

Управление образования администрации Собинского района
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Собинского района
Центр дополнительного образования

Согласовано:
Методический совет
от «28» июня 2024 г.
Протокол № 5

**УТВЕРЖДАЮ:**
Директор МБУ ДО ЦДО
И.А. Михайлова
Приказ №119
от «28» июня 2024 г.
Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4
от «28» июня 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Бокс. Начальная подготовка»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок реализации: 2 года
Уровень программы: ознакомительный

Разработчик:
Соловьёв Игорь Денисович,
педагог дополнительного образования

г. Собинка, 2024 г.

Содержание программы

Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы	5 стр.
1.3. Содержание программы	5 стр.
1.4. Планируемые результаты	15 стр.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1.Календарный учебный график	16 стр.
2.2.Условия реализации программы	16 стр.
2.3.Формы аттестации	17 стр.
2.4.Оценочные материалы	17 стр.
2.5. Методические материалы	1 стр.
2.6. Список использованной литературы	19 стр.

Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс. Начальная подготовка», далее - программа, является нормативным

документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании физкультурно-спортивного направления, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) по боксу, действующей программы, нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту (приказ Госкомспорта РФ № 390 от 28 июня 2001 г.), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 –р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09 -3242).

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации, а так же развитие и популяризация олимпийских видов спорта.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры,

слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Бокс – это вид спорта, сочетающий в себе, как всестороннюю физическую подготовленность, так и владение необходимыми умениями и навыками приемов самообороны. Формируется целый ряд положительных качеств и черт характера, необходимых будущему военнослужащему: самодисциплина, целеустремленность, уверенность и т.п.

Программа педагогически целесообразна, т. к. занятия боксом, положительно влияют на физическое состояние человека: поднятие настроения, повышение выносливости, гибкость, стойкость, координация движения, отличный иммунитет и здоровый дух, а также режим. Систематическое занятие физическими упражнениями обеспечивает нормальное физическое развитие, совершенствуется функциональная деятельность организма.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Адресат: программа предназначена для обучающихся, девочек и мальчиков, 10-16 лет.

Численность объединения: 10-15 человек.

Формы и методы обучения

Форма обучения - очная.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Методы обучения: беседа, демонстрация, использование технических средств, упражнения.

Методы и приёмы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Объем и срок освоения программы: 2 года, 432 часа, по 216 часов в год

Режим занятий: учебная недельная нагрузка - 6 часов, 3 занятия по 2 часа в неделю.

Отличительные особенности. На ознакомительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. К соревновательной практике привлекаются учащиеся только по личному желанию. Зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, общую физическую, специальную, технико-тактическую, интегральную, контрольные нормативы.

1.2 Цель и задачи программы

Цель.

Овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап.

Основные задачи:

1. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.
2. Освоение знаний гигиены и самоконтроля.
3. Развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость).
4. Воспитание трудолюбия.

1.3 Содержание программы Учебный план.

№	Разделы	Кол-во часов 1 год обучения	Кол-во часов 2 год обучения	Аттестация
	Вводное занятие.	2	2	Сдача к/нормативов.
1.	Общая физическая подготовка.	66	58	
2.	Специальная физическая подготовка.	58	54	
3.	Технико-тактическая подготовка.	42	38	
4.	Теоретическая подготовка.	4	4	
5.	Интегральная подготовка.	32	48	
6.	Аттестация по итогам года.	2	2	Сдача к/нормативов.
7.	Итоговое занятие.	2	2	
8.	Воспитательная работа.	10	10	
	Общее количество часов	216	216	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Вводное занятие. Знакомство с программой. Техника безопасности на занятии. Сдача контрольных нормативов.

1.Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на перекладине - висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами (лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног). Прогибания, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях бег, подскоки, ходьба). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки. Подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (турник, скамейка). Упражнения со скалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги через планку (верёвочку).

3. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лёжа, на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд и назад, прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры на руки.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами на стенку (для мальчиков).

Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперёд с трёх шагов и небольшого пробега. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперёд (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Кувырок назад, прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнёра и

самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение выше указанных акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40м и до 50-60м

Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2-3х 20-30м, 2-3х 30-40м, 3-4х 50-60м. Бег 60м с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400м. Бег медленный до 3 мин. - мальчики, до 2 мин. - девочки. Бег или кросс до 500м или до 1000м.

5. Спортивные игры: футбол овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

6. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

7. Общеразвивающие гимнастические упражнения: упражнения для развития мышц туловища; упражнения на растягивание, расслабление, координацию; упражнения на формирование правильной осанки.

2. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т.д. до 30м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии то же, но перемещение переставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9, и 10м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым и левым боком вперёд; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6кг), с поясов - отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии

Передвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки - дай руку», «Салки - перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты, с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнение для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50-60см как без отягощения, так и с различным отягощениями (10-12кг). Спрыгивание с возвышения 40-60см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленной на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком, как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются как на двух, так и на одной ногах (правой, левой) в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места: вперед-вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх. Отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 и 50 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15-30 раз или сериями 3x10 с паузой между ними в 1, 5-2 мин.). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 мин.); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50-100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20-30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10-15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед - вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами в 1, 5-2 мин.).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Многokrатно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном падении), игровые упражнения на 10-15 минут.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Из упора стоя у стены одновременное и постепенное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются не стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь на стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лёжа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лёжа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лёжа передвижение по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лёжа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лёжа на руках, ноги поддерживает партнёр. Передвижение то же, но на руках, ноги поддерживает партнёр. Передвижение то же, но отталкиваясь ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки за головой, движение руками вверх - вперёд. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а обучающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч)- движение правой (левой) рукой, как при броске одной рукой от плеча.

Специальная физическая подготовка – развитие силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, быстроты, ловкости, координации, гибкости.

3. Техничко-тактическое мастерство.

Передвижения. Одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед- назад, слитные шаги вправо-влево по кругу. Боевая стойка.

Прямые удары в голову и защита от них:

- прямой удар левой в голову,
- прямой удар правой в голову,
- двойной прямой удар левой в голову,
- серия из тройных прямых ударов в голову и туловище.

Защита подставкой правой ладони. Защита подставкой левого плеча.

Защита шагом назад. Уклоны.

Прямые удары в туловище и голову, защита от них:

- прямой удар левой в туловище,
- прямой удар правой в туловище,

- двойной прямой левой в голову, туловище, голову,
- двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову,
- двойной прямой удар левой в голову и туловище, прямой правой в голову.

Тактические варианты применения:

- прямого удара правой в голову,
- двойного прямого удара левой, правой в голову,
- двойного прямого удара правой, левой в голову,
- тройного прямого удара левой, левой, правой в голову,
- тройного прямого удара левой, правой, левой в голову,
- прямого удара левой в туловище,
- уклонов и контратак,
- двойных прямых ударов в голову и туловище в различных сочетаниях.

Упражнения в ударах по снарядам.

Совершенствование изученных технических действий.

4. Теоретическая подготовка.

Гигиенические основы режима и отдыха юного спортсмена. Закаливание организма юного спортсмена. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Методы спортивной тренировки.

5. Интегральная подготовка.

Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения и т.д.). Выполнения упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.

1. Перемещение изученными способами на максимальной скорости. Выполнение изученных приемов техники (и способов) в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом). Длительное выполнение изученных технических приемов. Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых) в защите и нападении без сопротивления и сопротивлением. Соревнования, основанные на пройденном материале, по технике и тактике.

6. Аттестация по итогам года. Тестирование. Сдача контрольных нормативов.

7. Итоговое занятие. Подведение итогов работы за учебный год. Планы на следующий учебный год.

8. Воспитательное мероприятие. Знакомство с ЦДО. Посещение музеев ЦДО. Музейный урок, посвященный Дню народного единства. День рождения ЦДО. Новый год. День защитника Отечества. Трудовой десант.

Содержание учебного плана 2 года обучения

Вводное занятие. Знакомство с программой 2 года обучения. Техника безопасности на занятии. Сдача контрольных нормативов.

1. Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на перекладине - висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами (лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног). Прогибания, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями и резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях бег, подскоки, ходьба). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки. Подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (турник, скамейка). Упражнения со скалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги через планку (верёвочку). Высоко-далёкие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лёжа, на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд и назад, прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры на руки.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаат вперёд прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами на стенку (для мальчиков).

Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперёд с трёх шагов и небольшого пробега. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперёд (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Кувырок назад, прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение выше указанных акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40м и до 50-60м

Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2-3х 20-30м, 2-3х 30-40м, 3-4х 50-60м. Бег 60м с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400м. Бег медленный до 3 мин. - мальчики, до 2 мин. - девочки. Бег или кросс до 500м или до 1000м.

Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 градусов с прямого разбега.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты (250-700г) с места и с разбега.

Спортивные игры: футбол овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

2. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т.д. до 30м спостоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии то же, но перемещение переставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9, и 10м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым и левым боком вперёд; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6кг), с поясов - отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии

Передвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки - дай руку», «Салки - перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты, с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнение для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с

доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50-60см как без отягощения, так и с различным отягощениями (10-12кг). Спрыгивание с возвышения 40-60см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленной на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком, как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются как на двух, так и на одной ногах (правой, левой) в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места: вперед-вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево – вверх. Отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 и 50 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15-30 раз или сериями 3x10 с паузой между ними в 1, 5-2 мин.). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 мин.); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50-100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20-30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10-15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед - вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами в 1, 5-2 мин.).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Многokrатно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном падении), игровые упражнения на 10-15 минут.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Из упора стоя у стены одновременное и постепенное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются не стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком

постепенно увеличивается). То же, но опираясь на стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лёжа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лёжа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лёжа передвижение по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лёжа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лёжа на руках, ноги поддерживает партнёр. Передвижение то же, но на руках, ноги поддерживает партнёр. Передвижение то же, но отталкиваясь ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки за головой, движение руками вверх - вперёд. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а обучающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч)- движение правой (левой) рукой, как при броске одной рукой от плеча.

Специальная физическая подготовка – развитие силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, быстроты, ловкости, координации, гибкости.

3. Техничко-тактическое мастерство.

Передвижения. Одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед- назад, слитные шаги вправо-влево по кругу. Боевая стойка.

Прямые удары в голову и защита от них:

- прямой удар левой в голову,
- прямой удар правой в голову,
- двойной прямой удар левой в голову,
- серия из тройных прямых ударов в голову и туловище.

Защита подставкой правой ладони. Защита подставкой левого плеча.

Защита шагом назад. Уклоны.

Прямые удары в туловище и голову, защита от них:

- прямой удар левой в туловище,
- прямой удар правой в туловище,
- двойной прямой левой в голову, туловище, голову,
- двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову,
- двойной прямой удар левой в голову и туловище, прямой правой в голову.

Тактические варианты применения:

- прямого удара правой в голову,
- двойного прямого удара левой, правой в голову,
- двойного прямого удара правой, левой в голову,
- тройного прямого удара левой, левой, правой в голову,

- тройного прямого удара левой, правой, левой в голову,
 - прямого удара левой в туловище,
 - уклонов и контратак
 - двойных прямых ударов в голову и туловище в различных сочетаниях,
- Упражнения в ударах по снарядам.

Совершенствование изученных технических действий.

4. Теоретическая подготовка.

- Зарождение и история развития бокса.
- Правила и организация соревнований.
- Воспитание волевых качеств личности юного спортсмена.
- Психологическая подготовка к соревнованиям.

5. Интегральная подготовка.

Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения и т.д.). Выполнения упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.

Перемещение изученными способами на максимальной скорости. Выполнение изученных приемов техники (и способов) в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом). Длительное выполнение изученных технических приемов. Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых) в защите и нападении без сопротивления и сопротивлением. Соревнования, основанные на пройденном материале, по технике и тактике. Участие в соревнованиях районного, регионального уровней. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий.

6. Аттестация по итогам года. Тестирование. Сдача контрольных нормативов.

7. Итоговое занятие. Подведение итогов работы за учебный год. Планы на следующий учебный год.

8. Воспитательное мероприятие. Посещение музеев ЦДО.

Музейный урок, посвящённый Дню народного единства. День рождения ЦДО.

Новый год. День защитника Отечества. Трудовой десант. Экскурсия в музей природы ЦДО.

1.4 Планируемые результаты.

Критерии оценки деятельности:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

1 год обучения

Учащиеся должны знать:

1. Требования техники безопасности при занятиях боксом.
2. Правила личной гигиены.
3. Основы техники бокса.

Учащиеся должны уметь:

- 1.Выполнять специальные упражнения.
- 2.Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию, силу и выносливость.
- 3.Владеть основами техники бокса.

2 год обучения

Учащиеся должны знать:

- 1.Основа техники бокса.
- 2.Правила организации соревнований.
- 3.Историю развития бокса.

Учащиеся должны уметь:

- 1.Анализировать свои атакующие и защитные действия.
2. Восстановить себя после боя.
- 3.Выполнять упражнения на быстроту, гибкость, силу и выносливость

Раздел 2.

Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	сентябрь	май	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа
2	01.09.24	31.05.25	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- гимнастические скамейки (не менее двух);
- перекладина (турник);
- медицинские весы;
- *инвентарь*
- ринг или гимнастические маты для выполнения акробатических упражнений;
- боксерские перчатки;
- боксерский шлем;
- скакалка;
- набор гантелей различного веса;
- штанги (не менее двух);
- мячи для игровых видов спорта (волейбольный, футбольный, баскетбольный);

- набивные мячи;
- боксерские лапы;
- секундомер;
- боксерские снаряды (мешки, груши, подушки).

Информационное обеспечение: аудио и видео записи соревнований и тренировок.

Кадровое обеспечение: пдо Соловьев И. Д., педагогическое образование, 1 кв.категория.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями, которые проводятся 2 раза в год (сентябрь, май).

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Анализ результативности проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Основной показатель работы педагога - выполнение в конце каждого года программных требований и положительной динамики развития физических качеств обучающихся. Сдача контрольных нормативов.

2.4.Оценочные материалы

Контрольные нормативы.

№	Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжёлые веса 66-80 кг
1.	Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
2.	Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
3.	Бег 3000 м (с)	14,55	14,33	15,17
4.	Прыжок в длину с места (см)	183	190	195
5.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
7.	Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
8.	Толчок ядра 4 кг (м):			

	- сильнейшей рукой	5,89	7,10	8,23
	- слабейшей рукой	4,76	5,61	6,73
9.	Жим штанги лежа (кг) М – собственный вес	М – 18%	М – 9%	М – 11%

- *формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*

отзывы детей и родителей, портфолио, материал тестирования и анкетирования, видеозапись;

- *формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*

матчевые встречи, соревнования.

2.5. Методические материалы

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы организации учебного занятия:

- групповые формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;

- соревнования;

- спарринги;

- круговая тренировка;

- домашние задания.

Педагогические технологии:

Технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительный:

– организационный,

– разминка,

– работа на воздухе.

Основной:

– учебно-тренировочный,

– тренировочный,

– спарринги,

– контрольный.

Итоговый:

- восстановительный,
- рефлексивный.

Продолжительность и количество раундов на соревнованиях устанавливается в зависимости от возраста и квалификации боксеров.

Возраст	Начинающие спортсмены	III разряд и выше
Юноши, девочки младшего возраста 12 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1 минуте

Дополнительный раунд назначаться не может.

Перерыв между раундами составляет одну минуту.

2.6.Список использованной литературы

- Литература для педагога:

1. Атилов А.А. Современный бокс / А.А. Атилов. - Ростов на Дону «Феникс», 2003 - 639 с.
2. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. / Н.Г. Озолин. - М., 2002 - с.39.
3. Синьков В.А., Шпорт М.В. Бокс. Первые шаги / В.А. Синьков, М.В. Шпорт. - Ростов на Дону: «Феникс», 2004 - 252 с.
4. Щитов В.К. Бокс для начинающих. - М.: «Фаир-Пресс», 2002. - 444 с.

- Литература для обучающихся:

1. Качановский В.Н. Жизнь как третий раунд/В.Н. Качановский.- М.: Астрель: АСТ,2010.-224с.