



Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Междуреченского городского округа»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Протокол от 23.05.2023г. № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Детско-юношеский центр»
_____ П.Н. Хацанович
Приказ № 190 от 23.05.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс. НФП»**

Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации: 4 года

Разработчик программы:
Чурин Никита Александрович,
педагог дополнительного образования

Междуреченский городской округ, 2023 г.

Оглавление

| | |
|---|----|
| Паспорт программы..... | 3 |
| Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы..... | 6 |
| 1.1. Пояснительная записка..... | 6 |
| Направленность программы..... | 6 |
| Актуальность программы..... | 6 |
| Отличительные особенности программы..... | 6 |
| Адресат программы..... | 7 |
| Объём программы..... | 7 |
| Формы обучения и виды занятий по программе..... | 7 |
| Срок освоения программы..... | 8 |
| Режим занятия..... | 8 |
| 1.2. Цель и задачи программы..... | 9 |
| 1.3. Содержание программы..... | 10 |
| Учебный план 1 года обучения..... | 10 |
| Содержание учебного плана 1 года обучения..... | 11 |
| Учебный план 2 года обучения..... | 16 |
| Содержание учебного плана 2 года обучения..... | 17 |
| Учебный план 3 года обучения..... | 22 |
| Содержание учебного плана 3 года обучения..... | 23 |
| Учебный план 4 года обучения..... | 28 |
| Содержание учебного плана 4 года обучения..... | 29 |
| 1.4. Планируемые результаты освоения программы..... | 34 |
| Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий..... | 36 |
| Календарный учебный график..... | 36 |
| Условия реализации программы..... | 36 |
| Этапы и формы аттестации..... | 37 |
| Оценочные материалы..... | 42 |
| Методические материалы..... | 42 |
| Список литературы..... | 45 |
| Приложение №1..... | 46 |
| Приложение №2..... | 47 |
| Приложение №3..... | 48 |

Паспорт программы

| |
|--|
| Наименование программы: |
| Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс. НФП» |
| Разработчик программы: |
| Чурин Никита Александрович, педагог дополнительного образования |
| Ответственный за реализацию программы: |
| Чурин Никита Александрович, педагог дополнительного образования |
| Образовательная направленность: |
| Физкультурно-спортивная |
| Цель программы: |
| развитие физических качеств детей и подростков посредством занятий боксом. |
| Задачи программы: |
| обучающие: -формировать у учащихся систему знаний о боксе; -научить технике и тактике бокса; -ознакомить с правилами соревнований по боксу. |
| воспитательные: -воспитывать морально-волевые и нравственные качества; -воспитывать культуру общения и поведения. |
| развивающие: -развивать у учащихся интерес к систематическим занятиям боксом; -развивать двигательную активность и основные физические качества (силу, ловкость, выносливость, координацию движения); -развивать навыки адаптации в изменяющихся условиях. |
| Возраст учащихся: |
| от 10 до 17 лет |
| Год разработки программы: |
| 2015, внесены изменения: 2023 |
| Сроки реализации программы: |
| 4 года/лет (всего 864 часа по 216 часов в год) |
| Нормативно-правовое обеспечение программы: |
| 1. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; |
| 2. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (внесены изменения от 31.07.2020 г. N 304-ФЗ; от 02.07.2021г. № 322-ФЗ) |
| 3. Указ Президента РФ от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030»; |
| 4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р); |
| 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; |
| 6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»); |
| 7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3); |

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
12. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
13. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р;
14. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);
15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
16. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
18. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
19. Письмо МинПросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
20. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
21. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
22. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367;
23. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;

| |
|--|
| <p>24. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;</p> <p>25. Нормативно-правовые документы учреждения: Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр»; Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр»; Положение об учебной документации МБУ ДО «Детско-юношеский центр» и другие локальные акты.</p> |
| <p><i>Методическое обеспечение программы:</i></p> <p>Методические пособия «Понятие о гигиене и санитарии», «Закаливание. Значение и правила закаливания», «Зарождение и история развития бокса», «Основы бокса». Наглядные пособия: «Способ ведения боя», «Боксерские стойки», «Способы передвижения в стойках». Таблицы демонстрационные: «Виды ударов». Видеофильмы по ведению поединков.</p> |
| <p><i>Внутренняя рецензия:</i> Шарабарина Валентина Валериевна, старший методист МБУ ДО «Детско-юношеский центр»</p> |

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс. НФП» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс. НФП» осуществляется на русском языке – государственный язык РФ.

В содержании программы уделено особое внимание воспитательному компоненту, направленному на формирование у учащихся социокультурных, духовно-нравственных ценностей, исторических и национально-культурных традиций российского общества и государства.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс. НФП» (далее ДООП) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Актуальность программы

Формирование культуры здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья – одна из приоритетных задач в образовании, которые диктует нам Концепция развития дополнительного образования детей. Понимание современным школьником роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья должно стать одним из результатов образования.

Бокс является объектом повышенного спортивного интереса у детей. Бокс прошел сложный путь от примитивного кулачного боя, самобытного единоборства до современных правил, сформировавших его как вид спорта. Суть этого вида спорта не в том, чтобы избить соперников или причинить им боль. Речь идет об искусстве движения: бокс научит ребёнка, как со скоростью и изяществом перехитрить противника, поможет ему развить свою физическую силу, а также повысить уверенность в себе. Благодаря тренировкам, дети могут оставаться в безопасности, как на улице, так и в школе. Бокс предлагает детям положительный выход для своей энергии и агрессии.

Разработка и реализация программы определяются спросом со стороны детей и родителей, наличием материально-технической базы и кадровых ресурсов.

Отличительные особенности программы

К отличительным особенностям программы можно отнести следующие характеристики, относящиеся к ДООП «Бокс. НФП»:

- разновозрастные учебные группы;

- соразмерное развитие физических качеств учащихся (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, прыгучести и т.д.)
- расширение и углубление физической подготовки, полученной в общеобразовательной школе;
- развитие познавательной активности и способности к самообразованию;
- формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и регулярном участии в различных спортивно-массовых мероприятиях;
- воспитание у учащихся трудолюбия, порядочности, ответственности, аккуратности, патриотизма, а также навыков культуры поведения и бесконфликтного общения;
- внедрение модели соревнований по боксу, в которой исключаются удары по голове спортсменов, а больше внимания уделяется общефизической подготовке, специальным упражнениям самозащиты на основе бокса.

Организационные формы учебно-тренировочного и воспитательного процесса: учебно-тренировочное занятие, контрольные испытания, соревнования.

Уровень сложности программы:

I этап (1-2 год обучения) - стартовый уровень

II этап (3-4 год обучения) – базовый уровень

Данная программа построена с учетом специфических спортивных принципов: единства общей и специальной физической подготовок; непрерывности учебно-тренировочного и воспитательного процессов; круглогодичного характера (летние лагеря, сборы, индивидуальные задания – вне сетки часов учебного плана); постепенного и максимального увеличения физических нагрузок; волнообразного снижения-повышения тренировочных нагрузок и цикличности тренировочного процесса.

Широкое использование средств общей физической подготовки (ОФП) оправдывается остротой воздействия специальных упражнений на психику учащегося, занимающегося боксом. Занятие боксера не может состоять только из упражнений в парах, работы на снарядах, спаррингов, вольных боев и др. В учебно-тренировочный процесс естественно вплетаются различные беговые упражнения, работа с тяжестями, спортивные и подвижные игры, которые, однако, носят специализированный характер. Специализация общеразвивающих упражнений осуществляется путем сближения их с соревновательными, не столько по форме, сколько по характеру нервно-мышечных усилий, режиму работы и другим параметрам.

Воспитательный компонент программы.

В ходе занятий с учащимися будут проведены беседы:

- по патриотическому воспитанию: «Мой адрес-Россия», «Защищать Родину - это почетный долг», «О славная наша русская земля», «Ты-будущий защитник Отечества», «Мои замечательные земляки», «Люблю тебя мой край родной»;
- по нравственному воспитанию: «Уроки совести», «Взаимное уважение», «Не стесняйся доброты своей», «Что такое доброта», «Спешите делать добро»;
- по здоровому образу жизни: «О спорт, ты-мир!», «Режим питания», «Здоровье у того, кто бережет его», «Со спортом дружить-здоровым быть!», «Мы выбираем здоровый образ жизни!»;
- родительские собрания: «О способностях к избранному виду спорта», «Роль семьи в воспитании здорового ребенка», «Адаптация к спортивному режиму жизни», «Подведение итогов года»;
- совместные детско-родительские праздники: «День отца», «День защитника отечества», «Проводы зимы», «Арбузник».

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс. НФП» разработана для учащихся 10-17 лет. Занятия проводятся в группах до 15 человек. Данная программа реализуется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

На занятия по программе принимаются все желающие дети и подростки, на основании заявлений родителей (законных представителей) и справки от участкового терапевта.

Объём программы

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс. НФП» - 864 часа, по 216 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Формы обучения и виды занятий по программе

Форма обучения – очная.

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс. НФП» :

- учебно-тренировочное занятие,
- контрольные испытания,
- соревнования.

Реализация программы предусматривает организацию и проведение (воспитательных) мероприятий, направленных на совместную деятельность учащихся и родителей (законных представителей).

Типы занятий:

- **Комбинированные**– изложение материала, проверка домашнего задания и пройденного материала, закрепление полученных знаний;
- **Подача нового материала;**
- **Повторение и усвоение пройденного материала**– мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;
- **Закрепление знаний, умений и навыков**– постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;
- **Применение полученных знаний и навыков**– прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.)
- наглядный (демонстрация педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс. НФП» составляет 4 года, по 216 часов каждый год обучения.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 45 минут каждое, с обязательной переменой не менее 10 минут.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы.

С данной целью применяются: Инстаграмм - [https://www.instagram.com/mezdurechenskboxing/?utm_medium=copy link](https://www.instagram.com/mezdurechenskboxing/?utm_medium=copy_link), мессенджеры WhatsApp , Viber, "ВКонтакте" (<https://vk.com/club136936075>) .

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Организация обучения по программе осуществляется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие физических качеств детей и подростков посредством занятий боксом.

Задачи:

Обучающие:

- формировать у учащихся систему знаний о боксе;
- научить учащихся технике и тактике бокса;
- ознакомить учащихся с правилами соревнований по боксу.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые и нравственные качества учащихся;
- воспитывать у учащихся культуру общения и поведения.

Развивающие:

- развивать у учащихся интерес к систематическим занятиям боксом;
- развивать двигательную активность и основные физические качества учащихся (силу, ловкость, выносливость, координацию движения);
- развивать у учащихся навыки адаптации в изменяющихся условиях.

**1.3.Содержание программы
Учебный план 1 года обучения
(стартовый уровень)**

Цель 1 года обучения: обучение учащихся основам бокса

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- формировать у учащихся представление о влиянии общей физической подготовки на здоровье человека;
- познакомить учащихся с правилами соревнований по боксу;
- обучать учащихся технике базовых приемов бокса.

Воспитательная:

- формировать у учащихся дисциплинированность, интерес к занятиям по боксу.

Развивающая:

- способствовать повышению уровня физической подготовленности учащихся в соответствии с возрастными особенностями и требованиями программы.

| | Название разделов/тем | Количество часов | | | Форма контроля |
|----------|---|------------------|-----------|-----------|-----------------------------------|
| | | всего часов | теория | практика | |
| 1 | Введение в образовательную программу. Физическая культура человека и общества. Инструктаж по технике безопасности. | 8 | 8 | - | Педагогическое наблюдение, опрос. |
| 2 | Основные теоретические сведения по избранному виду спорта | 12 | 12 | - | Педагогическое наблюдение, опрос |
| 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 | 14 | - | 14 | Педагогическое наблюдение |
| 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 |
| 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 |
| 6 | Контрольные нормативы | 20 | 4 | 16 | Педагогическое наблюдение, сдача нормативов. |
| 7 | Участие в соревнованиях | 20 | 4 | 16 | Педагогическое наблюдение. |
| 8 | Итоговое занятие | 2 | 2 | | Педагогическое наблюдение |
| | | 216 | 74 | 142 | |

Содержание учебного плана 1 года обучения (стартовый уровень)

Раздел 1: Введение в образовательную программу. Физическая культура человека и общества. Инструктаж по технике безопасности. (8 часов.)

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, опрос «Правила поведения на занятии»

Раздел 2: Основные теоретические сведения по избранному виду спорта (12 часов.)

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, опрос «Этапы развития Бокса»

3.Раздел 3: Общая физическая подготовка (50 часов.)

3.1 Основные теоретические сведения по разделу (16 часов)

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 (20 часов)

Практика:

-легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания;
-строевые упражнения: действия в строю, на месте и в движении: построение, расчёт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания 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 вверх, 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 (14 часов)

Практика:

- подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях;

- баскетбол, футбол, волейбол, регби.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 4: Специальная физическая подготовка (50 часов)

4.1 Основные теоретические сведения по разделу (12 часов)

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 (26 часов)

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 (12 часов)

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: Техничко-тактическая подготовка (54 часа.)

5.1. Основные теоретические сведения по разделу (16 часов)

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» (18 часов)

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; сайд-степом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайд степом 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 четырех ударные 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 четырех ударные 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 четырех ударные 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, четырех ударные 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 (20 часов)

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 (20 часов)

Теория

Что такое контрольные нормативы. Этапы выполнения контрольных нормативов. Что такое временной промежуток. Техника безопасности при выполнении 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 учащихся, 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 на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в п.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая 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 составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, 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 (20 часов)

Теория:

Правила участие в соревнованиях. Правила поведения спортсмена на соревнованиях.

Практика

Участие в городских, региональных соревнованиях по боксу.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Итоговое занятие (2 часа.)

Теория

Подведение итогов за учебный год. Награждение. Техника безопасности в летний каникулярный период.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

**Учебный (тематический) план 2 года обучения
(стартовый уровень)**

Цель 2 года обучения: расширение у учащихся знаний, отработка ими умений и навыков по боксу.

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

- познакомить учащихся с биографией и достижениями известных Российских и Кузбасских боксеров;
- формировать представление учащихся о технике и тактике боксера, как необходимой составляющей роста спортивного мастерства;
- обучать навыкам, необходимым для участия в соревнованиях, посредством участия в спаррингах.

Воспитательная:

- содействовать воспитанию нравственных качеств учащихся: ответственности, уважения к сверстникам и взрослым.

Развивающие:

- развивать у учащихся устойчивость в процессе уклонов от ударов;
- способствовать развитию двигательной техники учащихся;
- развивать у учащихся скоростно-силовые качества, ловкость и общую выносливость.

| | Название разделов/тем | Количество часов | | | Форма контроля |
|-----|--|------------------|-----------|-----------|--|
| | | всего часов | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 | 2 | - | Педагогическое наблюдение, опрос. |
| 2 | Основные теоретические сведения по избранному виду спорта | 12 | 12 | - | Педагогическое наблюдение, опрос |
| 3 | Общая физическая подготовка | 50 | 10 | 40 | |
| 3.1 | Основные теоретические сведения по разделу | 14 | 14 | - | Опрос |
| 3.2 | Общеразвивающие физические упражнения | 22 | - | 22 | Педагогическое наблюдение |
| 3.3 | Игры и эстафеты | 14 | - | 14 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 50 | 10 | 40 | |
| 4.1 | Основные теоретические сведения по разделу | 14 | 14 | - | Опрос |
| 4.2 | Специальные физические упражнения | 20 | - | 20 | Педагогическое наблюдение |
| 4.3 | Спарринги и соревнования | 16 | - | 16 | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | |
|----------|--|------------|-----------|------------|---|
| 5 | Технико-тактическая подготовка | 54 | 14 | 40 | |
| 5.1 | Основные теоретические сведения по разделу | 16 | 16 | - | Опрос |
| 5.2 | Удары и защита от них | 20 | - | 20 | Педагогическое наблюдение |
| 5.3 | Упражнения в парах | 14 | - | 14 | Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы. |
| 6 | Контрольные нормативы | 22 | 4 | 18 | Педагогическое наблюдение |
| 7 | Участие в соревнованиях | 24 | 4 | 20 | Педагогическое наблюдение. |
| 8 | Итоговое занятие | 2 | 2 | - | Педагогическое наблюдение |
| | | 216 | 58 | 158 | |

Содержание учебного плана 2 года обучения (стартовый уровень)

Раздел 1: Вводное занятие. Техника безопасности. (2 часа)

Теория

Задачи 2 года обучения. Техника безопасности на занятиях. Знаменитые боксеры России и Кузбасса. Междуреченск спортивный. Патриотизм в спорте.

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

Раздел 2: Основные теоретические сведения по избранному виду спорта (12 часа)

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, опрос «Как избежать утомления боксера на тренировках».

Раздел 3: Общая физическая подготовка (50 часов.)

3.1 Основные теоретические сведения по разделу (14 часов.)

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 (22 часа)

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 (корректирующие);
- 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, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 4: Специальная физическая подготовка (50 часов)

4.1 Основные теоретические сведения по разделу (14 часов)

Теория

Техническая подготовка бойца (задачи, средства, методы). Технический арсенал учащегося, 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 (20 часов)

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 (16 часов)

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: Техничко-тактическая подготовка (54 часа)

5.1 Основные теоретические сведения по разделу (16 часов)

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 учащегося, 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» (20 часов)

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; сайд-степом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайд-степом 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 четырех ударные 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 четырех ударные 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 четырех ударные 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, четырех ударные 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 (14часов)

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 (22часа)

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 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 учащихся, 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 на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в п.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая 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 составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, 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 уровни 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 (24 часа)

Теория

Кодекс боксера. Правила 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 (2 часа)

Теория

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

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Учебный (тематический) план 3 года обучения (базовый уровень)

Цель 3 года обучения - углубленное обучение детей боксу.

Задачи:

Обучающая

- углублять знания учащихся по избранному виду спорта (Основные сведения о Единой всероссийской спортивной классификации, виды и причины травматизма при занятиях боксом, технико-тактическая подготовка боксеров);

Воспитательная

-способствовать формированию у учащихся умения вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

Развивающие

- обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся с преимущественным развитием силы, гибкость, скорости, координации движений, ловкости, выносливости, необходимую для выполнения контрольных нормативов, согласно содержанию программного материала 3года обучения;

- совершенствовать основные технические приемы, необходимы для участия в соревнованиях.

| | Название раздела | Количество часов | | | Форма контроля |
|---|--|------------------|----------|-----------|--|
| | | всего часов | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 | 2 | - | Педагогическое наблюдение, опрос. |
| 2 | Основные теоретические сведения по избранному виду спорта | 6 | 6 | - | Педагогическое наблюдение, опрос |
| 3 | Общая физическая подготовка | 48 | 8 | 40 | |

| | | | | | |
|----------|--|------------|-----------|------------|--|
| 3.1 | Основные теоретические сведения по разделу | 14 | 14 | - | Опрос |
| 3.2 | Общеразвивающие физические упражнения | 20 | - | 20 | Контрольные нормативы |
| 3.3 | Игры | 14 | - | 14 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 50 | 10 | 40 | |
| 4.1 | Основные теоретические сведения по разделу | 16 | 16 | - | Опрос |
| 4.2 | Специальные физические упражнения | 22 | - | 22 | Педагогическое наблюдение |
| 4.3 | Спарринги | 12 | - | 12 | Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | 52 | 12 | 40 | |
| 5.1 | Основные теоретические сведения к разделу | 14 | 14 | - | Опрос |
| 5.2 | Удары, атаки и защита от ударов | 24 | - | 24 | Педагогическое наблюдение. |
| 5.3 | Работа в парах, в ближнем бою | 14 | - | 14 | Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы |
| 6 | Контрольные нормативы участие в соревнованиях | 24 | 4 | 20 | Педагогическое наблюдение, соревнования. |
| 7 | Участие в соревнованиях | 32 | 4 | 28 | Педагогическое наблюдение |
| 8 | Итоговое занятие | 2 | 2 | | Педагогическое наблюдение |
| | | 216 | 48 | 186 | |

Содержание учебного плана 3 года обучения (базовый уровень)

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 часа).

Теория.

Физическая культура человека и общества: техника безопасности и охрана труда на занятиях боксом. Встречи со спортсменами, достигшими успехов.

Использование занятий физическими упражнениями для повышения учебно-трудовой активности и воспитания личностно значимых качеств и свойств личности (воли, общительности, организованности, дисциплинированности). Физическое развитие и физическая подготовленность как результат развития и воспитания. Вредные привычки, их влияние на организм.

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

Раздел 2. Основные теоретические сведения по избранному виду спорта (6 часов)

Теория

Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Место врачебного контроля в системе подготовки боксёров. Показания и противопоказания к занятиям боксом.

Виды и причины травматизма при занятиях боксом. Травмы верхних конечностей, пальцев, поясно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щёк, ушных раковин. Внешние причины, зависящие от комплекса внешних условий, внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления.

Предохранительные средства: зубной протектор; маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины; бандаж, защищающий от случайных ударов ниже пояса; специальные бинты для сохранения кисти. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки. 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.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Виды и причины травматизма при занятиях боксом».

Раздел 3.Общая физическая подготовка (48часов)

3.1. Основные теоретические сведения по разделу (14часов)

Теория

Значение гибкости и подвижности суставов при выполнении ударов. Что такое скоростно-силовые качества. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений

Формы контроля: Опрос «Что такое скоростно-силовые качества»

3.2 Общеразвивающие физические упражнения (20 часов)

Практика

Общеразвивающие упражнения: на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, с предметами и без них. ОРУ для различных групп мышц, упражнения для кистей (разминка, подвижность, сила). Упражнение на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Комплексы для развития скоростно-силовых качеств, силовой выносливости. Ходьба обычная, на носках, пятках. Бег: семенящий, с высоким подниманием бедра, с крестным шагом, прыжковый, скачками высоко на стопе, челночный, с изменением направления и скорости. Акробатика: различные кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, «мостик», стойка на голове, руках, ходьба на руках, «шпагат», сальто вперёд, акробатические соединения и комбинации. Прыжки через козла. Батут.

Форма контроля: контрольные нормативы.

3.3 Игры (14 часов)

Подвижные игры: футбол, регби.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 4.Специальная физическая подготовка (50часов)

4.1 Основные теоретические сведения по разделу (16часов)

Теория

Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями. Основные сведения о Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Особенности эффективного выполнения двигательных действий (двигательные навыки и умения). Занятия различными оздоровительными системами как средство воспитания привычек здорового образа жизни. Основные упражнения для выполнения техники работы рук и ног; структура тела и жизненно-важные центры человека. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Форма контроля. Опрос «Основные упражнения для выполнения техники работы рук и ног»

4.2 Специальные физические упражнения (22часа)

Практика.

Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, подвесном теннисном мяче (пунктболе), на лапах. Упражнения с партнёром во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков в условных и вольных учебных боях. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы. Упражнения в силовой выносливости с соупражняющимся в борьбе в стойке, на сопротивление, с отягощениями. Развитие скорости движения боксёров при помощи метода дополнительной мобилизации двигательного, зрительного, слухового и тактильного анализаторов с использованием относительно небольшие отягощения массой 2-10 кг

(гантели, камни, ядра) по следующей схеме:

- имитация ударов без отягощения (3-5 раз);
- имитация ударов с отягощениями (3-5 раз);
- имитация ударов без отягощения (3-5 раз);
- при имитации боковых ударов используются гантели 1,5 – 2 кг, прямых ударов – 4 кг, а также набивные мячи массой 9-10 кг. Порядок выполнения:

имитация ударов (5-6 каждой рукой):

- 1) прямые;
- 2) боковые;
- 3) снизу;

- имитация защит (5-6 раз в каждую сторону):

- 1) уклоны;
- 2) нырки;
- 3) отклонения назад.

Соблюдается такая схема выполнения упражнения:

- 1) без отягощения;
- 2) с отягощением;
- 3) без отягощения.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

4.3 Спарринги (12 часа)

- юноши 3 раунда по 2 минуты;

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные нормативы

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка (52 часа)

5.1 Основные теоретические сведения к разделу (14 часов)

Теория

Техничко-тактическая подготовка: подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем; наступательные действия: атаки и контратаки; избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки. Классификация боксёрских ударов и защитных действий в разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов. Ложные действия и их применение. Нокаут, его физиологическая характеристика.

Форма контроля: Опрос «Ложные действия и их применение»

5.2 «Удары, атаки и защита от ударов» (24 часа)

Практика.

Имитационные упражнения, стойки, упражнения для изучения ударов (в голову, в туловище, сочетание ударов, двойные удары, серии ударов); упражнения для изучения атак и

выходов из них; упражнения для изучения контратак и выходов из них; упражнения для изучения встречных атак и выходов из них; упражнения для изучения тактики общей защиты и индивидуальной защиты; совершенствование соревновательной разминки; «бой с тенью»; изучение перемещений (с элементами бокса – по залу, по рингу, по парку). Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования индивидуальной тактики ведения боя в соревновательный период. Обучение ближнему бою:

Элементы техники:

1. Наступательная позиция.
2. Активно защитная позиция.
3. Защитная позиция.
4. Удары снизу правой и левой в туловище – 8 вариантов.

Одновременно изучаются защиты.

5. Защиты от ударов снизу правой и левой в туловище:

- подставка левого (правого) локтя;
- остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
- остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
- остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

6. Удары снизу правой и левой в голову – 8 вариантов. Одновременно изучаются защиты.

7. Защиты от ударов снизу правой и левой в голову:

- отклонение туловища назад;
- подставка правой ладони;
- подставка левой ладони.
- остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

8. Боковые удары правой и левой в голову – 8 вариантов. Одновременно изучаются защиты

от них.

9. Защиты от боковых ударов правой и левой в голову:

- «нырок»;
- комбинированная защита;
- приседание;
- остановка;
- отклонение назад.

10. Короткие прямые удары правой в голову – 6 вариантов. Одновременно изучаются

защиты от них.

11. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой в голову:

- комбинированная защита;
- приседание;
- отклонение назад.

12. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову и туловище, в туловище и голову.

Одновременно изучаются защиты от них.

- снизу левой, правой в туловище;
- снизу правой, левой в туловище;
- боковые левой, правой в голову;
- боковые правой, левой в голову;
- снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
- снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
- снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
- короткий прямой в голову, снизу левой в голову;
- снизу правой в голову, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

13. Занятие руками внутреннего положения (4 варианта).

14. Активные защиты от ударов снизу правой и левой в туловище (2 варианта).

15. Активные защиты от боковых ударов правой, левой в голову (5 вариантов).

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

5.3 «Работа в парах, в ближнем бою» (14 часа)

Практика

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой в голову – 10 вариантов.

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – 3 варианта.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные нормативы.

Раздел 6. Контрольные нормативы (24 часа)

Теория

Техника безопасности при выполнении контрольных нормативов. Возрастные нормы для юношей, девушек. Как избежать перенагрузки и травмы.

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 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 учащихся, 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 п взмахом рук совершает 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 составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, 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 уровни 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: педагогическое наблюдение, сдача нормативов.

Раздел 7. Раздел участие в соревнованиях (32 часа)

Теория

Правила соревнований и должностные обязанности судей различного амплуа. Правила соревнований по боксу. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка,

личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Продолжительность боя, правильные и запрещённые удары и действия. Этика, внимание и вежливость участников. Жесты и команды рефери.

Практика

Участие в соревнованиях городских, региональных, федеральных и т.д.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 8.Раздел: Итоговое занятие (2часа)

Теория

Подведение итогов за год. Награждение Техника безопасности.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

**Учебный (тематический) план 4 года обучения
(базовый уровень)**

Цель 4 года обучения – совершенствование знаний, умений и навыков детей по боксу.

Задачи

Обучающие:

- совершенствовать теоретическую подготовку учащихся по избранному виду спорта, согласно содержанию 4 года обучения;
- совершенствовать у учащихся основные технические приемы.

Развивающие:

- совершенствовать широкий арсенал двигательных действий и физических упражнений учащихся из общей физической подготовки, акробатики, гимнастики, каратэ; способствовать активному их использованию в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- совершенствовать у учащихся умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных нормативов 4-го года обучения.

Воспитательная:

- формировать у учащихся умение оценивать ситуацию на занятиях и соревнованиях и оперативно принимать решение, находить способы поведения и взаимодействия со сверстниками в данной ситуации.

| | Название раздела | Количество часов | | | Форма контроля |
|----------|--|------------------|-----------|-----------|--|
| | | всего часов | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | - | Педагогическое наблюдение, опрос. |
| 2 | Основные теоретические сведения по избранному виду спорта | 16 | 16 | - | Педагогическое наблюдение, опрос |
| 3 | Общая физическая подготовка | 48 | 12 | 36 | |
| 3.1 | Основные теоретические сведения по разделу | 14 | 14 | - | Опрос |
| 3.2 | Общеразвивающие физические упражнения | 20 | - | 20 | Педагогическое наблюдение |
| 3.3 | Игры | 14 | - | 14 | Педагогическое наблюдение. |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 52 | 14 | 38 | |

| | | | | | |
|----------|--|------------|-----------|------------|--|
| 4.1 | Основные теоретические сведения по разделу | 14 | 14 | - | Опрос |
| 4.2 | Специальные физические упражнения | 25 | - | 25 | Педагогическое наблюдение |
| 4.3 | Спарринги | 13 | - | 13 | Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | 56 | 14 | 42 | |
| 5.1 | Основные теоретические сведения по разделу | 16 | 16 | - | Опрос |
| 5.2 | Удары, атаки и защита от ударов | 26 | - | 26 | Педагогическое наблюдение |
| 5.3 | Работа в парах, в ближнем бою | 14 | - | 14 | Педагогическое наблюдение. Контрольные нормативы |
| 6 | Судейская практика | 10 | 2 | 8 | Педагогическое наблюдение |
| 7 | Контрольные нормативы участие в соревнованиях | 30 | 8 | 22 | Педагогическое наблюдение, соревнования. |
| 8 | Итоговое занятие | 2 | 2 | | Педагогическое наблюдение |
| | | 216 | 70 | 146 | |

Содержание учебного плана 4 года обучения (базовый уровень)

Раздел 1. Водное занятие (2 часа)

Теория.

Введение в образовательную программу, задачи 4-го года обучения. Требования техники безопасности к занятиям и месту занятий: оборудование, инвентарь, одежда. Профилактика травматизма на занятиях. Выдающиеся спортсмены России, выдающиеся боксеры России и мира.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Как избежать травматизма»

Раздел 2. Основные теоретические сведения по избранному виду спорта (16 часов)

Теория

Система контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Принципы ведения спортивного дневника, личных карт тренировочных заданий и планов построения тренировочных циклов.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы. Психологические методы восстановления.

Анализ соревновательной деятельности боксеров (разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями).

Правила соревнований по боксу. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Продолжительность боя, правильные и запрещённые удары и действия. Этика, внимание и вежливость участников. Жесты и команды рефери.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Этапы самоконтроля».

Раздел 3. Общая физическая подготовка (48 часов)

3.1 Основные теоретические сведения по разделу (14 часов)

Теория

Совершенствование в технике выполнения общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств. Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания.

Форма контроля: Опрос «Режим питания»

3.2 Общеразвивающие физические упражнения (20часов)

Практика.

Общеразвивающие упражнения: на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, с предметами и без них. ОРУ для различных групп мышц, упражнения для кистей (разминка, подвижность, сила). Упражнение на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Комплексы для развития скоростно-силовых качеств, силовой выносливости. Ходьба обычная, на носках, пятках. Бег: семенящий, с высоким подниманием бедра, с крестным шагом, прыжковый, скачками высоко на стопе, челночный, с изменением направления и скорости. Акробатика: различные кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, «мостик», стойка на голове, руках, ходьба на руках, «шпагат», сальто вперёд, акробатические соединения и комбинации. Прыжки через козла. Батут.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

3.3 Игры (14часов)

Подвижные игры: футбол, регби.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 4.Специальная физическая подготовка (52часа)

4.1 Основные теоретические сведения по разделу (14часов)

Теория

Роль физической подготовки в развитии психики и интеллекта, её влияние на укрепление здоровья и повышение работоспособности. Самостраховка. Страховка партнера по поединку. Этапы растяжки верхнего плечевого пояса. Этапы растяжки ног. Техника безопасности при выполнении упражнений.

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

4.2Специальные физические упражнения (25часов)

Практика.

Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в, голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средние и дальние дистанции в условных и вольных боях.

Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, подвешном теннисном мяче (пунктболе), на лапах. Упражнения с партнёром во время изучения и совершенствования

технических и тактических навыков в условных и вольных учебных боях. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы. Упражнения в силовой выносливости с соупражняющимся в борьбе в стойке, на сопротивление, с отягощениями. Развитие скорости движения боксёров при помощи метода дополнительной мобилизации двигательного, зрительного, слухового и тактильного анализаторов с использованием относительно небольшие отягощения массой 2-10 кг

(гантели, камни, ядра) по следующей схеме:

- имитация ударов без отягощения (3-5 раз);
- имитация ударов с отягощениями (3-5 раз);
- имитация ударов без отягощения (3-5 раз);

- при имитации боковых ударов используются гантели 1,5 – 2 кг, прямых ударов – 4 кг, а также набивные мячи массой 9-10 кг. Порядок выполнения:

имитация ударов (5-6 каждой рукой):

- 1) прямые;
- 2) боковые;
- 3) снизу;

- имитация защит (5-6 раз в каждую сторону):

- 1) уклоны;
- 2) нырки;
- 3) отклонения назад.

Соблюдается такая схема выполнения упражнения:

- 1) без отягощения;
- 2) с отягощением;
- 3) без отягощения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

4.3 Спарринги (13 часов)

Спарринги: юноши 3 раунда по 2 минуты

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные нормативы.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка (56 часов)

5.1 Основные теоретические сведения по разделу (16 часов)

Теория

Значение имитационных упражнений. Индивидуальная защита. Значение выхода из контратак. Что такое «бой с тенью». Техника безопасности при работе в парах

Форма контроля: Опрос «Техника безопасности при работе в парах»

5.2 «Удары, атаки и защита от ударов» (26 часов)

Практика

Отработка ранее изученных имитационных упражнений, стоек, упражнения для изучения ударов (в голову, в туловище, сочетание ударов, двойные удары, серии ударов); упражнения для изучения атак и выходов из них; упражнения для изучения контратак и выходов из них; упражнения для изучения встречных атак и выходов из них; упражнения для изучения тактики общей защиты и индивидуальной защиты; совершенствование соревновательной разминки; «бой с тенью»; изучение перемещений (с элементами бокса – по залу, по рингу, по парку). Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования индивидуальной тактики ведения боя в соревновательный период. Обучение ближнему бою:

Элементы техники:

1. Наступательная позиция.
 2. Активно защитная позиция.
 3. Защитная позиция.
 4. Удары снизу правой и левой в туловище – 8 вариантов. Одновременно изучаются защиты.
 5. Защиты от ударов снизу правой и левой в туловище:
 - подставка левого (правого) локтя;
 - остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
 - остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
 - остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.
 6. Удары снизу правой и левой в голову – 8 вариантов. Одновременно изучаются защиты.
 7. Защиты от ударов снизу правой и левой в голову:
 - отклонение туловища назад;
 - подставка правой ладони;
 - подставка левой ладони.
 - остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.
 8. Боковые удары правой и левой в голову – 8 вариантов. Одновременно изучаются защиты от них.
 9. Защиты от боковых ударов правой и левой в голову:
 - «нырок»;
 - комбинированная защита;
 - приседание;
 - остановка;
 - отклонение назад.
 10. Короткие прямые удары правой в голову – 6 вариантов. Одновременно изучаются защиты от них.
 11. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой в голову:
 - комбинированная защита;
 - приседание;
 - отклонение назад.
 12. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову и туловище, в туловище и голову. Одновременно изучаются защиты от них.
 - снизу левой, правой в туловище;
 - снизу правой, левой в туловище;
 - боковые левой, правой в голову;
 - боковые правой, левой в голову;
 - снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
 - снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
 - боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
 - снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
 - короткий прямой в голову, снизу левой в голову;
 - снизу правой в голову, боковой левой в голову;
 - боковой левой в голову, снизу правой в туловище.
 13. Занятие руками внутреннего положения (4 варианта).
 14. Активные защиты от ударов снизу правой и левой в туловище (2 варианта).
 15. Активные защиты от боковых ударов правой, левой в голову (5 вариантов).
- Форма контроля: педагогическое наблюдение.

5.3 Работа в парах в ближнем бою (14 часов)

Практика

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой в голову – 10 вариантов.

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – 3 варианта.
Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные нормативы.

Раздел 6. Судейская практика (10 часов)

Теория.

Правила судейства. Обязанности судьи.

Практика.

Участие в судействе внутригрупповых, городских соревнований.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 7. Контрольные нормативы, участие в соревнованиях (30 часов)

Теория

Техника безопасности при сдаче нормативов. Правила восстановления организма после физической нагрузки. Правила участия в соревнованиях. Взаимоуважение спортсменов. Правила поведения на ринге.

Практика.

Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Участие в соревнованиях (внутригрупповые, городские).

Формы контроля: педагогическое наблюдение, соревнование.

Раздел 8. Итоговое занятие (2 часа)

Теория

Подведение итогов за год. Награждение. Техника безопасности в летний период.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты 1 года обучения

Обучающие:

- представления о влиянии общей физической подготовки на здоровье человека;
- знание правил соревнований по боксу;
- освоена техника базовых приемов бокса.

Воспитательный:

- дисциплинированность, интерес к занятиям по боксу.

Развивающий:

- повышен уровень физической подготовленности учащихся в соответствии с возрастными особенностями и требованиями программы.

Планируемые результаты 2 года обучения

Обучающие:

- знание биографии и достижений известных Российских и Кузбасских боксеров;
- сформировано представление о технике и тактике боксера, как необходимой составляющей роста спортивного мастерства;
- навыки, необходимые для участия в соревнованиях

Воспитательный:

- нравственные качества: ответственность, уважение к сверстникам и взрослым.

Развивающие:

- развита устойчивость в процессе уклонов от ударов;
- владение двигательной техникой;
- учащиеся демонстрируют скоростно-силовые качества, ловкость и общую выносливость.

Планируемые результаты 3 года обучения

Обучающий

- углублены знания учащихся по избранному виду спорта (Основные сведения о Единой всероссийской спортивной классификации, виды и причины травматизма при занятиях боксом, технико-тактическая подготовка боксеров);

Воспитательный

- умение вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

Развивающие

- обеспечена разносторонняя физическая подготовка учащихся с преимущественным развитием силы, гибкости, скорости, координации движений, ловкости, выносливости, необходимая для выполнения контрольных нормативов, согласно содержанию программного материала 3 года обучения;
- усовершенствованы основные технические приемы, необходимы для участия в соревнованиях.

Планируемые результаты 4 года обучения

Обучающие:

- усовершенствована теоретическая подготовка учащихся по избранному виду спорта, согласно содержанию 4 года обучения;
- владение основными техническими приемами бокса.

Развивающие:

- усовершенствован широкий арсенал двигательных действий и физических упражнений учащихся из общей физической подготовки, акробатики, гимнастики; Умение активно использовать двигательные действия в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных нормативов 4-го года обучения.

Воспитательный:

- умение оценивать ситуацию на занятиях и соревнованиях и оперативно принимать решение, находить способы поведения и взаимодействия со сверстниками в данной ситуации.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заведующим отделом и утверждается заместителем директора МБУ ДО «Детско-юношеский центр» по УВР

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением 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».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

| № | Год обучения | Объем учебных часов | Всего учебных недель | Режим работы | Количество учебных дней |
|---|----------------|---------------------|----------------------|---------------------------|-------------------------|
| 1 | 1 год обучения | 216 | 36 | 3 раза в неделю по 2 часа | 108 |
| 2 | 2 год обучения | 216 | 36 | 3 раза в неделю по 2 часа | 108 |
| 2 | 3 год обучения | 216 | 36 | 3 раза в неделю по 2 часа | 108 |
| 4 | 4 год обучения | 216 | 36 | 3 раза в неделю по 2 часа | 108 |

Условия реализации программы

Содержание условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе. Данная программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования

Материально-техническое обеспечение:

- оборудованный спортивный зал (спортивный инвентарь: боксерские мешки, боксерские перчатки, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастическая стенка, маты, перекладина, секундомер, рулетка, обручи, мячи (волейбольные, баскетбольные, набивные, теннисные), свисток кегли, фишки, гимнастические палки, кубики, эстафетные палочки, штанга, гантели канат);
- технические средства обучения (ноутбук, видео/фотокамера).

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

- учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач).

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный

стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

Этапы и формы аттестации

| Вид контроля | Раздел и контрольные измерители аттестации | Форма аттестации |
|-------------------------|---|---|
| I год обучения | | |
| Входной контроль | <p><u>Раздел 6. Контрольные нормативы.</u> - уровень развития физических качеств по ОФП.</p> | Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы |
| Текущий контроль | <p><u>Раздел1. Введение в образовательную программу. Физическая культура человека и общества. Инструктаж по ТБ.</u> - знание правил техники безопасности во время занятий в спортивном зале; - понимание физической культуры, как средства организации здорового образа жизни, влияния физических упражнений на организм.</p> <p><u>Раздел 2. Основные теоретические сведения по избранному виду спорта</u> - знания по истории развития бокса; краткой биографии чемпионов города, России и мира. - знание основных терминов. - знание противопоказаний к занятиям боксом; - знание правил соревнований.</p> <p><u>Раздел3. Общая физическая подготовка</u> - умение правильно выполнять общеразвивающие упражнения; - умение соблюдать правила подвижных и спортивных игр.</p> <p><u>Раздел4. Специальная физическая подготовка</u></p> | Опрос, педагогическое наблюдение |
| | | Опрос, педагогическое наблюдение |
| | | Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы |

| | | |
|-------------------------------|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - умение выполнять упражнения в нанесении ударов по подвесному боксёрскому мешку и груше; - выполнение специализированных ударных действий, соответствующих соревновательным упражнениям; - умения выполнять упражнения для развития специальной выносливости: боевые упражнения, и в первую очередь упражнения с партнёром в условном и вольном боях <p><u>Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и правильное выполнение техники базовых приемов бокса. | <p>Педагогическое наблюдение</p> <p>Опрос</p> |
| Промежуточный контроль | <p><u>Раздел 6. Контрольные нормативы,</u> <u>Раздел 7. Участие в соревнованиях</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень развития физических качеств по ОФП. | <p>Контрольные нормативы по ОФП, педагогическое наблюдение</p> |
| Итоговый контроль | <p>Раздел 8. Итоговое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> -подведение итогов за год – -дисциплинированность, интерес к занятиям по боксу. | <p>Педагогическое наблюдение</p> |
| II год обучения | | |
| Входной контроль | <p><u>Раздел 6. Контрольные нормативы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень развития физических качеств по ОФП и СФП | <p>Педагогическое наблюдение</p> |
| Текущий контроль | <p><u>Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - знание техники безопасности на занятиях. -знания о достижениях Междуреченских спортсменов (знание биографии и достижений известных Российских и Кузбасских боксеров); -понимание взаимосвязи спорта и патриотизма. <p><u>Раздел 2. Основные теоретические сведения по избранному виду спорта</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - знания о симптомах переутомления и их профилактике. - представления учащихся о важности техники и тактики боксера, как необходимой составляющей роста спортивного мастерства. <p><u>Раздел 3. Общая физическая подготовка</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение правильно выполнять | <p>Опрос</p> <p>Педагогическое наблюдение</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| | <p>общеразвивающие упражнения; - соблюдение правил подвижных и спортивных игр.</p> <p><u>Раздел4. Специальная физическая подготовка</u> - выполнение силовых упражнений 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); - выполнение упражнений, развивающих реакцию, подвижность суставов, выносливость, выдержку, способность быстрого перемещения; - выполнение упражнений для преодоления страха перед соперником, воспитывающие силу воли;</p> <p><u>Раздел5. Техничко-тактическая подготовка</u> - навыки, необходимые для участия в соревнованиях и спаррингах; - ответственность, уважение к сверстникам и взрослым в процессе учебной и соревновательной деятельности; - устойчивость в процессе уклонов от ударов.</p> | <p>Опрос Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы</p> |
| Промежуточный контроль | <p><u>Раздел 6. Контрольные нормативы,</u> <u>Раздел 7. Участие в соревнованиях</u> - уровень развития физических качеств по ОФП и СФП - навыки, необходимые для участия в соревнованиях - устойчивость в процессе уклонов от ударов; - нравственные качества: ответственность, уважение к сверстникам и взрослым.</p> | <p>Контрольные нормативы, результаты участия в соревнованиях, педагогическое наблюдение за участием в поединках.</p> |
| Итоговый контроль | <p>Раздел 8. Итоговое занятие -подведение итогов за год</p> | <p>Педагогическое наблюдение</p> |
| III год обучения | | |
| Входной контроль | <p><u>Раздел 6. Контрольные нормативы,</u> <u>участие в соревнованиях</u> - уровень развития физических качеств по ОФП и СФП</p> | <p>Педагогическое наблюдение</p> |
| Текущий контроль | <p><u>Раздел1. Вводное занятие</u> - понятие о врачебном контроле; - знания о видах и причинах травматизма при занятиях боксом;</p> | <p>Педагогическое наблюдение Опрос</p> |

| | | |
|-------------------------------|--|---|
| | <p>- знание классификации боксёрских ударов и защитных действий в разных дистанциях боя.</p> <p><u>Раздел 2. Основные теоретические сведения по избранному виду спорта</u></p> <p>- знания учащихся по избранному виду спорта (основные сведения о Единой всероссийской спортивной классификации, виды и причины травматизма при занятиях боксом, технико-тактическая подготовка боксеров)</p> <p><u>Раздел3. Общая физическая подготовка</u></p> <p>- разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы, гибкости, скорости, координации движений, ловкости, выносливости, необходимая для выполнения контрольных нормативов, согласно содержанию программного материала 3года обучения.</p> <p><u>Раздел4. Специальная физическая подготовка</u></p> <p>- умение выполнять упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов; специальные упражнения стоя на месте и на ходу.</p> <p><u>Раздел5. Техничко-тактическая подготовка</u></p> <p>- владение техническими приемами, необходимыми для участия в соревнованиях</p> | <p>Опрос</p> <p>Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные нормативы</p> <p>Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные нормативы</p> <p>Педагогическое наблюдение</p> |
| Промежуточный контроль | <p><u>Раздел 6. Контрольные нормативы, участие в соревнованиях</u></p> <p>- уровень развития физических качеств по ОФП и СФП;</p> <p>- умение вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.</p> | <p>Контрольные нормативы, результаты участия в соревнованиях, педагогическое наблюдение за участием в поединках.</p> |
| Итоговый контроль | <p>Раздел 8. Итоговое занятие</p> <p>-подведение итогов за год</p> | <p>Педагогическое наблюдение</p> |
| IVгод обучения | | |
| Входной контроль | <p><u>Раздел 7. Контрольные нормативы, участие в соревнованиях</u></p> <p>- уровень развития физических качеств по ОФП и СФП</p> | <p>Педагогическое наблюдение</p> |
| Текущий контроль | <p><u>Раздел1. Вводное занятие</u></p> <p>-знание техники безопасности, требований</p> | |

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| | <p>к месту занятий: оборудованию, инвентарю, одежде.</p> <p><u>Раздел 2. Основные теоретические сведения по избранному виду спорта</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - знание системы контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. - знание признаков тревожности перед боем; - умение анализировать соревновательную деятельность боксеров. <p><u>Раздел3. Общая физическая подготовка</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение правильно выполнять общеразвивающие упражнения: на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, с предметами и без них. <p><u>Раздел4. Специальная физическая подготовка</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыки нанесения боковых ударов в голову и защиты от них. - навыки нанесения коротких ударов снизу в туловище - умение выполнять специальные упражнения в развитии ловкости <p><u>Раздел5. Техничко-тактическая подготовка</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыки владения техническими приемами, необходимыми для участия в соревнованиях городского и областного уровня. <p><u>Раздел 6. Судейская практика.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение судить соревнования по боксу, в качестве помощника судьи. | <p>Опрос</p> <p>Педагогическое наблюдение</p> <p>Педагогическое наблюдение</p> <p>Педагогическое наблюдение в процессе участия в спаррингах.</p> |
| <p>Итоговый контроль</p> | <p><u>Раздел 7. Контрольные нормативы, участие в соревнованиях</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень развития физических качеств по ОФП и СФП; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных нормативов 4-го года обучения - умение оценивать ситуацию на занятиях и соревнованиях и оперативно принимать решение, находить способы поведения и взаимодействия со сверстниками в данной ситуации | <p>Контрольные нормативы, результаты участия в соревнованиях, педагогическое наблюдение за участием в поединках.</p> |

Присвоение учащимся спортивных разрядов, также является результатом освоения программы (разрядные требования - Приложение №2).

Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных умений и навыков, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс. НФП» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложении к ДООП):

- опрос по темам: «Техника безопасности во время занятий по боксу; «Здоровье, как важнейшее условие саморазвития человека»; «Физическая культура, как средства организации здорового образа жизни, влияние физических упражнений на организм», «Специальная терминология»; «Травматизм на занятиях боксом и способы профилактики травматизма»; «История развития Бокса»; «Значения гигиены, режима дня и закаливания»; «Биография знаменитых боксеров Междуреченска, Кузбасса, России, мира»; «Правила участия в соревнованиях по боксу»;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП;
- разрядные требования.

Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Бокс.НФП» включает:

Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2012. - 72 с;

Сборник информационно-методических материалов к 1-у году обучения программы «Легкая атлетика. Начальная физическая подготовка» «Азбука движения» (Вяхирева Г.Г. Междуреченск, 2010г.).

Единая всероссийская спортивная классификация;

Сборник соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию (Минск, 1994. - 235 с.).

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

| № | Раздел программы | Формы занятий | Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия) | Дидактический материал | Техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
|---|---|--------------------------------------|---|---|-------------------------------|----------------------------------|
| 1 | Введение в образовательную программу. Физическая культура человека и общества | Теоретические занятия | Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей боев. | Наглядный материал, (фотографии, кинограммы, плакаты) | Компьютер | Опрос, педагогическое наблюдение |
| 2 | Основные теоретические сведения по избранному виду спорта бокс | Беседа, встречи с интересными людьми | Вербальный, объяснительно-иллюстративный | Наглядный материал, (фотографии, кинограммы, плакаты) Периодическая печать. | | Опрос, педагогическое наблюдение |

| | | | | | | |
|---|-----------------------------------|-------------------------------|---|---|---|--|
| 3 | Общая физическая подготовка | Учебно-тренировочные Занятия. | Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения. Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация. Практические: тренировка, игра, соревнования. | Наглядный материал, (фотографии, видео материалы, кинограммы, плакаты) Периодическая печать | Боксерские и гимнастические снаряды, тренажеры. Скамейки, стойки, мячи теннисные и набивные, скакалки, инвентарь используемый в спортивных играх (футбол, регби, волейбол, гандбол). | Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы Опрос |
| 4 | Специальная физическая подготовка | Учебно-тренировочное занятие | Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация. Практические: тренировка, игра, соревнования. | Наглядный материал, (фотографии, видео материалы, кинограммы, плакаты) Периодическая печать | Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, скакалки, гимнастическая стенка, маты, переключатель, секундомер, рулетка, обручи, мячи (волейбольные, баскетбольные, набивные, теннисные), свисток, кегли, фишки, гимнастические палки, кубики, | Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы, опрос |

| | | | | | | |
|---|--------------------------------|---|---|----------------|---|---|
| | | | | | эстафетные палочки, штанга, гантели, канат. | |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | Учебно-тренировочные занятия. Соревнования. | Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно-повторительного упражнения. Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей боев. Игровые и соревновательные упражнения | Видеоматериалы | Специальное оборудование: лапы, мешки, ноутбук. | Педагогическое наблюдение; контрольные нормативы, опрос |
| 6 | Судейская практика | Практическое занятие. Соревнования различных уровней. | Объяснительно-иллюстративный метод. Практический метод. | Видеоматериалы | Специальное оборудование: лапы, мешки, ноутбук. | Педагогическое наблюдение |
| 7 | Контрольные нормативы | Тестирование Соревнования | Инструктаж. Игровые и соревновательные упражнения. Объяснительно-иллюстративный метод. | | Специальные боксерские и гимнастические снаряды, тренажеры. | Контрольные нормативы по ОФП, СФП, соревнования. |
| 8 | Участие в соревнованиях | Соревнования различных уровней. | Инструктаж Практический метод. | | Специальное оборудование: лапы, мешки, ноутбук. | Педагогическое наблюдение |
| 9 | Итоговое занятие | Теоретическое занятие | Инструктаж | | Ноутбук | Педагогическое наблюдение |

Список литературы

1. Акопян А.О. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2007. -2-е изд., стереотип. - 72 с.
2. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: методическое пособие. – М.: АСТ Астрель, 2003. – 208 с.
3. Кузнецов В.В. Бокс. Малая энциклопедия боксера Кузбасс. – Кемерово, 2004. – 274 с.
4. Кузьмин В.А. Вопросы многолетней подготовки боксеров. – Красноярск: Гос. Университет. – Красноярск, 1999. – 165 с.
5. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. – Ростов н / Дону, 2001. – 256 с.
6. Филимонова В.И. Бокс. Спортивно-техническая подготовка. – М.: ИНСАН, 2000. – 432 с.
7. Щитов В. Бокс для начинающих. – М.: ФАИР_ПРЕСС, 2001. – 448 с.

Глоссарий

Атака- одно из основных боевых действий в боксе, которое служит различным тактическим

целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках.

Актуальность -это важность, значительность для настоящего момента

Бокс- контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках.

Бой - представляет собой совокупность согласованных по цели, месту и времени ударов.

Баскетбол - спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

Макивара- тренажёр для отработки ударов, представляющий собой связку из соломы, прикрепленную к упругой доске, вкопанной в землю.

Опрос - метод сбора первичной информации.

Педагогическое наблюдение - это организованный анализ и оценка учебного или учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение

Проблема – сложный вопрос, задача, требующие разрешения, исследования.

Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Регби- спортивная командная игра с мячом овальной формы на площадке с H-образными воротами.

Соревнование - форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата.

Спарринг - тренировочный бой

Спарринг-партнер - соперник в различных тренировочных состязаниях

Спортивные игры – виды любительского и профессионального спорта, направленные на достижение личной и командной цели, связанной с поражением конкретной цели (ворот, корзины, лузы, игровых фигур и т.п.).

Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

Спортивный инвентарь - это различные устройства, предметы, снаряды, механические и электронные средства необходимые для занятия каким-либо видом спорта.

Спортивные нормативы- это физическая норма готовности человека.

Спортивный турнир - спортивное соревнование по игровым видам спорта с большим числом участников (игроков или команд).

Универсальный бой - комплексный вид спорта, включающий в себя преодоление полосы препятствий и рукопашный бой.

Формулировка – краткое и точное выражение своих мыслей.

Физическая культура- это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей.

Физические упражнения - это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Нормативные требования (тесты) к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся.

Контрольные нормативы

| Контрольные упражнения (единицы измерения) | Легкие веса 36-48 кг | Средние веса 50-64 кг | Тяжелые веса 66 - св. 80 кг |
|---|-------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| ОФП | | | |
| Бег 30 м (сек) | 5,0 | 4,9 | 5,1 |
| Бег 100 м (сек) | 15,8 | 15,2 | 15,6 |
| Бег 3000 м (мин) | 14,29 | 14,10 | 14,39 |
| Прыжок в длину с места (см) | 188 | 197 | 205 |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 10 | 12 | 8 |
| Отжимание в упоре лежа (раз) | 45 | 48 | 40 |
| Поднос ног к перекладине (раз) | 10 | 12 | 8 |
| СФП | | | |
| Количество ударом по мешку за 8 сек | 28 | 30 | 26 |
| Количество ударов по мешку за 3 мин | 284 | 292 | 244 |

Разрядные требования

Третий юношеский разряд

Учащиеся должны занять:

5 место на Первенстве области среди девушек 15-16 лет, юношей и девочек 13- 14 лет при условии проведения не менее двух боев;

3 место на Первенстве города или областном турнире, открытом первенстве другого города среди юношей 15-16 лет, (не менее двух боев);

2 место на Первенстве города или областном турнире, открытом первенстве другого города среди девушек 15-16 лет, юношей 3-14 лет, при условии проведения не менее двух боев;

Одержать в течение года для юношей 15-16 лет и юношей 13-14 лет 3, а для девушек 15-16 лет и девочек 13-14 лет 2 победы.

Второй юношеский разряд

Учащиеся должны занять:

5 мест на Первенстве области среди юношей 15-16 лет, при условии проведения не менее двух боев;

3 место на Первенстве области среди девушек 15-16 лет, юношей и девочек 13-14 лет при условии проведения не менее двух боев;

2 место на Первенстве города или областном турнире, открытом первенстве другого города среди юношей 15-16 лет (не менее двух боев);

1 место на Первенстве города или областном турнире, открытом первенстве другого города среди девушек 15-16 лет, юношей или девочек 13-14 лет, при условии проведения не менее двух боев;

Одержать в течение года для юношей 15-16 лет и юношей 13-14 лет 5, а для девушек 15-16 лет и девочек 13-14 лет 4 победы.

Первый юношеский разряд

Учащиеся должны занять:

1-3 место на Первенстве области среди юношей 15-16 лет, (не менее двух боев);

1 -2 место на Первенстве области среди девушек 15-16 лет, юношей 13-14 лет, при условии проведения не менее двух боев;

- 1 место на Первенстве области среди девочек 13-14 лет, (не мене двух боев);
- 1 место на Первенстве города или областном турнире, открытом первенстве другого города среди юношей 15-16 лет, (провести не менее 2 боев);
- Одержать в течение года для юношей 15-16 лет 8, а для девушек 15-16 лет 6 побед.

Кандидат в мастера спорта

Учащиеся должны занять:

- 2-3 место** на Первенстве России среди юниоров 17-18 лет (не менее двух боев);
- 1-3 место** на Первенстве России среди юношей 15-16 лет (не менее двух боев);
- 1-2 место** на Первенстве России среди девушек 15-16 лет (не менее двух боев);
- 2-3 место** на Всероссийских соревнованиях среди юниоров и юниорок 17-18 лет, включенных в ЕКП Росспорта, при условии проведения 2 боев;
- 1-2 место** на Всероссийских соревнованиях среди юношей 15-16 лет, включенных в Единый Календарный План Росспорта, при условии проведения 3 боев;
- 1- место** на Всероссийских соревнованиях среди девушек 15-16 лет, включенных в Единый Календарный План Росспорта, при условии проведения 2 боев;
- 1-3 место** на Первенстве Сибирского Федерального Округа среди женщин, юниоров 19 – 22 лет, юниоров 17 – 18 лет при условии проведения двух боев и наличии в весовой категории двух КМС;
- 1–2 место** на Первенстве Сибирского Федерального Округа среди юниорок 17 – 18 лет при условии проведения 2 боев и наличии в весовой категории 2 КМС;
- 1 место** Первенстве Сибирского Федерального Округа среди юношей 15 – 16 лет при условии проведения 3 боев и наличии в весовой категории 2 КМС;
- 1 место** на Первенстве Кузбасса или Открытом Первенстве другого субъекта Российской Федерации среди юниоров или юниорок 17 – 18 лет, при условии участия в весовой категории двух КМС и проведении трех боев;

Продолжительность и количество раундов

Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров.

| Возраст | Новички | III разряд и выше |
|---|------------------------|------------------------|
| Юноши и девочки младшего возраста до 12 лет | 3 раунда по 1 минуте | 3 раунда по 1 минуте |
| Юноши и девочки среднего возраста 13-14 лет | 3 раунда по 1 минуте | 3 раунда по 1,5 минуте |
| Юноши и девочки старшего возраста 15-16 лет | 3 раунда по 1,5 минуте | 3 раунда по 2 минуты |
| Юниорки 17-18 лет | 4 раунда по 1,5 минуты | 4 раунда по 2 минуты |
| Юниоры 17-18 лет | 3 раунда по 2 минуты | 3 раунда по 3 минуты |

Приложение №3

Критерии оценивания результатов учащихся по программе «Бокс. НФП»

| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | Число баллов | Методы диагностики |
|---|---------------------------|--|--------------|--------------------|
| Т е о р е т и ч е с к а я п о д г о т о в к а | | | | |
| Теоретические знания по | Соответствие теоретически | ▪ овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой; | 1 | Педагогическое |

| | | | | |
|--|--|---|-------------|----------------------------------|
| основным разделам учебного плана программы | х знаний программным требованиям | <ul style="list-style-type: none"> ▪ объем усвоенных знаний составляет более 1/2; ▪ освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период | 2 3 | наблюдение, опрос. |
| Владение специальной терминологией | Осмысленность и правильность использования специальной терминологии | <ul style="list-style-type: none"> ▪ знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять; ▪ сочетает специальную терминологию с бытовой; ▪ специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. | 1 2 3 | Педагогическое наблюдение, опрос |
| У м е н и я и с п о с о б н о с т и | | | | |
| Умение оценивать ситуацию на занятиях и соревнованиях, оперативно принимать решение. | Способность самостоятельно объективно оценить ситуацию, оперативно найти способ решение. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ испытывает серьезные затруднения в ситуации принятия решения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; ▪ может оценить ситуацию, но испытывать затруднения в поиске решений; ▪ способен самостоятельно объективно оценить ситуацию, найти способ решения. | 1 2 3 | Педагогическое наблюдение |
| Умение вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. | Адекватность восприятия информации, идущей от педагога и сверстников | <ul style="list-style-type: none"> ▪ испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию от педагога; испытывает серьезные затруднения в ситуации дискуссии со сверстниками, необходимости предъявления доказательств и аргументации своей точки зрения, нуждается в значительной помощи педагога; ▪ слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других; участвует в дискуссии со сверстниками, защищает свое мнение при поддержке педагога; ▪ сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога и сверстников, адекватно воспринимает информацию, уважает мнения других. самостоятельно участвует в дискуссии, логически обоснованно предъявляет доказательства, убедительно аргументирует свою точку зрения. | 1 2 3 | Педагогическое наблюдение |

| | | | | |
|--|--|--|-------------|---|
| Соблюдение дисциплины и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности. | Соблюдение норм и правил поведения в игровой и соревновательной деятельности | <ul style="list-style-type: none"> ▪ испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом соблюдает установленный порядок и правила; ▪ соблюдает установленный порядок и правила при контроле педагога ▪ самостоятельно соблюдает установленный порядок и правила, уважает соперников | 1 2 3 | |
| Соблюдения в процессе деятельности правил безопасности | Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям | <ul style="list-style-type: none"> ▪ овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой; ▪ объем усвоенных навыков составляет более ½; ▪ освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы. | 1 2 3 | |
| Осознание ценности физической культуры при организации здорового образа жизни | Осознанное понимание учащимся необходимости и занятий физической культурой, для организации ЗОЖ | <ul style="list-style-type: none"> ▪ учащийся понимает важность занятий физической культурой, для организации ЗОЖ, но занимается на занятиях по наказу родителей, может пропускать занятия, не занимается самостоятельно; ▪ учащийся понимает важность занятий физической культурой, для организации ЗОЖ, регулярно посещает занятия, не стремится к участию в соревнованиях и к высоким спортивным результатам; ▪ учащийся регулярно посещает занятия, показывает положительную динамику в развитии основных и специальных физических качеств, стремится к участию в соревнованиях, занимается физическими упражнениями вне учебных часов по программе «Каратэ». | 1 2 3 | Педагогическое наблюдение, опрос, активность на занятиях и соревнованиях. |
| Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. | Понимание необходимости и участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях, для достижения положительных | <ul style="list-style-type: none"> ▪ понимает важность участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях, для достижения положительных результатов обучения, но не проявляет инициативы; ▪ понимает важность участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях, для достижения положительных результатов обучения, участвует по поручению педагога; ▪ понимает важность участия в | 1 2 3 | Педагогическое наблюдение |

| | | | | |
|---|--|--|---------------------|---|
| | результатов обучения | спортивно-оздоровительных мероприятиях, для достижения положительных результатов обучения, проявляет инициативу и участвует по возможности во всех мероприятиях, предусмотренных программой | | |
| Владение навыками самоконтроля (самонаблюдение за показателями своего организма в процессе жизнедеятельности в ответ на физические нагрузки: настроение, работоспособность, сон, аппетит, рост, масса тела, ЧСС и дыхания); | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | <ul style="list-style-type: none"> ▪ овладел предусмотренными программой умениями и навыками самоконтроля, применяет их под контролем и оценкой педагога, не фиксирует данные самонаблюдения; ▪ овладел предусмотренными программой навыками самоконтроля, периодически применяет их самостоятельно; ▪ овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период, самостоятельно применяет их на занятиях и в процессе соревновательной деятельности, оказывает помощь младшим сверстникам. | 1 2 3 | педагогическое наблюдение на занятиях и соревнованиях |

Для определения учебных результатов учащихся выделены следующие критерии уровней обученности:

- Высокий уровень – 3 балла.
- Средний уровень – 2 балла.
- Низкий уровень - 1 балл.