

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества»

Принята
методическим советом
от «21» 08 2024г.
протокол № 4



Утверждаю:
директор МБОУ ДО
«Центр развития творчества»
О.П.Шишлопонова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа естественнонаучной направленности
«Бокс»**

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:
Концеренко Евгений Анатольевич,
педагог дополнительного образования

г. Черногорск, 2024

Содержание программы

Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы	3
1. Пояснительная записка.	3
2. Цель и задачи программы.	5
3. Содержание программы.	5
4. Планируемые результаты.	12
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы	12
1. Формы аттестации.	12
2. Оценочные материалы.	12
3. Условия реализации программы.	13
4. Рабочая программа.	20
5. Календарный учебный график.	16
6. Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в рамках реализации программы.	16
7. Рабочая программа воспитания	19
8. Список литературы.	22
9. Приложения	26

I.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1. Пояснительная записка

Бокс – мужественный и очень увлекательный вид спорта. Он представляет собой одно из важных средств всестороннего физического воспитания молодежи. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Бокс формирует в человеке уверенность в себе, умение преодолевать трудности и добиваться поставленной цели, учит порядочности и благородству.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Нормативно – правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018 – 2025 годы.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
4. Приказ МО и Н РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 № 06 – 1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».
7. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи МО и Н РФ от 18.11.2015 № 09 – 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
8. Нормативные и уставные документы МБОУ ДО «Центр развития творчества».

Актуальность программы. Программа разработана с учетом потребностей и проблем сегодняшнего поколения детей и подростков. С одной стороны, они хотят быть сильными, независимыми, пользоваться авторитетом у товарищей и поэтому приходят в спорт и бокс, в частности. С другой – работа с такими ребятами становится все сложнее потому, что они не готовы к преодолению своих негативных привычек, волевым усилиям, осмыслению необходимости ежедневной работы для достижения поставленной цели. Именно поэтому большое внимание в программе уделяется воспитательным аспектам работы с обучающимися. Развитие морально-волевых и нравственных качеств, развитие интеллекта и общей культуры – неотъемлемая часть подготовки боксера, проводимая как в свободное от тренировочных занятий время, так и в процессе занятий.

Отличительной особенностью данной программы является акцент на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми. Бокс - это не только умение само обороны, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Бокс - это в своем роде школа жизни. Бокс не

только учит самообороне, как таковой, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость. Бокс способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Бокс формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции бокса почитают во всем мире, так как эта дисциплина спорта с определенными принципами, применимыми и в жизни: движение вперед, поддержка, непрерывность действий и т.д. Дисциплина является неотъемлемой частью бокса, как в ринге, так и вне его, и отражается через соблюдение правил, положений и основных ценностей бокса.

Адресат. Программа составлена для обучающихся от 7 до 17 лет.

Возраст 7-17 лет необычайно важный в жизни ребенка, требующий внимательности и тёплого отношение к эмоциональной жизни человека. Самое важные и значительные изменения в этом возрасте происходят в области самосознания ребенка. Наиболее интенсивно развивается потребность в признании, осознании прав и обязанностей. Дети вступают в фазу конкретного оперативного мышления, оно становится более гибким и обратимым. Они начинают распознавать и связывать вместе причины и следствия, закладывать основы развития тактического мышления. Продолжают развиваться способности к самокритике и самодисциплине. Ребёнок может объективно сравнивать то, что делает он, и что делают другие. И в связи с этим, возрастает зависимость от оценок взрослых и в первую очередь, родителей и педагога. Именно на этом фоне главной потребностью ребёнка является одобрение и признание. Чтобы удовлетворить потребность в признании и сформировать позитивную самооценку школьнику очень важно хотя бы в чём-то быть лучшим, чествовать, что он делает что-то хорошо. Тогда у него возникает чувство самостоятельности и уверенности в своих силах и возможностях. В этом возрасте дети уже обладают достаточной когнитивной и физической зрелостью, их можно обучить тактическим аспектам. Они очень легко учатся подражанием, поэтому тренеру необходимо владеть физическими умениями, чтобы служить примером для подражания. Важно обучение таким аспектам как честный бой, уважение к судье и сопернику, дружеское общение и т.п. Это позволит избежать нежелательного поведения и будет способствовать формированию положительных качеств за пределами боксёрского ринга.

Состав группы постоянный, наполняемость – 15 человек.

Набор в объединение осуществляется путём регистрации в системе «Навигатор дополнительного образования в Республике Хакасия» и на основании заявления родителей (лиц, их заменяющих) в соответствии с локальным актом Правила приема обучающихся.

Форма обучения: очная с применением электронных средств и дистанционных технологий.

Объем и срок освоения программы: 1 год 140 часов. 2 год обучения 148 часов.

Особенности организации образовательного процесса. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к обучающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий. Форма организации обучающихся на занятиях: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Форма проведения занятий: практическое,

комбинированное, соревновательное. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся сформировались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Режим, периодичность и продолжительность занятий: Продолжительность одного занятия - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут. Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

2. Цель и задачи программы:

Цель: привлечение детей к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий боксом.

Задачи:

1. Познакомить обучающихся с основными техническими и тактическими приемами бокса;
2. Обучить правилам бокса и порядком проведения соревнований.
3. Способствовать развитию двигательных способностей обучающихся (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений).
4. Создать условия для воспитания у обучающихся потребности в самостоятельных занятиях спортом.
5. Способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств характера обучающихся (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
6. Сформировать позитивные межличностные отношения в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

3. Содержание программы

Учебный план 1 год обучения

Цель: обучение детей основам бокса.

Задачи:

- сформировать у обучающихся представление о влиянии общей физической подготовки на здоровье человека;
- познакомить обучающихся с правилами соревнований по боксу;
- обучить технике базовых приемов бокса.

Воспитательные:

- способствовать формированию у обучающихся дисциплинированности, интереса к занятиям по боксу.
- способствовать повышению уровня физической подготовленности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями и требованиями программы.

№п/п	Тема	Количество часов			Формы Контроля (приложение1)
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. Введение в образовательную программу. Физическая культура человека и общества. Инструктаж по технике безопасности	4	4	-	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос
	Раздел 2. Основные теоретические	8	8	-	Педагогическое

сведения по избранному виду спорта				наблюдение, фронтальный опрос.
Раздел 3. Общая физическая подготовка	50	12	34	
3.1. Основные теоретические сведения по разделу	16	12	-	Опрос
3.2. Общеразвивающие физические упражнения	20	-	20	Контрольные нормативы
3.3. Игры	14	-	14	Педагогическое наблюдение
Раздел 4. Специальная физическая подготовка	50	8	38	
4.1. Основные теоретические сведения по разделу	12	8	-	Опрос
4.2. Специальные физические упражнения	26	-	26	Педагогическое наблюдение
4.3. Спарринги и соревнования	12	12	-	Педагогическое наблюдение
Раздел 5. Технико-тактическая подготовка	54	12	38	
5.1. Основные теоретические сведения по разделу	16	12	-	Опрос
5.2. Удары и защита от них	18	-	18	Педагогическое наблюдение
5.3. Упражнения в парах	20	-	20	Педагогическое наблюдение
Раздел 6. Контрольные нормативы	20	4	16	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.
Раздел 7. Участие в соревнованиях	20	4	16	Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация	2	2	-	Педагогическое наблюдение
Итого	140	48	102	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел 1. Введение в образовательную программу. Физическая культура человека и общества. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Техника безопасности и охрана труда на занятиях боксом. Физическая культура в развитии и воспитании человека, её роль в формировании здорового образа жизни. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности воли и жизненно важных умений и навыков. Значения и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, фронтальный опрос «Правила поведения на занятиях».

Раздел 2. Основные теоретические сведения по избранному виду спорта.

Теория. Зарождение, история развития и современное состояние бокса. Чемпионы и призеры города, области, России, Европы, Мира. Морально-волевые качества боксера. Уважительное отношение к окружающим: соперникам, тренеру, судьям, зрителям. Гражданский долг и патриотизм. Одежда, снаряжение и материальное обеспечение. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Основные термины в боксе. Самозащита. Страховка и самостраховка. Правила проведения

соревнований по боксу. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития, показания и противопоказания к занятиям боксом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Форма контроля: педагогическое наблюдение, фронтальный опрос «Этапы развития Бокса».

3.Раздел 3. Общая физическая подготовка.

3.1. Основные теоретические сведения по разделу.

Теория. Значение физического развития человека. Гигиена спортсмена. Составление режима дня. Правила поведения в спортивном зале. Значение разминки перед выполнением основных упражнений. Форма контроля. Опрос «Здоровый образ жизни».

3.2.Общеразвивающие физические упражнения.

Практика:

- легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания;
- строевые упражнения: действия в строю, на месте и в движении: построение, расчёт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.
- общеподготовительные координационные и развивающие упражнения (выполняются в условиях различной опоры (твёрдой или мягкой), и в разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной). Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средний и длинные дистанции, по пересечённой местности, с преодолением различных препятствий, вперёд, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями. Прыжки в длину и в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперёд, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла. Переползания на скамейке вперёд, назад, на животе вперёд, назад, в стороны, боком, на руках в положении лёжа на спине, ногами вперёд, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.
- упражнения без предметов: сгибание и разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперёд и верх, вращение вперёд и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперёд, назад, в сторону; повороты головы и туловища.
- комплексы утренней гигиенической гимнастики.
- упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором и т д.
- упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.
- акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; перевороты вперёд, боком; подъём разгибом из положения, лёжа на спине.
- плавание на различные дистанции и разными способами.

Формы контроля: контрольные нормативы.

3.3. Игры. Практика:

- подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувыроков, переползаний, с переноской и соририанием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях;
- баскетбол, футбол, волейбол, регби.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 4: Специальная физическая подготовка.

4.1 Основные теоретические сведения по разделу

Теория. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Зачем нужна спортсмену выносливость. Что такое спарринг. Зачем спортсмену участвовать в соревнованиях.

Форма контроля: Опрос «Техника безопасности при выполнении физических упражнений»

4.2. Специальные физические упражнения.

Практика.

- упражнения в нанесении ударов по подвесному боксёрскому мешку и груше с платформой, а также упражнениями с педагогом (ударах по лапам);
- упражнения с различными гимнастическими снарядами;
- упражнения, развивающие реакцию, подвижность суставов, выносливость, выдержку, способность быстрого перемещения;
- упражнения для преодоления страха перед соперником, воспитывающие силу воли;
- упражнение – отжимание в упоре лёжа, можно выполнять с хлопками перед грудью в фазе полёта;
- выполнение специализированных ударных действий, соответствующих соревновательным упражнениям;
- упражнения для развития специальной выносливости: боевые упражнения, и в первую очередь упражнения с партнёром в условном и вольном боях;
- упражнений укрепляющих мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- боевых упражнений, и в первую очередь упражнений с партнёром в условном и вольном боях.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

4.3 Спарринги и соревнования.

Практика.

- силовые упражнения на гимнастических снарядах и без них, в сопротивлении с партнёром;
- серийное выполнение силового упражнения (каждая серия «до отказа», всего 3-4 серии, в серии 6-8 повторений)
- участие в спаррингах и соревнованиях

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 5: Технико-тактическая подготовка.

5.1. Основные теоретические сведения по разделу.

Теория. Техника безопасности при выполнении приемов. Значение защиты в боксе. Что такое контратака. Основы передвижения в боксерской стойке.

Форма контроля: опрос «Значение защиты в боксе».

5.2. «Удары и защита от них». Практика. Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом. Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;
- прямой удар в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

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

Двойные прямые удары и защита от них:

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

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

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

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

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

Одиночные боковые удары и защиты от них:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные положения и движения.

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

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

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

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

г) защитные действия:

- отбив;
- уклон;
- нырок;
- оттягивания;

• подставка на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

5.3. Упражнения в парах. Практика

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

- а) одиночные, двойные удары;
- б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);
- в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

- а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

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

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

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

Контрольные нормативы, участие в соревнованиях.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 6: Контрольные нормативы.

Теория. Что такое контрольные нормативы. Этапы выполнения контрольных нормативов. Что такое временной промежуток. Техника безопасности при выполнения контрольных нормативов

Практика. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся. Перевод на следующий уровень

подготовки. Учебные, условно-вольные бои. «Открытые ринги». Участие в соревнованиях - выполнение календаря спортивно-массовых мероприятий с обучающимися: внутри учреждения, городского и районного, областного и российского рангов. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

1. Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

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

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз.

И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

4. Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины.

Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

5 Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности: количество ударов по метку за 8 сек. и 3 проводится в зале бокса. Удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Форма контроля: педагогическое наблюдение, сдача нормативов.

Раздел 7: Участие в соревнованиях.

Теория. Правила участие в соревнованиях. Правила поведения спортсмена на соревнованиях.

Практика. Участие в городских, региональных соревнованиях по боксу.

Учебный план 2 года обучения

Цель: расширение у обучающихся знаний, отработка ими умений и навыков по боксу.

Задачи:

- познакомить учащихся с биографией и достижениями известных Российских боксеров;

- сформировать представление обучающихся о технике и тактике боксера, как необходимой составляющей роста спортивного мастерства;
- способствовать формированию навыков, необходимым для участия в соревнованиях посредством спаррингов.
- способствовать развитию у обучающихся устойчивости в процессе уклонов от ударов, развитию двигательной техники, скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости.

№п/п	Тема	Количество часов			Формы Контроля (приложение1)
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности.	8	8	-	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос
	Раздел 2. Основные теоретические сведения по избранному виду спорта	12	12	-	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос.
	Раздел 3. Общая физическая подготовка	50	16	34	
	3.1. Основные теоретические сведения по разделу	16	16	-	Опрос
	3.2. Общеразвивающие физические упражнения	20	-	20	Контрольные нормативы
	3.3. Игры и эстафеты	14	-	14	Педагогическое наблюдение
	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	50	12	38	
	4.1. Основные теоретические сведения по разделу	12	12	-	Опрос
	4.2. Специальные физические упражнения	26	-	26	Педагогическое наблюдение
	4.3. Спарринги и соревнования	12	12	-	Педагогическое наблюдение
	Раздел 5. Технико-тактическая подготовка	54	16	38	
	5.1. Основные теоретические сведения по разделу	16	16	-	Опрос
	5.2. Удары и защита от них	18	-	18	Педагогическое наблюдение
	5.3. Упражнения в парах	20	-	20	Педагогическое наблюдение
	Раздел 6. Контрольные нормативы	20	4	16	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.
	Раздел 7. Участие в соревнованиях	20	4	16	Педагогическое наблюдение
	Промежуточная аттестация	2	2	-	Педагогическое наблюдение
	Итого	148	48	100	

Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Задачи 2 года обучения. Техника безопасности на занятиях. Знаменитые боксеры России. Черногорск спортивный. Патриотизм в спорте.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, фронтальный опрос «Основы техники безопасности».

Раздел 2. Основные теоретические сведения по избранному виду спорта.

Теория. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Основные упражнения для выполнения техники работы рук. Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Место врачебного контроля в системе подготовки боксёров. Понятие об утомлении и переутомлении, как временных нарушениях координации функций организма и снижения работоспособности. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у боксёров. Меры предупреждения переутомления. Средства переключения деятельности, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия. Понятие о тактике и тактической подготовке. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Понятие о технике и технической подготовке. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства боксёров.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, фронтальный опрос «Как избежать утомления боксера на тренировках».

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

3.1 Основные теоретические сведения по разделу.

Теория. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Форма контроля: Опрос «Физические качества».

3.2 Общеразвивающие физические упражнения.

Практика.

- наклоны, повороты, размахивания;
- упражнения с предметами: палкой, гантелями, набивными мячами, скакалкой;
- упражнения в висах и упорах (поднимание ног, отжимания, подтягивания);
- упражнения на снарядах (гимнастической стенке, перекладине, брусьях);
- упражнения в естественных условиях на местности (преодоление естественных препятствий);
- упражнения на элементарных тренажерах;
- упражнения для исправлений дефектов физического развития (корригирующие);
- волевые упражнения (медленные статические движения без внешнего сопротивления)

Упражнения «не своего» вида спорта, применяемые для общего физического развития, укрепления органов и систем организма, повышения его функциональных возможностей;

- кроссовый бег, спринтерский бег, прыжки, метания;

- плавание;

- спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, регби);

- подвижные игры;

- гимнастика, акробатика.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- лежа на спине, (ноги закреплены, согнуты, руки скрещены на груди) поднимание туловища;

- лежа на спине с упором на локтях, переменное поднимание и сгибание ног («велосипед»);

- лежа на спине, вертикальные и горизонтальные «ножницы»

- в висе на гимнастической стенке, подтягивание коленей к груди,

- другие.

Упражнение для мышц спины:

- лежа на животе, руки вытянутые вверх, поочередное поднимание прямых ног и рук,
- и другие.

Упражнения для мышц ног:

- приседания на одной и двух ногах;
- прыжки через скакалку;
- ходьба выпадами;
- зашагивание на возвышенность;
- ходьба в полуприседе;
- и другие.

Упражнения для мышц плечевого пояса:

- отжимание от гимнастической скамейки, пола;
- подтягивание по гимнастической скамейке;
- подтягивание на перекладине;
- и другие.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

3.3 Игры и эстафеты:

Практика. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 4: Специальная физическая подготовка.

4.1. Основные теоретические сведения по разделу.

Теория. Техническая подготовка бойца (задачи, средства, методы). Технический арсенал обучающегося, занимающегося боксом и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость бойца. Биохимические основы рациональной техники.

Форма контроля: Опрос «Техническая подготовка боксера»

4.2 Специальные физические упражнения.

Практика:

- упражнения в нанесении ударов по подвесному боксёрскому мешку и груше с платформой, а также упражнениями с педагогом (ударах по лапам);
- упражнения с различными гимнастическими снарядами;
- силовые упражнения на гимнастических снарядах и без них, в сопротивлении с партнёром;
- серийное выполнение силового упражнения (каждая серия «до отказа», всего 3-4 серии, в серии 6-8 повторений);
- упражнения, развивающие реакцию, подвижность суставов, выносливость, выдержку, способность быстрого перемещения;
- упражнения для преодоления страха перед соперником, воспитывающие силу воли;

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

4.3 Спарринги и соревнования.

Практика

- упражнение – отжимание в упоре лёжа, можно выполнять с хлопками перед грудью в фазе полёта;
- выполнение специализированных ударных действий, соответствующих соревновательным упражнениям;
- упражнения для развития специальной выносливости: боевые упражнения, и в первую очередь упражнения с партнёром в условном и вольном боях;
- упражнений укрепляющих мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- боевых упражнений, и в первую очередь упражнений с партнёром в условном и вольном боях.

- участие в спаррингах и соревнованиях;

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 5: Технико-тактическая подготовка.

5.1 Основные теоретические сведения по разделу.

Теория. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства обучающегося, занимающегося боксом. Значение тактики для становления мастерства учащегося, занимающегося боксом, ее взаимосвязь с техникой.

Форма контроля: Опрос «Понятия «базовая техника», «Индивидуальная техника», «Коронная техника»»

5.2 «Удары и защита от них».

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

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

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

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

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

Двойные прямые удары и защита от них:

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

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

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

Двойные прямые удары и защита от них:

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

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

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

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

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

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

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

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

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

Одиночные боковые удары и защиты от них:

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

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

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

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

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

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

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и

защиты от них.

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

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

Основные положения и движения.

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

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

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

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

г) защитные действия:

- отбив;
- уклон;
- нырок;
- оттягивания;

• подставка на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение

5.3 Упражнения в парах.

Практика.

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

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

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

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

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

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

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 6: Контрольные нормативы.

Теория. Критерии общей физической подготовки. Нормативы по бегу. Техника безопасности.

Практика. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся. Перевод на следующий уровень подготовки. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

1 Бег па 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

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

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

4 Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины.

Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

5 Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности: количество ударов по метку за 8 сек. и 3 проводится в зале бокса. Удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Формы контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 7. Участие в соревнованиях.

Теория. Кодекс боксера. Правило поведения на ринге. Взаимоуважение соперника.

Практика. Учебные, условно-вольные бои. «Открытые ринги». Участие в соревнованиях – выполнение календаря спортивно-массовых мероприятий с обучающимися: внутри учреждения, городского и районного, областного и российского рангов.

Раздел 8: Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов. Награждение. Правила поведения и техника безопасности на каникулах.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

4.Планируемые результаты

Планируемые результаты 1 года обучения

- знать боксерские термины: команда «Бокс», «Стоп», «Брейк», названия ударов.
- знать правила соревнований по боксу;
- освоить технику базовых приемов бокса.
- проявлять дисциплинированность, интерес к занятиям по боксу.
- иметь повышенный уровень физической подготовленности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями и требованиями программы.

Планируемые результаты 2 года обучения

- знать биографии и достижений известных Российских боксеров;
- понимать толкование замечаний судьи.
- иметь представление о технике и тактике боксера, как необходимой составляющей роста спортивного мастерства;
- уметь использовать комбинации ударов в соревновательной деятельности
- применять на практике технико-тактические действия в спаррингах;
- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- использовать приемы коллективного взаимодействия и индивидуального мастерства
- демонстрировать нравственные качества: ответственность, уважение к сверстникам и взрослым.
- иметь устойчивость в процессе уклонов от ударов;
- освоить двигательную технику;
- демонстрировать скоростно-силовые качества, ловкость и общую выносливость.

Степень выраженности оцениваемого качества (уровни): допустимый, оптимальный, высокий. Диагностика проводится два раза в год (декабрь, май). Это позволяет оценить как уровень обученности, так и уровень воспитанности и развития обучающихся в целом.

II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы

1. Формы аттестации

Успешность освоения обучающимися программы определяется: текущим контролем (на протяжении учебного года на занятиях), промежуточной аттестацией (декабрь, май).

Методы контроля:

- собеседование (аттестация по теоретической подготовке),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (результаты соревнований).

Формы отслеживания образовательных результатов и фиксации образовательных результатов:

- видео - запись и фото с соревнований;
- грамоты, дипломы, протоколы соревнований;
- протоколы результативности по физической и технической подготовке;
- материалы анкетирования и тестирования;
- журнал посещаемости;
- участие в открытых занятиях;
- участие на фестивалях, праздниках города;
- таблица наблюдений;

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- выступление на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов;
- грамоты, дипломы, протоколы соревнований;
- протоколы результативности по физической и технической подготовке;
- итоги анкетирования и тестирования;
- отзывы открытых занятий;
- положение соревнований, сценарий показательных выступлений;
- фотоотчеты;

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, аналитическая справка по контролю, диагностические карты, материалы опроса, методические разработки, результаты участия в соревнованиях, фото, отзывы детей и родителей, и др.

Формы предъявления образовательных результатов: результативность участия в соревнованиях, присвоение спортивных разрядов.

Оценочные материалы (Приложение 1).

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы «Бокс» имеется:

- спортивный зал;

-раздевалка.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем:

-оборудование для ринга -1 комплект;

-боксерские груши – 7 шт.;

- боксерские перчатки – 15 пар;
- лапы боксерские – 3 шт.;
- скакалки;
- теннисные мячи;
- мячи (баскетбольные, футбольные);
- гимнастические палки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- перекладина;
- гантели (1-3 кг);
- защитные средства для занятий боксом.

Информационное обеспечение

Видеоматериалы с видеозаписями боев и технических приёмов лучших боксеров мира.

Кадровое обеспечение программы

Реализацию Программы осуществляет педагог дополнительного образования с пятнадцатилетним стажем, обладает высоким профессионализмом и компетентностью в области работы с детьми.

Информационно–методическое обеспечение

Формы занятий в основном используются традиционные: теоретические и практические занятия, учебные бои, соревнования, тестирование физического развития.

Приемы и методы организации учебного процесса:

Словесные методы применяются для сообщения теоретических сведений, а также для создания представления у обучающихся об изучаемом техническом или тактическом приёме.

Такие занятия проходят в форме бесед, объяснений, комментариев и обсуждений.

На практических занятиях широко применяются следующие методы обучения:

- упражнения,
- выполнения самостоятельных заданий,
- тренировка,
- игровой и соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

При организации обучающихся во время занятий используются **методы**:

- фронтальный,
- поточный,
- групповой,
- коллективной,
- индивидуальной.

Технологии:

- игровая – ведущая,
- коммуникативная,
- личностно – ориентированная.

Основные **методы спортивной тренировки** можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные. При использовании методов упражнений деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств,

способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В

Процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фраз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет **метод избирательных воздействий**. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.). Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов регби, его тактики или технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением действующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений. Через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические

сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности. Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности. К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией боксеров, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

На учебных занятиях используются различные **формы организации учебного процесса**. При этом оптимальным является применение нескольких форм на одном занятии по выбору педагога. В зависимости от темы можно использовать следующие формы организации занятия – как в совокупности, так и в отдельности.

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Ознакомление с целью и задачами занятия
- Рефлексия

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации
- технология группового обучения
- технология дифференцированного обучения
- технология образа и мысли
- технология коллективной творческой деятельности

Алгоритм учебного занятия:

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для

спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие. Повышенная сложность требований спортивного совершенствования обязывает контролировать усилия в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге заданий.

I. Организационный этап.

Разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

II. Основной этап.

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Теоретическая часть. Закрепление изученного материала, повторение. Сообщение и обсуждение нового материала. Тематическая беседа.

Практическая часть. Выполнение тренировочных заданий.

III. Заключительный этап

Упражнения невысокой интенсивности. Самомассаж. Само рефлексия обучающихся. Подведение итогов занятия.

3. Рабочая программа (приложение 2)

4. Календарный учебный график

1 полугодие			2 полугодие		Итого	
Период	Кол-во дней	Кол-во часов	Период	Кол-во часов	Кол-во дней	Кол-во часов
15 сентября – 31 декабря	30	60	10 января - 31 мая	40	70	140
Сроки организации промежуточной аттестации					Формы контроля	
14.12.-27.12.			12.05.-25.05.		Наблюдение, опрос, сдача контрольных нормативов	

5. Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в рамках реализации программы

5.1. Методы дистанционного обучения

В рамках реализации программы применяются следующие методы дистанционного обучения (далее - ДО):

Синхронное обучение (далее - СО) - метод обучения, построенный на дистанционном взаимодействии между обучающимися и педагогом в режиме реального времени.

Асинхронное обучение (далее - АО) - метод обучения, в процессе которого контакт между обучающимися и педагогом осуществляется с задержкой во времени. Это может быть самостоятельное изучение материалов, чтение литературы, решение тестов, задач, просмотр обучающимися презентаций и видеозанятий, прослушивание аудиозаписей. Таким образом, получая информацию, обучающиеся могут работать с ней самостоятельно, не привязываясь ко времени.

Смешанное обучение — это образовательный подход, который совмещает очное взаимодействие с педагогом (лицом к лицу) и онлайн обучение. Смешанное обучение предполагает элементы самостоятельного контроля обучающимися образовательного маршрута, времени, места и темпа обучения.

5.2. Формы организации дистанционного занятия

Основной формой организации учебной деятельности с применением дистанционных технологий является учебное занятие, которые подразделяются на теоретические и практические.

Виды теоретических занятий:

- лекция, демонстрация материала, разъяснение.

При самостоятельном изучении темы:

- мастер-класс в видео-формате, видеозанятие, видеолекция;
- текстовый материал или презентация, размещенные в сети Интернет.

Проверка усвоения материала осуществляется автоматически (с помощью тестов) или вручную (через использование письменных работ, фото, презентаций).

Виды практических занятий:

- групповая синхронная работа;
- индивидуальная синхронная и асинхронная работа;
- самостоятельная асинхронная работа обучающихся.

5.3. Инструменты дистанционного обучения

Инструменты дистанционного общения педагога с обучающимися:

- электронная почта;
- мессенджеры;
- социальные сети «ВКонтакте»,
- смс – сообщения.

Инструменты синхронного обучения:

- электронные сервисы: Zoom, Skype.
- мессенджеры: сферум
- RuTube-канал.

Инструменты асинхронного обучения:

- официальный сайт образовательной организации;
- электронная почта педагога;
- RuTube-канал;
- социальная сеть «ВКонтакте»;
- инструменты совместного использования Яндекс: совместные документы, таблицы, презентации, рисунки;
- хранилища файлов (облачные хранилища): Yandex-диск.

5.4 Продолжительность занятий

Продолжительность занятий при дистанционном обучении сокращается с 40 минут до 30 минут.

5.5 Режимы дистанционного обучения

5.5.1. Частичная дистанционная реализация программы при основном аудиторном режиме работы с обучающимися

Режим частичной дистанционной реализации программы при основном аудиторном режиме работы с обучающимися предполагает дистанционную работу только в части применения «смешанных форм» обучения, при которой очная форма обучения лишь дополняется online- компонентой. Примерами такой работы может служить проверка теоретических знаний, приобретенных обучающимися на аудиторных занятиях, посредством прохождения тестов. Тестовые задания обучающийся выполняет на ресурсе Яндекс в инструменте «Формы».

Педагог дополнительного образования заранее разрабатывает в Яндекс формах тест к тому или иному разделу / теме программы, интегрируя в задание правильные и ошибочные ответы в каждый вопрос. Ссылка на тест высыпается обучающимся посредством любого инструмента оперативного дистанционного общения с обучающимися.

Контроль результатов обучения при частичной дистанционной реализации программы

Выбирая правильный или ошибочный ответ в teste, обучающиеся зарабатывают установленное педагогом количество баллов за каждый вариант ответа, а в

завершении теста получают итоговую сумму баллов по всем вопросам из максимального возможного количества, что дает возможность каждому ребенку сразу оценить свой результат и произвести работу над ошибками самостоятельно или при помощи консультации педагога в дистанционной форме используя, например, ресурсы индивидуальных видеоконференций в мессенджере MAX или звонка.

Педагог имеет возможность просмотреть результаты прохождения теста обучающимися в автоматически формируемых в Яндекс формах графиках или таблицах на своем диске. Табличную форму результатов прохождения тестов с ответами и общей бальной оценкой каждого обучающегося педагог имеет возможность выгрузить на жесткий диск своего компьютера в форме электронной таблицы, документа или презентации и в последствии использовать эту информацию при промежуточной аттестации обучающихся и планировании индивидуальной работы с обучающимися.

Расписание занятий при частичной дистанционной реализации программы

Все содержание программы осваивается обучающимися в режиме частично дистанционной реализации комплекса программ аудиторной форме в часы занятий согласно календарно-тематическому плану, на основе которого формируется традиционное расписание занятий. Дистанционно, осуществляется лишь проверка теоретических знаний, приобретенных на очных занятиях. При дистанционной работе с обучающимся используется асинхронный метод обучения, когда обучающийся в установленные педагогом сроки выполняет тест. Выполнение задания обучающимся происходит в свободное от очного обучения время. Это позволяет сократить время проверки теоретических знаний педагогом на очных занятиях и больше времени уделить практике.

Такой подход позволяет непрерывно в течение всего обучения наращивать терминологический словарь обучающихся, что, как показывает практика, способствует общению обучающихся и педагога в творческом коллективе на профессиональном языке. Владение профессиональной терминологией – свидетельство развития профессиональных компетенций обучающихся, подтверждение эффективной профориентационной работы в творческом коллективе образовательной организации, организованной, в том числе и в дистанционной форме.

5.5.2. Условно полная дистанционная реализация программы в периоды отсутствия возможности аудиторного обучения у обучающихся (в периоды пандемии, карантина, при домашнем обучении обучающегося на период болезни и пр.)

Условно полная реализация программы предполагает ведение образовательного процесса посредством комбинации синхронного и асинхронного дистанционного обучения. Уклон при такой реализации программы делается на теоретическую часть содержания программы. При этом, практическая часть обучения реализуется как посредством организации вебинаров с использованием инструментов синхронного обучения, так и посредством online мастер-классов и online занятий с использованием соответствующих инструментов асинхронного обучения. Проверка теоретических знаний обучающихся происходит посредством использования инструментов асинхронного обучения.

Содержание преподаваемых тем программы на период условно полной

реализации соответствует запланированному в аудиторном режиме в календарно-тематическом плане содержанию и количеству часов. Часы, запланированные на темы занятий с обучающимися, которые не могу быть реализованы ни одним из инструментов дистанционного обучения (групповая репетиционная работа, групповая постановочная работа в части размещения исполнителей демонстраций коллекций по площадке, и.т.д.) переводятся педагогом в иные формы образовательной деятельности по другим темам на период условно полной реализации программы. По завершению периода условно полной реализации программы, замененные часы и темы реализуются за счет тех часов и тем, которыми были заменены.

6.6. Методика организации условно полной дистанционной реализации программы

Вид ДО	Инструмент ДО	Метод ДО	Форма организации и содержание занятия при ДО	Инструменты дистанционного общения с обучающимися	Используемые при ДО ресурсы сети Интернет	Способы оценки результата в обучения
1	2	3	4	5	6	7
Групповая видеоконференция (вебинар)	Telegram Tolk Discord Сферум	СО	<ul style="list-style-type: none"> Теоретические занятия, в том числе ТБ, Практические занятия: занятие-экскурсия, занятие-викторина, практические задания, самостоятельная работа, мастер-классы 	<ul style="list-style-type: none"> Группы: ВКонтакте, Сферауме, VK мессенджере. Звонки на мобильные и домашние телефоны 	Презентации, видеозаписи, найденные в сети Интернет по запросу педагога с указанием расположения источника и причины использования	В реальном времени в процессе ведения дистанционного занятия, аналогично очному обучению
Видеоконференция индивидуальная/ малыми группами (до 4 человек)	Telegram Tolk Discord Сферум	СО				
Online мастер-класс или Online занятие	<ul style="list-style-type: none"> RuTube-канал; Сфераум; Группа ВКонтакте; Официальный сайт образовательной организации 	АО			Мастер-классы и online уроки, найденные в сети Интернет по индивидуальному запросу педагога и интегрированные в выкладываемое видео с указанием расположения источника и причины использования	Видео выполнение задания высыпается обучающимся в Сферауме Telegram выкладывается в группе ВКонтакте и оценивается педагогом по традиционной методике

Вид ДО	Инструмент ДО	Метод ДО	Форма организации и содержание урока при ДО	Инструменты дистанционного общения с обучающимися	Используемые при ДО ресурсы сети Интернет	Способы оценки результатов обучения
1	2	3	4	5	6	7
Online тест (опрос)	Яндекс-формы	АО	Теоретическое занятие: проверка теоретических знаний обучающихся по всем разделам/темам		Медиа-файлы для интегрирования в вопросы теста, найденные по запросу педагога с указанием расположения источника и причины использования	Оценка происходит в автоматическом режиме, информация собирается форме графика и таблицы
Проектная деятельность или индивидуальные задания	<ul style="list-style-type: none"> • RuTube-канал, • Группа ВКонтакте, • Сфераум, • Официальный сайт образовательной организации 	АО	Выполнение индивидуальных заданий обучающимися в рамках индивидуальных проектов, совместных проектов педагога и обучающегося, проектов образовательной организации		Все доступные обучающемуся ресурсы сети Интернет с обязательным указанием в выполненной работе места расположения источника	Просмотр выполненного задания присланного обучающимся посредством инструментов дистанционного общения с обучающимися

Рабочая программа воспитания

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей
2. Формы и методы воспитания детей
3. Условия воспитания, анализ результатов
4. Календарный план воспитательной работы

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

Цель и задачи воспитательной работы:

- личностное развитие обучающихся, проявляющееся:
 - 1) в воспитании гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности;
 - 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
 - 3) в саморазвитии личности, способности к самореализации имеющегося творческого потенциала.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – спортсмен-инструктор в тренировочном процессе;
- организовывать для обучающихся экскурсии к памятникам и архитектуре, как в родном городе, так и в городах, посещаемых при выезде на соревнования, и реализовывать их воспитательный потенциал;
- организовывать профориентационную работу с обучающимися;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;
- привлекать максимальное количество детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на развитие личности, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- формировать позитивное отношение между людьми, уважение прав другого человека;
- формировать знания, умения и навыки по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

2. Формы и методы воспитания

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы, которые представлены в соответствующих направлениях:

- **Направление «Ключевые дела объединения»** - проводимые для обучающихся спортивные состязания, праздники, представления, которые открывают возможности для творческой самореализации обучающихся и включают их в деятельность заботу об окружающих;
- участие во всероссийских акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям; - праздники. Это способствует поощрению социальной активности детей, развитию позитивных межличностных отношений между педагогами и воспитанниками, формированию чувства доверия и уважения друг к другу;
- индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел;
- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими школьниками, с педагогами и другими взрослыми; - при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

→ **Направление «Безопасность жизнедеятельности»**

- работа по антитеррористической защищенности и противодействию терроризму и экстремизму;
- пожарная безопасность;
- техника безопасности;
- дорожная безопасность;
- информационная безопасность;
- гражданская оборона и чрезвычайные ситуации.

→ **Направление «Учебно-тренировочные занятия»** - установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;
- включение в тренировочный и воспитательный процесс игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.

- **Направление «Экскурсии и походы»** - регулярные пешие прогулки (в музей, на природу, в библиотеки и т.д.);
- вахты памяти;
- экскурсии к памятникам и архитектуре городов, посещаемых при выезде на соревнования.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности образовательного объединения на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в объединении, их отношением к педагогу, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов, бесед с родителями в процессе реализации программы и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

4. Календарный план воспитательной работы 1 года обучения

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, илюстрирующий успешное достижение цели события
1	Акция «Спорт – это модно!»	Сентябрь	Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни	Фотоматериалы

2	Социальный ролик по БДД, по противодействию идеологии терроризма	Октябрь	Просмотр видеоролика	Фотоматериалы
3	"Интернет-безопасность"	Ноябрь	Беседа	Фотоматериалы
4	Беседа/соревнование между группами объединения, посвященная празднованию «Дня защитника Отчества»	Февраль	Праздничное мероприятие в объединении	Фото- и видеоматериалы
5	«День здоровья»	Март	Игровая программа	Фотоматериалы
6	Участие в городском конкурсе по ПДД	Апрель	Изготовление буклетов	Фотоматериалы
7	«Бокс-показ»	Апрель	Показательные выступления для родителей	Фотоматериалы
8	«Чтобы помнили...»	Май	Возложение цветов к Вечному огню	Фотоматериалы

6. Список литературы

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений изической культуры/ М.Ф. Иваницкий - издание 8 М., 2011.- 159 с.
2. Краснов С.В. Поиск победной школы/ С.В. Краснов – Советский: РИО,2000.78 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/ Л.П. Матвеев - Киев: Олимпийская литература,2000.- 320 с.
4. Никитушкин В.Г.Система подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин. - М., 2009 - 112с.
5. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г.. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет.спорт, 2005.- 229 с.
6. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев/ Р.А. Пилоян, А.Д. Суханов - Малаховка,2000.- 98 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта/В.Н. Платонов - Киев: «Олимпийская литература», 2005.- 820 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения/ В.Н. Платонов – М.: Советский спорт, 2005.- 820 с.

Рабочая программа**1. Цель и задачи рабочей программы**

Цель: обучение детей основам бокса.

Задачи:

- сформировать у обучающихся представление о влиянии общей физической подготовки на здоровье человека;
- познакомить обучающихся с правилами соревнований по боксу;
- обучить технике базовых приемов бокса.

Воспитательные:

- способствовать формированию у обучающихся дисциплинированности, интереса к занятиям по боксу.
- способствовать повышению уровня физической подготовленности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями и требованиями программы.

Планируемые результаты.

- знать боксерские термины: команда «Бокс», «Стоп», «Брейк», названия ударов.
- знать правила соревнований по боксу;
- освоить технику базовых приемов бокса;
- проявлять дисциплинированность, интерес к занятиям по боксу;
- иметь повышенный уровень физической подготовленности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями и требованиями программы.

2. Календарно-тематический план первого года обучения

Дата занятия		Кол-во часов	Тема занятия	Содержание занятия	Теория	Практика	Формы, методы	Формы контроля
план	факт							
		2 ч	Организационное занятие.	История бокса, основы техники безопасности, гигиена, питание	2 ч	-	Беседа, объяснение	Опрос
		2 ч	Основные положения боксера в бою (боксерская стойка, передвижение по рингу, боевая дистанция).	Разминка, положение ног, расстояние между стопами, положение колен, центр тяжести тела, положение рук.		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ,	Учебные поединки, демонстрация технических действий

							наглядный показ тренером. Учебные бои.	
		2 ч	Прямой удар левой в голову и защита от него с помощью подставки ладони правой руки	Разминка, отработка прямого удара левой в голову и защите от него с помощью подставки ладони правой руки		2 ч	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Контрудар прямой левой в голову и защита уходом назад	Разминка, отработка контрудара прямой левой в голову и защита уходом назад		2 ч	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах. Учебные бои.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Прямой удар левой в туловище; защита от него подставкой левой руки; защита уклоном от прямого удара левой в голову	Разминка, отработка прямого удара левой в туловище, защиты от него подставкой левой руки, защиты уклоном от прямого удара левой в голову		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Повторный прямой удар левой-левой в голову, защита отбивом правой ладонью влево	Разминка, отработка повторного прямого удара левой-левой в голову, защиты отбивом правой ладонью влево		2 ч	объяснение, упражнения в парах, УТЗ, Учебные бои.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Прямой удар правой в голову; защита уходом вправо с поворотом направо	Разминка, отработка прямого удара правой в голову, защиты уходом вправо с поворотом направо		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	Разминка, участие в играх, развивающих скорость, реакцию, выносливость		2 ч	Словесный, объяснение, беседа,	Учебные поединки, демонстрация

							упражнения в парах, наглядный показ тренером	технических действий
		2 ч	Повторный прямой удар левой в голову – левой в туловище и защита подставкой от прямого удара правой в голову	Разминка, отработка повторного прямого удара левой в голову – левой в туловище и защиты подставкой от прямого удара правой в голову		2 ч	Словесный, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Повторный прямой удар: левой в туловище – и защиты от него.	Разминка, отработка повторного прямого удара: левой в туловище – и защиты от него.		2 ч	Словесный, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Круговая тренировка.	Разминка, выполнение упражнений на отработку приемов по кругу		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Повторение пройденного материала	Разминка, отработка ударов		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Повторение пройденного материала, подготовка к спаррингам	Разминка, отработка ударов		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Работа в парах (Спарринги)	Разминка, отработка ударов, приёмов в спаррингах		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах	Учебные поединки, демонстрация

							парах, наглядный показ тренером.	технических действий
		2 ч	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	Разминка, отработка двойных ударов и защиты от них		2 ч	Словесный, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	Разминка, отработка двойных ударов и защиты от них		2 ч	Словесный, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Работа в парах (Спарринги)	Разминка, отработка ударов в спарринге		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Контратака двойными прямыми ударами, совершенствование ранее изученной техники	Разминка, отработка контратаки двойными прямыми ударами		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Серия прямых ударов (в атаке), контратака двойными прямыми ударами	Разминка, отработка прямых ударов (в атаке), контратаки двойными прямыми ударами		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, учебные бои, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	Разминка, смена уровней атаки в нападении проведения спаррингов в затрудненных условиях		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, учебные бои, наглядный	Учебные поединки, демонстрация технических

							показ тренером	действий
		2 ч	Серия прямых ударов и защита от них	Разминка, отработка серии прямых ударов и защиты от них		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером, учебные бои	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Промежуточная аттестация	Тестирование, сдача нормативов	1 ч	1 ч	Словесный, объяснение	Тест, сдача нормативов
		2 ч	Серия прямых ударов и защита от них	Разминка, отработка прямых ударов и защиты от них		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Работа в парах (Спарринги)	Разминка. Отработка ударов в парах		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Круговая тренировка	Разминка. Выполнение упражнений на отработку ударов по кругу		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Выход из угла и от канатов ринга	Разминка, отработка умения маневрировать, осмысленно передвигаться на ринге для решения тактических задач.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Выход из угла и от канатов ринга	Разминка, отработка умения маневрировать, осмысленно передвигаться на ринге для решения тактических задач.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в	Учебные поединки, демонстрация

							парах, наглядный показ тренером.	технических действий
		2 ч	Круговая тренировка	Выполнение серии различных упражнений одно за другим, с минимальным отдыхом между ними.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Навыки	Разминка. Отработка навыка ведения боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Маневрирование как тактическое действие	Разминка. Обучение навыкам организованного передвижения в ходе выполнения боевой задачи с целью занятия выгодного положения по отношению к противнику, создания необходимой группировки сил и средств, а также переноса ударов для наиболее эффективного поражения противника.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Практическое применение умений в условных боях	Разминка. Отработка умений в учебных боях		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Обучение действиям «ложным»	Разминка. Обучение спортсмена умению вводить противника в заблуждение, отвлекать его внимание, подготавливать атаку или контратаку		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	Маневрирование и обманные действия	Разминка. Отработка навыков маневрирования и обманных действий на ринге		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	Разминка, отработка навыков ведения боя		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Совершенствование техники одиночных и двойных прямых ударов и защит от них	Разминка, отработка техники одиночных и двойных прямых ударов и защит от них		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Работа в парах (Спарринги)	Разминка, работа в парах проведения с тактическими заданиями и свободных спаррингов		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Удар снизу левой в голову. Защита от него.	Разминка. Отработка удара снизу левой в голову. Защита от него.		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Удар снизу левой в туловище и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	Разминка. Отработка удара снизу левой в туловище и защита от него		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Удар снизу правой в	Разминка. Отработка удара снизу правой		2 ч	Словесный, объяснение,	Учебные

			голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	в туловище и защита от него			практические задания, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	Разминка, отработка навыков ведения боя		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Удар снизу правой в голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	Разминка, отработка удара снизу правой в голову и защиты от него		2 ч	Словесный, объяснение, практические задания, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Совершенствование техники ударов снизу в сочетании с прямыми ударами	Разминка, отработка техники ударов снизу в сочетании с прямыми ударами		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Проверка усвоения ударов снизу и защиты от них	Разминка, отработка ударов снизу и защиты от них		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Боковой удар левой в голову и защита от него	Разминка, отработка бокового удара левой в голову и защиты от него		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий

		2 ч	Защита нырком от бокового удара левой в голову	Разминка, отработка отработки защиты нырком от бокового удара левой в голову		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Работа в парах (Спарринги)	Разминка, отработка навыков ведения боя в парах		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Устранение основных ошибок в действиях	Разминка, разбор основных ошибок в действиях спортсменов		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Боковой удар левой в туловище	Разминка, отработка бокового удара левой в туловище		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Боковой удар правой в голову и защита от него	Разминка, отработка бокового удара правой в голову и защиты от него		2 ч	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Боковой удар правой в голову и защита от него	Разминка, отработка бокового удара правой в голову и защиты от него		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах,	Учебные поединки, демонстрация технических

							наглядный показ тренером	действий
		2 ч	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	Разминка. Отработка навыков боя в играх		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Проверка усвоения боковых ударов и защиты от них	Разминка. Отработка боковых ударов и защиты от них		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Совершенствование выходов из угла и от канатов ринга	Разминка, отработка навыков выхода из угла и от канатов ринга		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Работа в парах (Спарринги)	Разминка, отработка навыков ведения боя в парах		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Противодействие партнерам, боксирующим в правосторонней стойке. Тактика боя против левши.	Разминка. Отработка тактики ведения боя против левши		2 ч	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Совершенствование ложных действий (финтов), прямых ударов, контрударов и защит от них	Разминка. Отработка ложных действий (финтов), прямых ударов, контрударов и защит от них		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах,	Учебные поединки, демонстрация технических

			НИХ				наглядный показ тренером	действий
		2 ч	Работа в парах (Спарринги)	Разминка. Отработка навыков ведения боя в парах		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Совершенствование ложных действий, ударов снизу, контрударов и защит от них	Разминка. Отработка ложных действий, ударов снизу, контрударов и защиты от них		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Совершенствование ложных действий, боковых ударов, контрударов и защит от них	Разминка. Отработка ложных действий, ударов снизу, контрударов и защиты от них		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Совершенствование средств разведки (ложных атак и ложных открытий), прямых ударов, ударов снизу и боковых контрударов и защит от них	Разминка, отработка средств разведки (ложных атак и ложных открытий), прямых ударов, ударов снизу и боковых контрударов и защит от них		2 ч	Словесный, объяснение, упражнения в парах, наглядный показ тренером	Учебные поединки, демонстрация технических действий
		2 ч	Развитие боевого мышления с партнерами различной манеры боя	Работа в парах	1 ч	1 ч	Объяснение, показ	Тест, сдача контрольных нормативов
			Промежуточная аттестация	Тестирование, сдача нормативов				
		2 ч	Итоговое занятие	Показательные выступления		2ч	Исполнение ката, учебные поединки	

Техника безопасности

- Полная дисциплина в спортивном зале.
- Чёткое выполнение команд тренера.
- Обязательное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов.
- Использование спортивного инвентаря только в целях тренировки.
- Упражнения со спарринг-партнёрами выполнять в боксёрских перчатках.
- Упражнения с отягощениями выполнять с обязательной подстраховкой тренера или старшего товарища.
- Предельно внимательно и бережно относиться к спарринг-партнёрам.
- Одежда должна быть заправлена, обувь мягкая, шнурки завязаны.

Основные положения правил соревнования

По возрасту участники соревнований делятся на:

- юношей (12 – 16 лет);
- юниоров (17 – 18 лет);
- взрослых (19 – 41 года).

Юношам и взрослым разрешается встречаться с боксёрами смежных возрастов. Перворазрядники могут боксировать с мастерами спорта и мастерами спорта международного класса.

Экипировка боксёра.

Боксёр надевает майку, трусы, закрывающие не менее половины бедра и имеющие на поясе не менее трёх резинок, носки, а также лёгкую обувь без каблуков.

В экипировку боксёра входят капа, эластичные бинты, предохранительная раковина и защитный шлем, который надевается после представления боксёра зрителям и снимается сразу же после окончания боя до объявления победителя.

Боксёр обязан:

- выступать в опрятном и хорошо пригнанном костюме;
- иметь секунданта;
- перед началом первого раунда, а также после объявления результата боя обменяться с соперником рукопожатием;
- по сигналу судьи-хронометриста начинать бой, по команде рефери "Стоп!"
- прекращать, по команде рефери "Бокс!" возобновлять его, по команде "Брейк!"
- сделать шаг назад, после чего продолжить бой, не дожидаясь других команд;
- во время перерывов между раундами должен находиться лицом внутрь ринга.

Весовые категории.

Весовая категория, в которой может выступать боксёр, определяется тренером и врачом, о чём делается запись во врачебно-контрольной карте, заявке и паспорте боксёра.

Запрещённые удары и действия

Запрещается:

- наносить удары головой, предплечьем, плечом, локтем, внутренней частью перчатки, ребром, наотмашь, после команды "Стоп!", а также в спи ну, по затылку, ниже пояса и с • производить опасные движения головой, а также наклоняться и производить нырки.
- разговаривать во время боя;
- вести пассивный или фиктивный бой.

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся в период проведения промежуточной и итоговой аттестации

1. Теоретические вопросы:

Высокий уровень - Самостоятельно дает полные, развернутые ответы на все вопросы в билете, без существенных ошибок, не требует дополнительных вопросов, выводы обоснованы и опираются на знания.

Оптимальный уровень – В ответе допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение, недостаточно систематизированное и последовательное, выводы обоснованы, но содержат отдельные неточности, применяются не все требуемые знания и умения, делает две ошибки.

Допустимый уровень - В ответе имеются существенные ошибки, пробелы, изложение материала не самостоятельное, несистематизированное. Ответ построен непоследовательно, аргументация слабая.

Вопросы.

Вопрос 1: Может ли поединок в боксе закончиться вничью?

Вопрос 2: Что должен делать боксер по команде «Брейк»?

Вопрос 3: Можно ли в боксе наносить удары ниже пояса?

Вопрос 5: Можно ли в боксе наносить удары в затылок?

Вопрос 6: Кем был написан первый кодекс боксерских законов?

Вопрос 7: Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе?

Вопрос 8: Какова продолжительность одного раунда в боксе?

Вопрос 9: Включен ли бокс в программу Олимпийских игр?

Вопрос 10: Может ли победа в боксе присуждаться до окончания встречи?

Вопрос 11: Где был проведен первый чемпионат мира по боксу?

Вопрос 12: По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе?

Вопрос 13: Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между раундами?

Вопрос 14: Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжать борьбу?

Вопрос 15: Как называется место проведения соревнований по боксу?

Вопрос 16: Как звучит команда рефери, по которой боксеры прекращают бой?

Вопрос 17: Какой мерой определяют вес боксерских перчаток?

Вопрос 18: Сколько длиться раунд в любительском боксе?

Вопрос 19: По какому принципу происходит деление спортсменов на группы в боксе?

Вопрос 20: Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен?

Вопрос 21: Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?

Ответы.

Ответ 1: Нет.

Ответ 2: Шаг назад.

Ответ 3: Нет.

Ответ 5: Нет.

Ответ 6: Джеймс Браун.

Ответ 7: Из 3 раундов.

Ответ 8: 3 минуты.

Ответ 9: Да.

Ответ 10: Да.

Ответ 11: Гавана, Куба.

Ответ 12: Удар гонга.

Ответ 13: Секундант.

Ответ 14: Нокаут.

Ответ 15: Ринг.

Ответ 16: Стоп.

Ответ 17: Унция.

Ответ 18: 3 минуты.

Ответ 19: По весу.

Ответ 20: Капа.

Ответ 21: Апперкот.

2 Динамика физического развития занимающихся в объединении по программе «Бокс» отслеживается по результатам выполнения ими норм ОФП на начало и на конец учебного года:

Группа - 1 год обучения:	Группа - 2 год обучения:
<p>1 Бег 100 м - 14,5 с</p> <p>2 Бег 800 м - 2 мин 40 с</p> <p>3 Прыжки в длину с разбега - 4,00 м</p> <p>4 Подтягивание на перекладине - 8 раз</p> <p>5 Отжимание в упоре лежа - 10 раз</p> <p>6 Толкание ядра 5 кг при массе тела боксера:</p> <ul style="list-style-type: none">- до 60 кг - 7,5 м- до 71 кг - 8,5 м- свыше 71 кг - 9,8 м	<p>1 Бег 100 м - 14,0 с</p> <p>2 Бег 1500 м - 6 мин 30 с</p> <p>3 Прыжки в длину с разбега - 4,30 м</p> <p>4 Подтягивание на перекладине при массе тела боксера:</p> <ul style="list-style-type: none">- до 60 кг - 10 раз- до 71 кг - 8 раз- свыше 71 кг - 6 раз <p>5 Отжимание в упоре лежа - 12 раз</p> <p>6 Толкание ядра 7,257 кг при массе тела боксера:</p> <ul style="list-style-type: none">- до 60 кг - 6,50 м, 5,00 м- до 71 кг - 7,50 м, 5,50 м- свыше 71 кг - 8,50 м, 6,50 м <p>Группы боксеров II разряда</p> <p>1 Бег 100 м - 13,6 с</p> <p>2 Бег 1500 м - 5 мин 10 с</p> <p>3 Прыжки в длину с разбега - 4,50 м</p> <p>4 Подтягивание на перекладине при массе тела боксера:</p> <ul style="list-style-type: none">- до 60 кг - 12 раз- до 71 кг - 10 раз- свыше 71 кг - 8 раз <p>5 Толкание штанги (60% от массы тела боксера) - На колич. раз</p> <p>6 Толкание ядра 7,257 кг при массе тела боксера:</p> <ul style="list-style-type: none">- до 60 кг - 7,50 м, 5,50 м- до 71 кг - 8,50 м, 6,50 м- свыше 71 кг - 9,50 м, 7,50 м

2 Контрольные технические нормативы устанавливаются в соответствии с характеристикой боксера: какими ударами и защитами он предпочитает пользоваться, какие приемы удаются ему лучше других; что успешнее у него получается — атака или контратака, бой на дальней, средней или ближней дистанциях, одиночные, двойные или серия ударов. Одним из показателей уровня спортивной подготовленности является результат соревнований.

Оценочные материалы:

1. по теоретической подготовке

Этап подготовки	Основные вопросы, темы, разделы.
ОГ – 1	1. Понятие о гигиене и санитарии. 2.Закаливание. Значение и правила закаливания. 3.Зарождение и история развития бокса. 4.Профилактика травматизма в боксе. 5.Оборудование и инвентарь.
ОГ – 2	1. История и развитие бокса. 2. Гигиенические требования к одежде и обуви боксера. 3. Рациональное питание спортсмена. 4 Жесты рефери на ринге. 5.Особенности спортивного травматизма при занятиях боксом.
ОГ - 3	1. Профилактика травматизма в боксе. 2. Правила соревнований. 3. Жесты рефери на ринге. 4. Терминология и классификация техники в боксе. 5. История и развитие бокса

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено»

2. по общей физической и специально физической подготовке

Контрольные упражнения	Этапы подготовки		
	1-й год	2-й год	3 – й год
Челночный бег 3х10 (сек)	8.8 - 10.2	8.6 - 9.9	10.2 - 11.3
Бег 30 м. (сек.)	5.1 - 6.8	5.0 - 6.6	5.5 - 6.5
Прыжки в длину с места (см)	150 - 120	155 - 130	160 - 140
Подтягивание (количество раз)	2	2	3
Отжимание в упоре лежа	5-8	8-10	10-15
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек.	+	+	+
Передвижение в боевой стойке с отягощениями.	+	+	+

Аттестация по общей физической и специально физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано» «не сдано».

Итоговая уровневая оценка осуществляется по следующим направлениям:

Высокий уровень: выполнение всех показателей и заданий, соответствующих данному возрасту.

Средний уровень: недостаточно чёткое выполнение показателей или заданий, соответствующих данному возрасту

Низкий уровень: невыполнение показателей и заданий данного возраста.