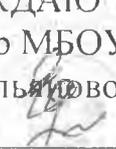


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа  
пгт. Емельяново

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете

Протокол № 2 от «30» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
пгт. Емельяново  
  
Е.В. Колмакова  
Приказ № 03 от 03 08 2018 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности

«Юный боксер»  
название программы

(срок реализации 3 года)

Разработал:  
учебно-методический отдел ДЮСШ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс для начинающих» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в нравственном, развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

**Бокс** – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

**Бокс** (от англ. *box* — коробка, ящик, ринг) — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Прием обучающихся производится в сентябре. Однако это не исключает возможности приема и доукомплектования при наличии вакантных мест в группах на протяжении календарного года. Период обучения, в соответствии с программой, рассчитан на 3 года. Занятия носят общефизическую направленность, развивают двигательные качества, и затрагивают элементы специальной подготовки. Занятия проводятся в форме практикума с четко выраженными частями: подготовительной, основной и заключительной. Содержание подготовительной части составляют упражнения для организации обучающихся, приучения к дисциплине, выработки согласованных действий в коллективе. Особое внимание следует уделять упражнениям, способствующим развитию физических качеств, укреплению опорно-двигательного аппарата обучающихся, формированию осанки. В этой части занятия можно включать общеразвивающие упражнения, различные игры. В основной части занятия изучаются, отрабатываются и совершенствуются технические элементы ведения боя. Происходит подготовка боксера к большим психологическим нагрузкам, тренировки уверенности. Развиваются такие качества, как скорость ударов и передвижений, реакции, выносливости, ловкости, улучшение координации движений. В конце основной части проводятся подвижные игры с целью повышения физической нагрузки, совершенствования двигательных навыков и повышения эмоционального состояния обучающихся, игры соревновательного характера («Стенка на стенку», различные эстафеты, «Отбери мяч», «Третья точка» и др.). В заключительной части занятия необходимы упражнения для восстановления дыхания и сердечно-сосудистой системы, игры малой интенсивности («Совушка», «Паук и мухи»). Игры на внимание («Нос, пол, потолок», «Запрещенное движение»), различные виды ходьбы. В конце каждого занятия проводится его анализ и даются домашние задания. Общеразвивающие упражнения, различные игры и эстафеты. Динамика физического развития юных боксеров и регулярные медицинские обследования убедительно свидетельствуют о том, что программа занятий единоборств с данным возрастом не препятствует увеличению показателей физического развития, веса, роста, окружности грудной клетки. Ежемесячные обследования данных показателей позволили увидеть их достоверное увеличение в соответствии со стандартными нормами обучающихся данного возраста.

### **Актуальность программы.**

Актуальность данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта.

В разработке программы использованы следующие нормативно – правовые документы:

- «Конвенция о правах ребенка», которая принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года;
- Закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14.

**Новизна** программы заключается в ее содержании, которое обеспечивает постепенную подготовку к предпрофессиональной программе «Бокс». В процессе реализации программы приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем для плодотворных занятий боксом: скорость, выносливость, вестибулярную устойчивость, координацию, гибкость. Начиная со второго этапа, обучающиеся получают возможность выбора направления программы. Каждый этап ставит свои задачи и имеет определенный объем с дифференцированным подходом к детям внутри каждой возрастной группы.

1 этап (1 год обучения) – «ОФП», подвижные игры, изучение новейших тактических действий и приемов;

2 этап (1 год обучения) – совершенствование тактических действий и приемов;

3 этап (1 год обучения) - изучение правил поведения на ринге, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается документ установленного образца об окончании обучения по образовательной программе.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что занятия боксом повышают физическую подготовленность, воспитывают характер, выносливость, также формируют потребность в здоровом образе жизни. Занятия боксом учат подростков мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения. Не все обучающиеся, занимающиеся данным видом единоборств, достигнут вершин мастерства; но занятия боксом, безусловно, всем принесут пользу.

#### **Отличительные особенности программы:**

- разновозрастные учебные группы;
- соразмерное развитие физических качеств обучающихся (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, прыгучести);
- 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 обучающихся трудолюбия, порядочности, ответственности, аккуратности, патриотизма, а также навыков культуры поведения и бесконфликтного общения;
- внедрение модели соревнований по боксу, в которой исключаются удары по голове, а больше внимания уделяется общефизической подготовке, специальным упражнениям самозащиты на основе бокса.

#### **Возраст детей**

Программа рассчитана на детей в возрасте с 7 до 10 лет. Условия приема – заявление, справка от врача о возможности заниматься видом спорта «Бокс»

1 этап – рассчитан на детей в возрасте 7 лет.

2 этап – рассчитан на детей 8 лет.

3 этап - рассчитан на детей 9 лет.

#### **Сроки реализации**

Полный курс обучения – 3 года (672 часа).

1 этап - 1 год обучения – общее количество часов - 168 часов.

2 этап - 1 год обучения – общее количество часов - 252 часа.

3 этап – 1 год обучения – общее количество часов – 252 часа.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о
Количество часов в неделю по годам обучения	4	6	6

Количество занятий в неделю	4	3	3
Количество учебных часов по программе	168	252	252

### Форма и режим занятий

1 год обучения – 4 раза в неделю по 1 учебному часу

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа

3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 учебных часа

Предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия в спортивном зале и на стадионе;
- тренировочные мероприятия;
- физкультурные и спортивные мероприятия;
- самостоятельная работа.

Программа предусматривает использование групповой организации деятельности детей на занятии.

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы.

Продолжительность занятий в соответствии с СанПиНом 2.4.4.3172-14 – 1 занятие до 45 мин. для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 мин. - для остальных обучающихся, перерыв - 10 минут для отдыха между каждым занятием.

**Метапредметные связи.** Метапредметными результатами изучения программы «Бокс для начинающих» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Личностные УУД:** осваивать новые социальные роли и правила, учиться критически осмысливать их и свое поведение; формировать основы здоровьесберегающего поведения; аргументировано оценивать свои и чужие поступки в однозначных и неоднозначных ситуациях, опираясь на общечеловеческие нравственные ценности; осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению; осваивать новые виды деятельности, участвовать в соревновательном процессе; осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков, готовность поддерживать в норме свое здоровье.

**Познавательные УУД:** сравнивать объекты по заданным или самостоятельно определенным критериям; представлять информацию в разных формах (рисунок, текст, план, схема, таблица); строить речевое высказывание в устной форме, осуществлять поиск и выделять конкретную информацию, устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений, включаться в творческую деятельность под руководством тренера-преподавателя; умение работать с информацией, структурировать полученные знания; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; анализировать и обобщать, доказывать, делать выводы, определять понятия.

**Регулятивные УУД:** планировать деятельность; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимать оценку тренера-преподавателя; уметь прилагать волевые усилия и преодолевать трудности препятствия на пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты.

**Коммуникативные УУД:** преодолевать конфликты, договариваться с людьми, уметь взглянуть на ситуацию с позиции другого; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позиции партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; работать в группе: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей; устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать

обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений; излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами, выдвигая контраргументы в дискуссии.

**Цель программы** – привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

**Задачи**, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

1) **Обучающие:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

**Оздоровительные:**

- гармоничное физическое развитие обучающихся;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья обучающихся и профилактика различных заболеваний.

**Воспитательные:**

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В результате прохождения программы обучающиеся должны знать:

- историю развития физической культуры и спорта в России и за рубежом, особенности развития избранного вида спорта;
  - правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
  - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
  - стили и манеры ведения боя;
  - правила соревнований по боксу.
- Обучающиеся должны уметь:
- владеть практическими навыками техники и тактики одиночных ударов, ведения боя на дальней, средней, ближней дистанции;
  - быть всесторонне физически подготовлены;
  - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
  - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
  - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта;
  - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
  - демонстрировать высокий уровень умственной работоспособности;
  - действовать в соответствии с правилами спортивной этики, быть дисциплинированными, преданными своему коллективу;
  - осознанно относиться к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;

- стремиться к достижению оптимальных спортивных результатов.

Критерий успешности определяется активностью обучающегося по посещению практических занятий и результатами, полученными в процессе соревнований, товарищеских встреч, согласно программе и проводимых в каникулярное и летнее время.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит рост достижений обучающихся, участие в соревнованиях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива команды, заинтересованность обучающихся, развитие чувства ответственности и товарищества.

Для отслеживания результативности в процессе обучения проводятся соревнования.

Проверка усвоения дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение всего процесса обучения.

<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
<b>Начальный (начало учебного года)</b>	Определение уровня развития обучающихся	Сдача нормативов по ОФП, педагогическое наблюдение, беседа.
<b>Текущий контроль (в течение учебного года, февраль)</b>	Определение степени усвоения обучающимися дополнительных программ. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов, участие в слетах и соревнованиях различного уровня.
<b>Промежуточная аттестация (годовая)</b>	Определение результатов обучения	КПН
<b>Итоговый контроль (в конце обучения)</b>	Определение уровня спортивных способностей. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования дополнительной общеразвивающей программы и методов обучения	Итоговая аттестация

### **КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ**

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в 3 этапа:

1 год обучения рассчитан на обучающихся в возрасте 7-8 лет.

На второй этап зачисляются как дети, прошедшие 1 этап программы, так и все желающие, обладающие общефизической подготовкой. Группы второго этапа состоят из обучающихся 8-9 лет.

На третий этап зачисляются как дети, прошедшие 2 этап программы, так и все желающие, обладающие общефизической подготовкой. Группы третьего этапа состоят из обучающихся 9-10 лет.

Третий этап обучения по дополнительной общеразвивающей программе предусматривает совершенствование навыков первого и второго образовательного этапа, а также активное участие в

соревнованиях по боксу среди своей возрастной группы, целенаправленную подготовку для поступления на первый год обучения базового уровня предпрофессиональной программы «БОКС».

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### «Бокс для начинающих» 1 год обучения

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1-ый год обучения</b>				
	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>I.</b>	<b>ОФП</b>	<b>66</b>	<b>10</b>	<b>56</b>
1.1.	Легкая атлетика			
1.2.	Гимнастика			
1.3.	Спортивная борьба			
1.4.	Плавание			
<b>II.</b>	<b>Теория ФК и С</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
2.1.				
2.2.				
2.3.				
<b>III.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>50</b>
3.1.				
3.2.				
<b>IV.</b>	<b>Вид спорта</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
4.1.				
4.2.				
4.3.				
<b>V.</b>	<b>Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>168</b>		

### «Бокс для начинающих» 2 год обучения

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>2-ой год обучения</b>				
	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>I.</b>	<b>ОФП</b>	<b>110</b>	<b>13</b>	<b>97</b>
1.1.	Легкая атлетика			
1.2.	Гимнастика			
1.3.	Спортивная борьба			
1.4.	Плавание			
<b>II.</b>	<b>Теория ФК и С</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>3</b>
2.1.				
2.2.				
2.3.				
<b>III.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>55</b>	<b>6</b>	<b>49</b>
3.1.				
3.2.				

<b>IV.</b>	<b>Вид спорта</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>
4.1.				
4.2.				
4.3.				
<b>V.</b>	<b>Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>252</b>		

### «Бокс для начинающих» 3 год обучения

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>3-ий год обучения</b>				
	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>I.</b>	<b>ОФП</b>	<b>110</b>	<b>13</b>	<b>97</b>
1.1.	Легкая атлетика			
1.2.	Гимнастика			
1.3.	Спортивная борьба			
1.4.	Плавание			
<b>II.</b>	<b>Теория ФК и С</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>3</b>
2.1.				
2.2.				
2.3.				
<b>III.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>55</b>	<b>6</b>	<b>49</b>
<b>IV.</b>	<b>Вид спорта</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>
4.1.				
4.2.				
4.3.				
<b>V.</b>	<b>Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>252</b>		

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1-ый год обучения

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды. Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса. Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия. Стилль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников

соревнований. Правила и порядок проведения боёв. Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

### ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

1. Основные строевые упражнения на месте и в движении: основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонну и шеренгу на вытянутые руки. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения рук и ног, расчет на 1-2.
2. Все виды ходьбы.
3. Бег в спокойном темпе 3 -5 мин.
4. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с разбега, с высоты 30 см, в высоту с разбега -не менее 50 см.
5. Метание малого мяча в цель и на дальность.
6. Лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла.
7. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений, активное участие в играх с элементами спортивных игр и борьбы.
8. Подвижные игры и комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.

### ВИД СПОРТА

Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координации движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях. Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Развитие быстроты, выносливости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств. Игры с мячом; игры с бегом; игры с прыжками; игры с элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза; игры с упражнениями на равновесие; игры со скакалками; с элементами спортивных игр; с прыжками и бегом» комбинированные эстафеты.

«Салки на ринге», «Сто ударов в минуту», «Увернись от мяча», «Не коснись каната», «Загони в угол», «Отбери мяч», «Один против трех»

### ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

#### 2-ой год обучения

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Соревнования в России и в мире. Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса. Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия. Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

### ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

## Общая физическая подготовка

1. Строевые команды. Перестроение из одной шеренги в две. Расчет на 1 -3, 1 -4.
2. Ходьба в приседе, спортивным шагом.
3. Бег, бег по лестнице, бег с утяжелителями, бег с изменением скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Непрерывный бег до 6-8мин.
4. Прыжки с поворотами, прыжки с места, напрыгивания на гимнастическую скамейку, прыжки на скакалке. Высокодальные прыжки.
5. Метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча.
6. Лазанье по гимнастической стенке, канату.
7. упражнения на пресс.
8. Прыжки со скакалкой.
9. Работа на снарядах, упражнения на брусьях и турнике.
10. Подвижные и спортивные игры: различные подвижные игры, изучение игры в футбол по упрощенным правилам.

## ВИД СПОРТА

1. Изучение основной техники: правильное сжатие кулака; основные боевые стойки; перемещения и передвижения; прямые, боковые удары и апперкоты; сочетание ударных действий между собой и в движении; защитные действия — блок, уклон, уход, подставка, отбив.
2. Отработка технических элементов с разных дистанций. На каждой из них уделяют внимание следующим элементам: положению тела; одиночным ударам; двухударным комбинациям; трехударным комбинациям; четырехударным сериям; защитным действиям; контрударам.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

- Развитие быстроты, выносливости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств.
- Игры с мячом; игры с бегом; игры с прыжками; игры с элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза;
- игры с упражнениями на равновесие; игры со скакалками; с элементами спортивных игр; с прыжками и бегом» комбинированные эстафеты.
- «Салки на ринге», «Сто ударов в минуту», «Увернись от мяча», «Не коснись каната», «Загони в угол», «Отбери мяч», «Один против трех».

## ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

### 3-й год обучения

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды. Характеристика современного состояния городского бокса. Международная классификация. Условия выполнения и порядок присвоения спортивных разрядов. Юношеские разряды. Соревнования различных уровней и рангов. Личные, командные, лично-командные соревнования. Хроника соревнований в России и в мире. Бокс. Апперкот. Хук. Свинг. Темповик. Игровик. Челнок. Раунд. Гонг. Рефери. Секундант. Тайминг. Стойка. Нанесение прямых ударов из стойки. Защитные действия. Тактика ведения боя. Ведение боя в разных стилях. Личная гигиена юного спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной одежды и обуви. Понятие о наиболее распространенных заболеваниях. Профилактика. Противопоказания к занятиям спортом. Режим

дня. Утренняя зарядка, тренировка. Режим питания. Рациональное чередование отдыха с учебной и занятиями спортом. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Личные, командные и лично-командные соревнования. Знакомство с правилами соревнований. Влияние занятий боксом на организм школьника. Осанка. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

### Общая физическая подготовка

1. Строевые команды. Перестроение из одной шеренги в две. Расчет на 1 -3, 1 -4.
2. Ходьба в приседе, спортивным шагом.
3. Бег, бег по лестнице, бег с утяжелителями, бег с изменением скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Непрерывный бег до 6-8мин.
4. Прыжки с поворотами, прыжки с места, напрыгивания на гимнастическую скамейку, прыжки на скакалке. Высокодальные прыжки.
5. Метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча.
6. Лазанье по гимнастической стенке, канату.
7. упражнения на пресс.
8. Прыжки со скакалкой.
9. Работа на снарядах, упражнения на брусьях и турнике.
10. Подвижные и спортивные игры: различные подвижные игры, изучение игры в футбол по упрощенным правилам.

### ВИД СПОРТА

1. Совершенствование основной техники: правильное сжатие кулака; основные боевые стойки; перемещения и передвижения; прямые, боковые удары и апперкоты; сочетание ударных действий между собой и в движении; защитные действия — блок, уклон, уход, подставка, отбив.

2. Отработка технических элементов с разных дистанций. На каждой из них уделяют внимание следующим элементам: положению тела; одиночным ударам; двухударным комбинациям; трехударным комбинациям; четырехударным сериям; защитным действиям; контрударам.

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Развитие быстроты, выносливости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств. Игры с мячом; игры с бегом; игры с прыжками; игры с элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза; игры с упражнениями на равновесие; игры со скакалками; с элементами спортивных игр; с прыжками и бегом» комбинированные эстафеты.

«Салки на ринге», «Сто ударов в минуту», «Увернись от мяча», «Не коснись каната», «Загони в угол», «Отбери мяч», «Один против трех».

### ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

## 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа построена таким образом, что на 1-ом этапе обучения обучающиеся приобретают первичные знания и навыки, преимущественно через игровой метод, на 2-ом и 3-ем этапе программы происходит закрепление практических навыков введение в соревновательную деятельность, изучение основных приемов и терминов.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- беседа;
- практические;
- коллективный;
- наглядный.

Организационные формы обучения:

- практикум;
- игра;
- эстафета;
- соревнования.

Методические и учебные пособия представлены в списке используемой литературы.

Дидактический материал:

- электронные презентации;
- схемы, плакаты;
- видеоматериал;

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимо помещение, оборудованное столами и стульями по количеству участников группы (15 чел.), класс, оборудованный мультимедийным проектором, спортивный зал.

Список необходимого боксерского снаряжения, оборудования и спортивного инвентаря:

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Ринг	1 шт.
2.	Мешки боксерские	4 шт
3.	Мячи мецдинбол	
	1 кг	3 шт
	3 кг	1 шт
	4 кг	3 шт
4.	Гантели 200 гр	5 пар
5.	Гимнастические скамейки	4 шт
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		

**Рекомендуемый перечень личного снаряжения обучающегося**

1. Шорты
2. Майки
3. Шлем
4. Капа
5. Бинты
6. Перчатки
7. Бандаж – защита паха (мальчики), нагрудный (девочки)

Материально-техническое обеспечение: отдельное, хорошо проветриваемое, светлое помещение (спортивный зал) безопасная оборудованная площадка для занятий вне помещения, раздевалки.

## 5. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Для проверки результативности изучения обучающимися программы используются: зачетные требования по ОФП, техническая подготовка и специальная подготовка со второго года обучения. По ОФП выставляется уровень: высокий, средний, низкий. По остальным критериям ставится «+» и «-», что дает возможность тренеру-преподавателю проанализировать подготовку обучающихся и скорректировать учебно-тренировочный процесс.

### 1 ЭТАП

#### 1. Зачетные требования по ОФП

Вид упражнений	7-8 (1 этап)		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 4	М 2-3	М 1
Вис на перекладине	Д 60 секунд	Д 45 секунд	Д 30 секунд
Бег 30 метров	М 5,8 сек Д 6,1 сек	М 6,2 сек Д 6,5 сек	М 6,6 сек Д 6,9 сек
Бег 600 м	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	М 115 – 120 Д 100-110	М 100 и ниже Д 85 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	М 15 раз Д 10 раз	М 12 раз Д 7 раз	М 9 раз Д 5 раз

2. По технической подготовке - правильно показать изученные технические действия.

### 2 ЭТАП

#### 1. Зачетные требования по ОФП

Вид упражнений	7-8 (1 этап)		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 5	М 3-4	М 2
Вис на перекладине	Д 60 секунд	Д 45 секунд	Д 30 секунд
Бег 30 метров	М 5,7 сек Д 6,0 сек	М 6,1 сек Д 6,4 сек	М 6,5 сек Д 6,8 сек
Бег 600 м	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Прыжки в длину с места	М 140 и выше Д 130 и выше	М 120 – 125 Д 105-115	М 105 и ниже Д 90 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	М 17 раз Д 12 раз	М 14 раз Д 9 раз	М 11 раз Д 7 раз

2. По технической подготовке - правильно показать изученные технические действия.

### 3 ЭТАП

#### 1. Зачетные требования по ОФП

Вид упражнений	7-8 (1 этап)		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Подтягивание из виса	М 6	М 4-5	М 3

на перекладине			
Вис на перекладине	Д 60 секунд	Д 45 секунд	Д 30 секунд
Бег 30 метров	М 5,6 сек Д 5,9 сек	М 6,0 сек Д 6,3 сек	М 6,4 сек Д 6,7 сек
Бег 600 м	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Прыжки в длину с места	М 145 и выше Д 135 и выше	М 125 – 130 Д 110-120	М 110 и ниже Д 95 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	М 20 раз Д 15 раз	М 17 раз Д 12 раз	М 14 раз Д 10 раз

2. По технической подготовке - правильно показать изученные технические действия.

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., Ф и С, 1991.
3. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
4. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. издание 8 Москва 2011
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
8. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта.- Киев «Олимпийская литература», 1997.
11. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. ВТ. Никитушкина. - М., 1994. -320с.
12. Станкин М И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255с.
14. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-157с.
15. Под общей редакцией ВТ. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М. - 1994.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., Ф и С, 1985.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 1984. - 144с.