

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»**

Принята на заседании
тренерского совета
« 18 » мая 2020 г.
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШОР
«Центр Югорского спорта»
Н.А. Солодков
« 18 » мая 2020 г.
Приказ № 130

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по боксу**

Возраст обучающихся: 7 – 14 лет
Срок реализации: 1 год (114 часов)

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Садретдинов Ринат Фальжанович

город Югорск, 2020 г.

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

| | |
|---|----|
| 1.1 Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2 Цель и задачи программы..... | 6 |
| 1.3 Содержание программы | |
| 1.3.1 Учебный план по теоретической подготовке..... | 7 |
| 1.3.2 Учебный план по практической подготовке..... | 8 |
| 1.3.3 Содержание учебного плана..... | 9 |
| 1.4 Планируемые результаты..... | 14 |

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

| | |
|---|----|
| 2.1 Учебно-тематический план..... | 15 |
| 2.2 Условия реализации программы..... | 19 |
| 2.3 Методы и технологии обучения и воспитания | 20 |
| 2.4 Формы итоговой аттестации | 22 |
| Приложение..... | 23 |
| Список литературы..... | 25 |

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Бокс – олимпийский контактный вид единоборств, где удары разрешены кулаками и исключительно в специальных перчатках. Бокс способствует разностороннему физическому развитию спортсмена, а также воспитанию моральных и волевых качеств, силы духа.

Бокс – это не только умение постоять за себя, но также вид спорта, который получил в наши дни просто сумасшедшую популярность, а ведущие мировые бойцы получают миллионные гонорары за свои яркие и вместе с тем тяжелые поединки

Тренировки по боксу позволяют очень быстро из новичка сделать настоящего бойца. Это не только спорт, но и особая система подготовки. Ни одна система не позволяет достигать таких результатов, как бокс. В то время как в других единоборствах начинающие спортсмены в течение первого года только постигают основы, еще не могут вести свободный бой, боксер за этот период может научиться успешно вести бой на разных дистанциях, принять участие в первых соревнованиях и уже представлять грозную силу на улице.

Данная программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993); Конвенцией о правах ребенка; с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 29.11.2018 № 196), Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242).

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» (далее – Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность программы. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры – предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века – малоподвижность. Именно по этим и многим

другим причинам, физическая культура – это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. По нынешним временам это - необходимость. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации – с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим наше подрастающее поколение обязано научиться своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений – как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации». Воспитывать спортивные наклонности нужно с раннего детства. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время – вот главное, что надо знать родителям на этот счет. Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка. Актуальность данной программы обусловлена также тем, что вопросы укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности обучающихся на основе принципа гармонического развития личности всегда были и будут главной заботой государства. Формирование у подрастающего поколения основ здорового образа жизни признано направлением государственной политики в области образования.

Адресат программы. Данная программа адресована обучающимся младшего и среднего школьного возраста (7 – 14 лет). Набор в группы осуществляется на добровольной основе. К занятию допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки от участкового педиатра.

Наполняемость одной групп: от 12 до 15 человек.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий. Обучение проводится в очной форме. Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими обучающимися, объединенными в подгруппы;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- текущий контроль и итоговая аттестация

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год (38 недель, 114 часов). Занятие по программе проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. Программа состоит из двух модулей:

- 1 модуль «Общая физическая подготовка» с 01 сентября по 31 декабря (рассчитан на 52 час);
- 2 модуль «Специальная физическая подготовка» с 09 января по 31 мая (рассчитан на 62 часа).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Основные **задачи**, поставленные для реализации поставленной цели, можно сформулировать следующим образом:

1. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- содействовать усвоению практических основ бокса и здорового образа жизни;
- овладеть обучающимся необходимыми теоретическими знаниями как важному фактору повышения качества и продуктивности занятий избранным видом спорта, так и для общего развития личности;
- овладеть основами техники выполнения физических упражнений;
- обучить детей основам технико-тактическим приемам бокса;
- создать условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности обучающегося;

2. Развивающие:

- сформировать у детей устойчивый интерес к избранному виду спорта и здоровому образу жизни;
- укрепить психическое и физическое здоровье детей;
- сформировать и развить творческие и спортивные способности детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- развивать и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

3. Воспитательные:

- воспитать высокие моральные и волевые качества – активность, смелость, решительность, дисциплинированность, коллективизм и пр.;
- воспитать трудолюбие; спортивный характер;

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план по теоретической подготовке

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

| № | Наименование темы | Краткое содержание темы | Количество часов |
|---|---|---|------------------|
| 1 модуль «Общая физическая подготовка» | | | |
| 1 | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. | 1 |
| 2 | Гигиена боксера. Оказание первой медицинской помощи. | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. | 1 |
| 3 | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. | 1 |
| 4 | Зарождение истории развития бокса | История бокса. | 1 |
| 5 | Самоконтроль в процессе занятий спортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. | 1 |
| Всего часов: | | | 5 |
| 2 модуль «Специальная физическая подготовка» | | | |
| 6 | Общая характеристика спортивной тренировки | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. | 1 |
| 7 | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки. | 1 |
| 8 | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. | 1 |
| 9 | Анализ соревновательной деятельности боксеров | Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями | 1 |
| Всего часов: | | | 4 |

1.3.2 Учебный план по практической подготовке

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

| № | Наименование темы | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
|---|--|------------------|---------------------------|
| 1 модуль «Общая физическая подготовка» | | | |
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. | 2 | |
| 2 | Общая физическая подготовка: 2.1 бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения; 2.2 строевые упражнения; 2.3 элементы лёгкой атлетики; 2.4 подвижные игры | 17 | Контрольные упражнения |
| 3 | Общеразвивающие упражнения: 3.1 упражнения для развития силы; 3.2 упражнения для развития быстроты; 3.3 упражнения для развития гибкости; 3.4 упражнение для развития ловкости | 17 | Контрольные упражнения |
| 4 | Упражнения на формирование правильной осанки | 11 | Контрольные упражнения |
| Всего часов: | | 47 | |
| 2 модуль «Специальная физическая подготовка» | | | |
| 5 | Скоростно-силовая подготовка | 23 | Контрольные упражнения |
| 6 | Технико-тактическая подготовка: 6.1 боковые удары в голову и защита от них; 6.2 удары в туловище и удары снизу в голову и защита от них; 6.3 ведение боя на дальней и средней дистанции боковыми ударами; 6.4 тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях | 23 | Контрольные упражнения |
| 7 | Соревновательная деятельность | 12 | Контрольные упражнения |
| Всего часов: | | 58 | |

1.3.3 Содержание учебного плана

1. **Вводное занятие.** Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.
2. **Общая физическая подготовка.** Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития обучающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств. Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.
 - 2.1 **бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения** – равномерный бег; чередование ходьбы, бега; челночный бег; бег с высоким подниманием бедра; ходьба обычная, на носках, пятках, с различным положением рук; ходьба с изменением длины и частоты шага; ходьба через препятствие; прыжок в длину с разбега; прыжок в длину с места; опорный прыжок на горку матов; прыжок в высоту с прямого разбега; прыжок в длину способом согнув ноги.
 - 2.2 **строевые упражнения** – перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.
 - 2.3 **элементы лёгкой атлетики** – спортивная ходьба; спортивные прыжки; броски и метания предметов; беговые ускорения и скоростные упражнения с тяжестями.
 - 2.4 **подвижные игры**, применяемые в тренировке боксеров, направлены преимущественно на развитие силы, ловкости, воли, для воспитания быстроты реакции и ориентировки, способности оперативно мыслить. Помимо игр развивающих общие двигательные качества, применяют подвижные игры, которые позволяют непосредственно тренировать специальные физические и технические качества боксера: быстроту и точность ударов, специфическую ловкость, которая определяет арсенал приемов

атаки и защиты, а также чувство «ударной» дистанции, т.е. способность к пространственно-временной ориентации.

3. Общеразвивающие упражнения направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся (равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания).

3.1 упражнения для развития силы – упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

3.2 упражнения для развития быстроты – повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

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

3.4 упражнение для развития ловкости – разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

4. Упражнения на формирование правильной осанки – для формирования правильной осанки большое значение имеют упражнения, укрепляющие мышцы стопы, которые предупреждают плоскостопие и помогают исправить его. Формированию правильной осанки также способствуют закаливающие процедуры, укрепляющие здоровье, повышающие жизненный тонус.

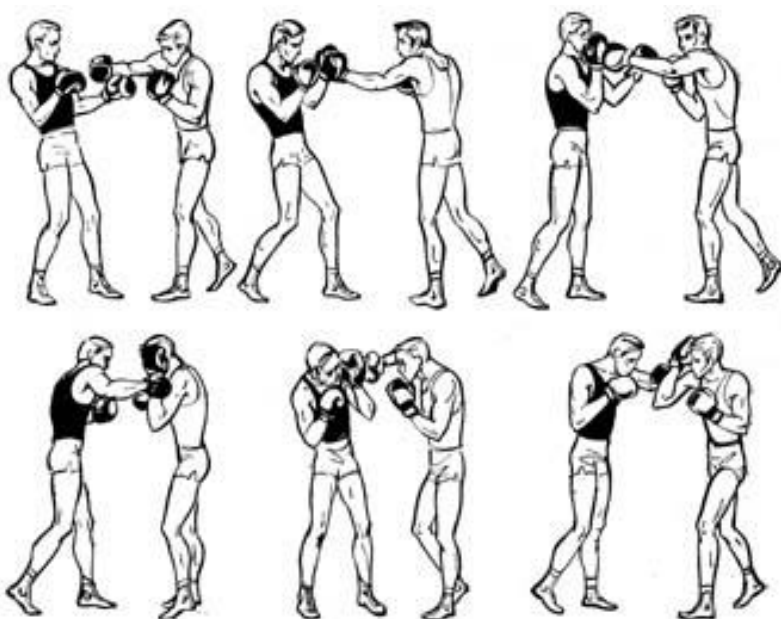
5. Скоростно-силовая подготовка – специальные упражнения, которые позволяют развивать мышечную силу в тесной взаимосвязи с другими ведущими двигательными качествами; упражнения, отягощенные весом собственного тела; упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа; одним из наиболее эффективных средств совершенствования скоростно-силовых качеств является "ударный" метод развития взрывной силы мышц.

6. Техничко-тактическая подготовка. Любое двигательное действие, выполненное с различным проявлением физических качеств, направлено на решение множества тактических задач. Начинается основное обучение

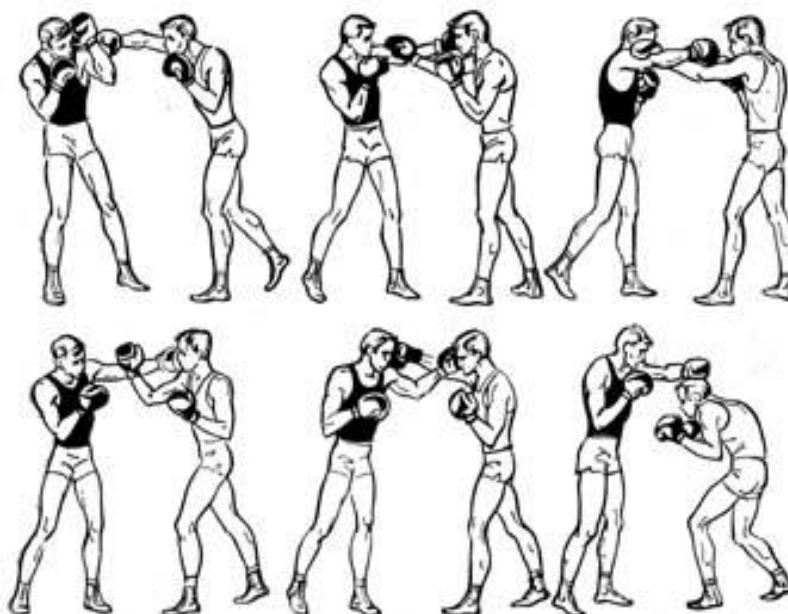
тактике тогда, когда начинаются условные бои, то есть, работа с партнером. Обучение техники и тактики боксера в рамках программы носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: стойка боксера, передвижения, ведущие элементы технических действий.

6.1 боковые удары в голову и защита от них:

- Боковые удары в голову и защита уходами, уклонами, и подставками.

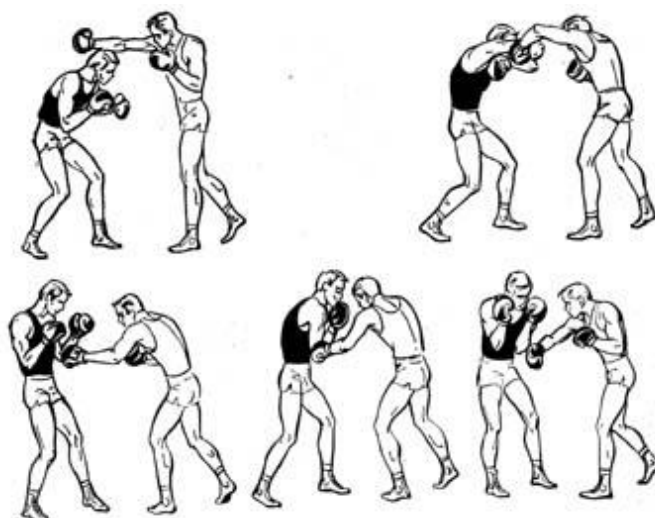


- Боковые удары в голову и защиты подставками, остановками и нырками.

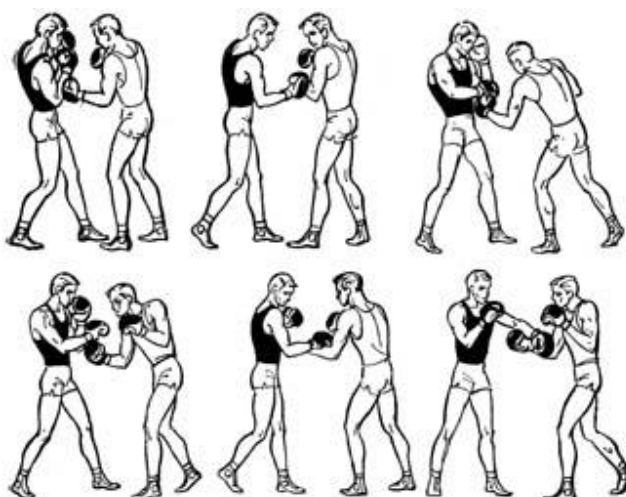


6.2 удары в туловище и удары снизу в голову и защита от них:

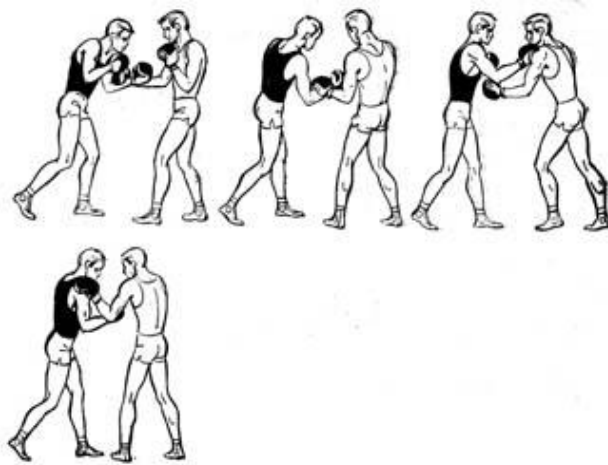
- удары снизу в голову и защиты уклонами, подставками и отбивами



- удары снизу в туловище и защиты подставками



- удары снизу в туловище и защиты накладками



6.3 ведение боя на дальней и средней дистанции боковыми ударами – на дальней дистанции, как в атаках, так и в контратаках, широко применяется боковой удар в голову рукой, находящейся ближе к противнику: левой рукой, если боксер находится в левостороннем положении, и правой — при правостороннем. На средней дистанции больше возможностей применять разнообразные формы технических средств — именно здесь боксеры наиболее активно действуют боковыми ударами. Возможность быстро и сильно наносить удары заставляет боксеров быть более собранными и применять надежные защиты от ударов атакующего противника, а также страховать себя во время собственных атак, так как на этой дистанции наиболее вероятны сильные встречные удары.

6.4 тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях – характерные черты боя на дальней дистанции это умение пользоваться финтами и прямыми ударами в сочетании с «игрой ног». Боксер, который ведет бой с дальней дистанции, пользуется прямыми ударами, сочетая легкие отвлекающие удары со стремительными и резкими; причем он применяет. Для техники боя на средней дистанции характерны сгруппированная стойка, перемещения туловища при ограниченном передвижении по рингу. На средней дистанции применяются преимущественно автоматизированные серии ударов и защит, а также одиночные, акцентированные удары.

7. Соревновательная деятельность – соревнования и эстафеты внутри группы. Соревновательная деятельность направлена на улучшение физической подготовленности, совершенствование в технических приемах, групповых и командных тактических действиях. Средства: упражнения в общей и специальной физической подготовке; упражнения в технике и тактике; упражнения в беге и прыжках; различные игры.

1.4 Планируемые результаты

В результате изучения 1 модуля «Общая физическая подготовка» обучающимися будут достигнуты следующие результаты:

- знать историю развития физической культуры и спорта, а также историю бокса;
- знать основные понятия, термины бокса;
- быть всесторонне физически подготовлены;
- осознанно относиться к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
- знать и уметь применять на практике полученные знания и умения;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- уметь проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности;
- разовьют качества, необходимые боксеру (быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость).

В результате изучения 2 модуля «Специальная физическая подготовка» обучающимися будут достигнуты следующие результаты:

- изучить основы техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделяется формированию правильной техники);

- знать спортивные снаряды и их назначение;
- овладеть ведением боя на дальней и средней дистанции прямыми ударами в голову и защита от них;
- знать правила соревнований в избранном виде спорта;
- уметь владеть техникой выполнения ударов и защиты;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности;
- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план

Модуль 1. «Общая физическая подготовка»

| Тема занятия | Форма проведения занятия | Количество часов | | | Место проведения |
|---|--------------------------|------------------|----------|-------|-----------------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| СЕНТЯБРЬ | | | | | |
| ТБ на занятиях, правила поведения в зале. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Фронтальная стойка, положение кулака. Разминка с упражнениями на координацию движений. Изучение фронтальной стойки, передвижения во фронтальной стойке с прямыми ударами в голову. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног). ОРУ. Различные гимнастические упражнения с партнером. | Комбинированное | 1 | 12 | 13 | МБУ СШОР «Центр Югорского спорта» |
| ОКТЯБРЬ | | | | | |
| Гигиена боксера. Оказание первой медицинской помощи. Учебная стойка. Разминка с упражнениями на координацию движений. Изучение боевой стойки боксера, передвижения в стойке без ударов. Передвижения в учебной стойке. Гимнастика (упражнения; на дыхание, на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног). ОРУ. Отжимание пресс, работа с гантелями, приседания. Акробатические упражнения: | Комбинированное | 1,5 | 11,5 | 13 | МБУ СШОР «Центр Югорского спорта» |

| | | | | | |
|--|-----------------|----------|-----------|-----------|--|
| кувырки (вперёд, назад, в сторону); стойки на лопатках и на голове (с помощью и без помощи); борцовский и гимнастический мост; г) комбинации элементов. | | | | | |
| НОЯБРЬ | | | | | |
| Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Разминка с упражнениями на координацию движений. Челночный бег 3×10. Бег 60 метров. Подвижные игры. Гимнастика (упражнения; на дыхание, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног). Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места (одиночные и серии); прыжки в длину с разбега; многоскоки на одной и двух ногах; прыжки через гимнастическую скамейку; д) прыжки в глубину с последующим отталкиванием двумя и прыжком в длину или в высоту | Комбинированное | 1 | 12 | 13 | МБУ СШОР «Центр Югорского спорта» |
| ДЕКАБРЬ | | | | | |
| История зарождения и развития бокса. Бокс на древних Олимпийских играх. Разминка с упражнениями на координацию движений. Изучение боевой стойки боксёра, передвижения в стойке с прямыми ударами в голову. Гимнастические упражнения без предметов: общеразвивающие упражнения в разминке (на месте и в движении); сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (на ладонях, на кулаках, с переносом веса тела, с хлопком), ходьба на руках (партнёр держит за ноги); сгибание-разгибание туловища из положения лёжа (ноги согнуты); в положении лёжа – поднятие прямых ног до касания пола за головой; лёжа лицом вниз поперёк гимнастической скамейки, руки за головой – сгибание-разгибание туловища; лёжа на полу лицом вниз – прогнуться в пояснице, приподняв туловище и ноги; приседание на одной и двух ногах; ходьба в приседе («гусиный шаг»). | Комбинированное | 1,5 | 11,5 | 13 | МБУ СШОР «Центр Югорского спорта» |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | | 5 | 47 | 52 | |

Модуль 2. «Специальная физическая подготовка»

| Тема занятия | Форма проведения занятия | Количество часов | | | Место проведения |
|---|--------------------------|------------------|----------|-------|-----------------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| ЯНВАРЬ | | | | | |
| Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Разминка с упражнениями на координацию движений. Отработка ранее изученных ударов на боксёрском мешке. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине – подтягивание, поднимание ног, подъём переворотом, подъём силой, комбинации элементов; на брусьях – сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание и разведение ног в упоре, упор углом, размахивание, комбинации элементов; на гимнастической стенке - лазание, поднимание ног, вис углом. Подвижные игры: «Чехарда»; «Бой всадников»; «День и ночь»; «Подвижный ринг» | Комбинированное | 1 | 9 | 10 | МБУ СШОР «Центр Югорского спорта» |
| ФЕВРАЛЬ | | | | | |
| Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Простые и сложные имитационные упражнения: удары, защиты, комбинации, серии – на месте и свободно передвигаясь по залу. Упражнения со скакалкой: используются разные варианты подскоков (на двух ногах, на одной | Комбинированное | 1 | 11 | 12 | МБУ СШОР «Центр Югорского спорта» |

| | | | | | |
|---|-----------------|---|----|----|-----------------------------------|
| ноге, попеременно с небольшим захлестом голени, попеременно с прямыми ногами) и вращения скакалки (один оборот – один подскок, «восьмёрка», «прыжок в петлю», два оборота – один подскок). Техника передвижения. Левый прямой удар в голову с шагом левой ноги в сторону. Правый прямой удар в голову с шагом правой ноги в сторону. | | | | | |
| МАРТ | | | | | |
| Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки. Упражнения на боксёрских лапах с тренером. Совершенствование быстроты и точности ударов, которые наносятся боксёром по специальным перчаткам (лапам), которые «держит» тренер. Защита подставка правой (левой) ладони, Защита от серии ударов после промаха. Отработка в боевой стойке боксёра, передвижения в стойке с прямыми ударами в голову. Отработка защиты сведением рук от прямых ударов. Защита оттяжкой, отбивами. упражнениями на координацию движений. Совершенствование техники прямых ударов и защит в перчатках. | Комбинированное | 1 | 12 | 13 | МБУ СШОР «Центр Югорского спорта» |
| АПРЕЛЬ | | | | | |
| Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Разминка с упражнениями на координацию движений. Силовая подготовка. Круговая тренировка: с гантелями, набивными мячами, на скакалках, прыжки. Простые атаки, контратаки. Серия из трех прямых ударов в голову и туловище. Защита (подставка плеча, уход назад). Отработка правильного и слитного сочетания ударов в голову и туловище. Ложные удары, обманные движения, финты. Отработка различных комбинаций и защит. | Комбинированное | 1 | 12 | 13 | МБУ СШОР «Центр Югорского спорта» |
| МАЙ | | | | | |
| Анализ соревновательной деятельности боксеров. Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями. Упражнения в условных боях с партнёром. Развитие специальных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, отчасти – силы) в условных | Комбинированное | - | 14 | 14 | МБУ СШОР «Центр Югорского |

| | | | | | |
|---|----------|-----------|-----------|--|---------|
| (отработка отдельных приёмов) боях в паре с партнёром. Контратака двумя ударами в голову (левый-левый) после серии (левой правой прямой, левый боковой) в голову. Вход в ближний бой, серия ударов снизу по корпусу заканчивая боковыми в голову. Удары правый-левый, правый боковой. Защита на отходах назад, подставка перчаткой. Совершенствование ранее изученных технико тактических действий. | | | | | спорта» |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | 4 | 58 | 62 | | |

2.2 Условия реализации программы

Место, оборудование и инвентарь: спортивный зал (соответствует требованиям СанПиН и технике безопасности), гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, штанга тренировочная, секундомер, груша боксерская пневматическая и набивная, гонг боксерский, мешки боксёрские, боксёрские перчатки, лапы боксерские, скакалки гимнастические, маленькие гантели 2 кг, гири (16 кг и 24 кг), баскетбольный, теннисный и футбольный мячи.

Общие требования безопасности

1. К проведению учебно-тренировочного занятия по боксу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасные факторы:
 - травмы при несоблюдении правил по боксу;
 - травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности ковра;
 - наличие посторонних предметов в зале и на ринге.
3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.
5. Последовательное и прочное освоение обучающимися технико тактических действий и защитных приемов.
6. После проведения учебно-тренировочных занятий по боксу тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)
4. Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся.
5. Ознакомить обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия.
6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений.
7. Проверить состояние здоровья обучающихся перед тренировкой.

Требования безопасности во время занятий

1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
2. Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.
3. Не выполнять технических действий без самостраховки.
4. Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.
5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Соблюдать дисциплину на занятиях.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь
2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Кадровое обеспечение. Тренер-преподаватель, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее образование, специальность – тренер и стаж работы не менее одного года по специальности.

2.3 Методы и технологии обучения и воспитания

Методы обучения и тренировки

1. Метод строго регламентированного упражнения:

- заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи;
- чёткая дозировка нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями боксёров

2. Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. В боксе используются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «пятнашки», «бой всадников» и др. Также большое место в тренировке боксёров занимают спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч и др.

3. Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах, так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных соревнований внутри группы.

4. Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях выражены в форме:

- рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

5. Сенсорные методы реализуются в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоманускриптов;

Специфика структуры занятия

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Подготовительная часть занятия – тренер сообщает цель занятия, излагает обучающимся необходимые теоретические сведения и далее переходит к практической части занятия. В практическую часть занятия входят: обыкновенная и ускоренная ходьба, бег, общеразвивающие

упражнения — в движении и на месте (стоя, сидя, лежа). Все это даёт нагрузку мышечным группам, подготавливает нервно-мышечный аппарат и сердечнососудистую систему к более сильным напряжениям и «разогреет» весь организм. Сюда же входят упражнения для развития подвижности ног, подготавливающие боксера к умелому передвижению по рингу.

Основная часть занятия – изучение программного материала: техники и тактики бокса, упражнений в координации боевых движений (механика ударов, защит и перемещений), развитие резкости и автоматичности серийных ударов, изучение дистанции ударов. Сюда же входит изучение боевых движений во взаимодействии с партнером; изучение приемов и тактических действий, закрепление материала занятия в условных боях.

Заключительная часть занятия – тренер подробно разбирает прошедшее занятие, указывает на положительные и отрицательные моменты в деятельности обучающихся. Также в этой части занятия выполняются упражнения эмоционального характера (игры), успокаивающие упражнения и ходьба.

Занятия рассчитаны на 1 академический час (45 мин). На подготовительную часть отводится 10 мин., на основную — 30 мин., на заключительную — до 7 мин.

2.4 Формы итоговой аттестации.

Оценка качества обучения включает текущий контроль (в течение года) и итоговую аттестацию (по завершению обучения по программе). Целью текущего контроля и итоговой аттестации является определение соответствия уровня и качества физической подготовленности обучающихся (специальной или общей) требованиям программы. Текущий контроль успеваемости обучающихся – это систематическая проверка достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем на занятиях в соответствии с программой. Итоговая аттестация обучающихся – процедура, проводимая с целью определения степени освоения программы.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня физической подготовленности указан в Приложении №1.

Приложение № 1 «Комплекс контрольных упражнений»

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
|--|--|
| быстрота | Бег на 30 метров (не более 5,4 сек.) |
| | Бег 100 метров (не более 16 сек.) |
| выносливость | Бег 3000 метров (не более 15 мин.) |
| сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| | Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз) |
| | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| | Удары по мешку за 8 сек. (не менее 14 раз) |

Бег 30 м (100 метров, 3000 метров): проводится с высокого старта. Количество детей в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

Подтягивание на перекладине. Исходное положение при подтягивании — свободный вис, спина немного прогнута. Ноги немного согнуты в коленях и скрещены. Следует стремиться нижним отделом груди коснуться турника. При этом взгляд должен быть направлен на кисти рук.

Поднос ног к перекладине. Взяться за высокую перекладину (ноги не должны касаться пола, оптимален «зазор» в сантиметров 20) чуть шире ширины плеч. Напрячь мышцы пресса и поднять ноги, пока они не

коснуться перекладины. Ноги должны быть прямые. Медленно опустить ноги и принять исходное положение.

Жим штанги лежа. Исходное положение: лежа на горизонтальной скамье. Штангу снимают с крепления обеими руками. Снаряд опускают к середине груди до легкого касания тела; выжимают штангу, не выдыхая, пока локтевые суставы полностью зафиксируются. Ноги должны стоять на полу, ягодицы быть плотно прижатыми к поверхности скамьи, лопатки — сведенными, а грудная клетка — выставленной вперед.

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

Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004.
3. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/ Для занятий с начинающими. – М.: ФиС, 1965.
4. Лях В.И. Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. // Теория и пр. физ. культ., 1990, № 3.
5. Озолин Я.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
6. Теория и методики физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высш.учебн.заведений. – 2-е издание, испр. и доп.- М.: Издательский центр « Академия», 2002.
7. Филимонов В.И. теория и методика бокса /монография/ - М.: «ИНСАН», 2006.
8. Щитов А.В. «Бокс для начинающих» - М.: Изд-во торговый дом РАНД, 2002г.
9. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. – Спб Изд-во «Шатон», 2002.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>;
2. Официальный сайт Федерации бокса России - <http://www.boxing-fbr.ru/>;

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru>;