоммуникационной сети «Интернет»; в печатном виде (учебники, рабочие тетради, методические пособия и т.д.); в формате, доступном для чтения на электронных устройствах (на персональных компьютерах, планшетах, смартфонах и т.д. в форматах *pdf, *doc, *docx и проч.); в наглядном виде, посредством макетов, прототипов, реальных предметов и средств деятельности.

Принцип инклюзивной открытости.

Каждый из трех уровней должен предполагать универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей. В свою очередь, материал программы должен учитывать 40 особенности здоровья тех детей, которые могут испытывать сложности при чтении, прослушивании или совершении каких-либо манипуляций с предлагаемым им материалом и для этого должен иметь специфические формы представления для облегчения его использования.

Более подробная дифференциация материала по уровням (ступеням) сложности осуществляется исходя из содержательно-тематической специфики программы. Другими словами, программа дополнительного образования должна иметь собственную матрицу, описывающую систему уровней сложности содержания программы и соответствующие им достижения участников.

Средства индивидуальной диагностики.

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику шести типов индивидуальных особенностей обучающегося (принцип «Шесть типов диагностики»), которые отражают уровень:

1. психофизического развития;
2. мотивированности;
3. интеллектуального развития;
4. информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания разрабатываемой программы в частности;
5. освоения тех или иных компетенций (определяется в зависимости от содержания и тематической направленности разрабатываемой программы);
6. сформированности той или иной грамотности (информационной, функциональной, языковой и т.д., которая определяется в зависимости от содержания и тематической направленности разрабатываемой программы).

Диагностическую оценку того или иного из представленных выше типов индивидуальных особенностей ученика можно осуществить, используя следующие методы и формы оценивания:

- тестирование и анкетирование;
- глубинное интервью;
- комплексы психологической диагностики;
- логические и проблемные задания;
- портфолио обучающегося;
- эссе;
- кейс-метод;
- творческие задания и т.д.

Диагностические процедуры обязательно должны иметь непосредственную связь с содержательно-тематическим направлением программы.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренеров-преподавателей:

1. «Правила соревнований «Бокс», М., 2012 г.
2. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство : Советский спорт , 2012г.
3. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.
4. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов —М.:Физическая культура, 2010.
5. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.:Спорт Академ Пресс, ФиС,2006.
11. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.
6. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировок боксеров. М.: ФиС,1987.
7. Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	
Федерация бокса РФ	http://www.boxing-fbr.ru/
Управление по физической культуре и спорту Кировской области	http://www.oblsport.kirov.ru

Для обучающихся:

- 1.«Ближний бой в боксе» Е.И. Огуренков, 2001г.
- 2.«Бокс» А. Гетье, 1999г.
- 3.«Его превосходительство удар» Камалетдинов Р.Р., 2006г.
- 1.«Современный бокс» Е.И.Огуренков, 2001г.

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Таблица №1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Груша	штук	6
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
3.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 2 до 5кг	штук	7
4.	Мяч теннисный	штук	10
5.	Мяч футбольный	штук	1
6.	Скакалка гимнастическая	штук	15
7.	Скамейка гимнастическая,	штук	4
8.	Перчатки боксерские	пар	15

Приложение №2
Таблица 2

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний	Воспитательная	Октябрь, март
2.	Проведение бесед с обучающимися по технике безопасности	Воспитательная, образовательная	в течении учебного года
3.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на занятиях	Воспитательная, познавательная	в течении учебного года
4.	Проведение бесед о гигиене, выборе спортивной одежды для занятий	Воспитательная, образовательная	в течении учебного года
5.	Проведение бесед о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека	Воспитательная, образовательная	в течении учебного года
6.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Воспитательная, познавательная	в течении учебного года
7.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная, коллективизм	в течении учебного года
8.	Мониторинг успеваемости обучающихся	Воспитательная, ответственность	ежеквартально
9.	Посещение музеев. Участие в соревнованиях в качестве зрителя	Воспитательная, эстетическая	в течении учебного года
10.	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных соревнований	Воспитательная, коллективизм	в течении учебного года

Словарь терминов и определений в боксе.

Бокс—команда для боя.

Тайм- остановка боя больше чем на 10 секунд.

Стоп-немедленное остановка боя.

Брейк - сделать шаг назад.