

**Краткая аннотация**

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа по своей **направленности** является **физкультурно-спортивной**,то есть направлена на укрепление здоровья,формирование навыковздорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Практическая значимость программы** в том,что данная образовательнаяпрограмма опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие общей физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

В объединение «Бокс» принимаются все желающие в возрасте от 10 до 17 лет, не имеющие противопоказаний для занятий боксом. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Программа «Бокс» рассчитана на 1 год обучения и состоит из четырех модулей.

**1.Пояснительная записка.**

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии со следующими документами:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
* Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
* «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Программа по своей **направленности** является **физкультурно-спортивной**,то есть направлена на укрепление здоровья,формирование навыковздорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Бокс** – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное,оздоровительное и прикладное значение. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально – волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов – общественников и судей.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы

заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

**Отличительной особенностью** является то, что в программе большое внимание уделяется психологической подготовке : развитию волевых качеств спортсмена; целеустремлённости, настойчивости, упорства, выдержки, самообладания, решительности, смелости, инициативности и самостоятельности. Все это помогает выбору оптимального поведения во время соревнований, принятия решений в соревновательной ситуации.

**Актуальность.**

Система российского образования ориентирована на стратегические государственные задачи на принципиально новой образовательной парадигме: современная образовательная среда - это условия, в которых каждый ребёнок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям.

Программа является **актуальной** в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить занятия спортом.

* предлагаемой программе наряду с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, осуществляется обучение основам техники бокса.

**Педагогическая целесообразность программы** в том,что данная образовательнаяпрограмма опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие общей физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания. Одно из преимуществ данной программы состоит в том, что первостепенное внимание уделяется развитию индивидуальных способностей учащихся, и их творческому подходу к спортивно-тренировочной деятельности.

Программа сохраняет лучшие традиции педагогической деятельности – это всестороннее, гармоничное развитие ребенка, четкое определения цели и образовательных, воспитательных и развивающих задач.

**Цель:**

вовлечение детей и подростков в работу по самосовершенствованию как физически, так и духовно через занятия боксом

**Задачи:**

***Обучающие:***

* научить комплексам упражнений по развитию физических качеств;
* познакомить с комплексами специальной разминки при занятиях боксом;
* познакомить с основными техническими и тактическими приемами бокса;
* научить основам поединка по боксу;
* познакомить с приемами самоконтроля во время занятий боксом;
* познакомить с правилами судейства в боксе.

***Развивающие:***

* развивать работоспособность и физическую выносливость организма;
* развивать такие физические качества, как быстрота, координация, ловкость, выносливость, сила и скоростно-силовые качества;
* развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

***Воспитывающие:***

* воспитывать чувство ответственности;
* воспитывать трудолюбие и целеустремленность;
* формировать умение соблюдать спортивный этикет.

**Условия реализации программы.**

В объединение «Бокс» принимаются все желающие в возрасте от 10 до 17 лет, не имеющие противопоказаний для занятий боксом. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года.

**Срок реализации программы**

Программа «Бокс» рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся два раза в неделю по 1часа и 1,5 часа (3,5 часа в неделю, в год - 126 часов).

**Формы обучения**: очно-заочная: индивидуальная, фронтальная, групповая.

**Формы занятий:** теоретические и практические занятия,

* Теоретические занятия.
* тестирование физического развития
* учебные бои,
* товарищеские спарринги
* соревнования,.

**Методы** **выполнения упражнений**: повторный; переменный; повторно­переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный

**Приемы и методы организации учебного процесса**

Словесные методы применяются для сообщения **теоретических** сведений, а также для создания представления у детей об изучаемом техническом или тактическом приёме. Такие занятия проходят в форме бесед, объяснений, комментарий и обсуждений.

На **практических** занятиях широко применяются следующие методы обучения: упражнения, выполнения самостоятельных заданий, тренировка, игровой и соревновательный. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

* + реализации данной программы необходимо руководствоваться принципами индивидуальности, доступности, преемственности и результативности.

**Виды и формы контроля освоения программы.**

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (январь и май), участия в соревнованиях округа и в других турнирах.

**Форма подведения итогов реализации программы**: Степень освоения каждой темы, раздела определяется качеством выполнения тестовых упражнений, а также умением применять изученные приёмы в условиях учебной игры.

* Контрольные и товарищеские встречи, спарринги.
* Контрольно-переводные тесты и нормативы.

- Соревнования различного уровня

**Ожидаемые результаты.**

**Личностные результаты:**

* формирование устойчивого интереса, мотивация к занятиям боксом и к здоровому образу жизни;
* воспитание морально-этических и волевых качеств;
* дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
* умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

**Метапредметные:**

* определение наиболее эффективных способов достижения результата;
* умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
* умение организовать самостоятельные занятия по боксу, а так же с группой товарищей;
* умение рационально распределять свое время в режиме дня.
* определение и формулирование цели деятельности на занятиях с помощью педагога.
* учиться совместно с педагогом и воспитанниками давать оценку
* деятельности объединения на занятиях
* умение организовывать режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.
* умение оформлять свои мысли в устной форме;
* умение работать в паре, группе; выполнять различные роли.

**Предметные:**

- знать историю зарождения бокса;

- знать о физических качествах и правилах его тестирования;

- владеть тактико-техническими приемами бокса;

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спортом и правила его предупреждения.

**Учебный план программы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Модули** | **Часы** | **Практика** | **Теория** |
| **1** | **Теоретические подготовка** | **14** | **10** | **4** |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **38,5** | **33** | **5,5** |
| **3** | **Избранный вид спорта - Бокс** | **31,5** | **25** | **6,5** |
| **4** | **Технико-тактическая и психологическая подготовка** | **42** | **37,5** | **4,5** |
|  | **Всего:** | **126** | **105,5** | **16** |

**Модуль№1 «Теоретические подготовка»**

**Цель:**  Изучить теоретические основы бокса.

**Задачи:**

***Обучающие:***

-научить ребенка основным понятиям, терминам и правилам в боксе.

-научить основам спортивной тренировки.

***Развивающие:***

-сформировать у ребенка устойчивый интерес к занятиям спортом .

***Воспитывающие:***

-воспитать у ребенка понимание значимости гигиены спортсмена.

**Ожидаемые результаты освоения модуля**

***Обучающийся должен знать:***

* основные понятия, термины бокса;
* роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
* историю развития бокса;
* правила соревнований в избранном виде спорта;
* значение жестов рефери в ринге.

***Обучающийся должен уметь:***

* управлять своими эмоциями;
* применять правила безопасности на занятиях;
* владеть основами гигиены;

- соблюдать режим дня

***Обучающийся должен приобрести навык:***

***-*** владения основными теоретическими понятиями.

**Тематическое планирование модуля №1 «Теоретические основы бокса»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Общее количество часов** | **Практических** | **Теоретических** |
| 1 | Введение. Физическая культура и спорт в России Развитие бокса в России и за рубежом | 1 |  | 1 |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки. | 1 |  | 1 |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) | 4 | 3 | 1 |
| 7 | Техническая и тактическая подготовка | 7 | 5 | 2 |
| 8 | Итоговое. Планирование спортивной тренировки | 1 |  | 1 |
|  | Всего | 14 | 8 | 6 |

**Содержание модуля «Теоретические основы бокса»**

***Тема*1. Физическая культура и спорт в России.**

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивна

классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Развитие бокса в России. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Правила соревнований. Знакомство с основными правилами бокса. Лучшие Российские тренеры, боксеры.

***Тема* 2. Сведения о строении и функциях организма человека*.* Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.**

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной

системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм

ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного боксера. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Врачебный контроль при занятиях боксом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

***Тема* 3.Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).**Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения

функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой.

***Тема* 4. Техническая и тактическая подготовка**.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле боя. Тактические варианты боя. Перспективы развития тактики боя.

***Тема* 5. Планирование спортивной тренировки.**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

**Модуль№2. «Общая физическая подготовка»**

**Цель:**

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

**Задачи:**

***Обучающие:***

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

**-** обучитьрациональным движениям, скоростно-силовым качествам и спортивной выносливости.

***Развивающие:***

-развить двигательные способности (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений;

-сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом;

***Воспитывающие:***

-воспитать волевые качества

**Ожидаемые результаты освоения модуля**

**«Общая физическая подготовка»**

***Обучающийся должен знать:***

* Знать комплексы упражнений по развитию физических качеств;
* Знать комплексы специальной разминки при занятиях боксом
* Улучшить свою физическую подготовку
* Знать приемы самоконтроля во время занятий боксом;

***Обучающийся должен уметь:***

* тренироваться в коллективе;
* выполнятьрациональные движения для развития скоростно-силовых качеств и спортивной выносливости.

***Обучающийся должен приобрести навык:***

***-***навык правильного выполнения упражнений общефизической подготовки.

**Тематическое планирование модуля№2. «Общая физическая подготовка»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Общее количество часов** | **Практических** | **Теоретических** |
| 1 | Вводное занятие | 1,5 |  | 1,5 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | 2 | 1,5 | 0,5 |
| 3 | Упражнения для комплексного развития качеств | 3,5 | 3 | 0,5 |
| 4 | Упражнения для развития силы | 3,5 | 3 | 0,5 |
| 5 | Упражнения для развития быстроты | 3,5 | 3 | 0,5 |
| 6 | Упражнения для развития гибкости | 3,5 | 3 | 0,5 |
| 7 | Упражнение для развития ловкости | 3,5 | 3 | 0,5 |
| 8 | Упражнение для развития скоростно-силовых качеств | 3,5 | 3 | 0,5 |
| 9 | Упражнения для развития общей выносливости | 3,5 | 3 | 0,5 |
| 10 | Подвижные игры и эстафеты | 9 | 9 |  |
| 11 | Итоговое | 1,5 | 1,5 |  |
|  | Всего | 38,5 | 33 | 5,5 |

**Содержание модуля №2«Общая физическая подготовка»**

**Методы** **выполнения упражнений**: повторный; переменный; повторно­переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный

***Тема* 1.Общеразвивающие упражнения.** Направлены навсестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие,

* также улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания.

***Тема* 2.Упражнения для комплексного развития качеств.**

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.

***Тема* 3.Упражнения для развития силы**.Упражнения с преодолениемсобственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

***Тема* 4.Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от30

до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

***Тема* 5.Упражнения для развития гибкости**.ОРУ с широкой амплитудойдвижения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической скамейке.

***Тема6* .Упражнение для развития ловкости**.Разнонаправленные движения рук иног. Перекаты, кувырки.

***Тема* 7.Упражнение для развития скоростно-силовых качеств**.Эстафетыкомбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

***Тема* 8.Упражнения для развития общей выносливости**.Бег равномерный ипеременный на 500, 800, 1000 метров.

***Тема9.* Подвижные игры и эстафеты.** Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию: «невод», «подвижная цель», «эстафеты с бегом», «эстафеты с прыжками», «перестрелка», «борьба за мяч», «пятнашки»; футбол; баскетбол.

Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей

**Модуль №3.«Избранный вид спорта - Бокс»**

**Цель:**  Формирование интереса у детей и подростков к занятиям по боксу

**Задачи:**

***Обучающие:***

* Научить правилам соревнований (выход на ринг, костюм, гигиена и т.п.).
* Научить проводить разминку вместе с тренером, участвовать в судействе.

***Развивающие:***

* Развить физические качества у спортсмена–боксера
* Развить в спортсменеспециальную быстроту, специальную силу, специальную ловкость, специальную выносливость

***Воспитательные:***

* воспитывать чувство ответственности;
* воспитывать трудолюбие и целеустремленность;
* формировать умение соблюдать спортивный этикет.

***Планируемые результаты освоения модуля***

***Обучающийся должен знать:***

* знать комплексы упражнений по развитию физических качеств;
* знать комплекс специальной разминки при занятиях боксом;
* знать основные правила проведения боксерских поединков;
* знать основные технические и тактические приемы бокса.

.

***Обучающийся должен уметь:***

* укрепить свое здоровье;
* контролировать себя во время занятий боксом;
* улучшить свою физическую подготовку.

***Обучающийся должен приобрести навык:***

* тренироваться в коллективе;
* участия в спортивных соревнованиях.

**Тематическое планирование модуля№3**

**«Избранный вид спорта - Бокс»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Общее количество часов** | **Практических** | **Теоретических** |
| 1 | Вводное занятие. | 1 |  | 1 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 8,5 | 7 | 1,5 |
| 3 | Соревновательная подготовка | 14 | 12 | 2 |
| 4 | Судейство | 5 | 3 | 2 |
| 5 | Итоговое занятие. Соревнование. | 3 | 3 |  |
|  | Всего | 31,5 | 25 | 6,5 |

**Содержание модуля№3 «Избранный вид спорта - Бокс»**

***Тема1.***Вводное занятие. Техника безопасности

***Тема 2..* Специальная физическая подготовка.**

**Упражнения для развития специальной быстроты.**

Легкоатлетический (семенящий) бег. Бег на месте в быстром темпе с невысоким подниманием бедра. Упражнения в парах или ловля набивного мяча весом 2-5 кг.

Упражнения для развития специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения с отягощениями для развития быстроты специальных боксерских движений. Упражнения для развития быстроты прямых ударов, снизу (апперкотов), атакующих и защитных передвижений.

**Упражнения для развития специальной силы** мышц ног,таза,рук иплечевого пояса; мышц туловища: шеи, работа на тренажерах.

**Упражнения для развития специальной ловкости:** акробатическиеупражнения, упражнения на равновесие. Упражнения на координацию движений: спарринг, баскетбол, н/теннис.

**Упражнения для развития специальной выносливости:** бег вравномерном темпе по равнинной и пересеченной местности (кросс). Делительный бег 40-60 минут с переходом на ходьбу: многократное выполнение упражнений заданном темпе: ходьба на лыжах, интервальный бег (10-50 м); работа на боксерском мешке, на тренажерах.

Внимание: упражнения с кувырками выполняются на матах.

***Тема* 3.Соревновательная подготовка**

Соревнования по боксу решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров.

На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами.

***Тема* 4. Судейство** Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

***Тема 5***.итоговое занятие. Соревнование.

**Модуль№4 «Технико-тактическая и психологическая подготовка»**

**Цель:**  освоить технику бокса, сформировать эмоциональную устойчивость к экстремальным условиям спортивной борьбы.

**Задачи:**

***Обучающие:***

* Освоение основ технических и тактических действий;
* Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
* Научить преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы;
* Научиться самостоятельно проводить разминку, участвовать в судействе.

***Развивающие:***

* Развить в спортсменеспециальную быстроту, специальную силу, специальную ловкость, специальную выносливость;
* Развивать психологическую устойчивость.

***Воспитательные:***

* воспитание физических качеств у спортсмена–боксера
* воспитывать чувство ответственности;
* воспитывать трудолюбие и целеустремленность;

***Планируемые результаты освоения модуля***

***Обучающийся должен знать:***

* знать основы технических и тактических действий по избранному виду спорта;

***Обучающийся должен уметь:***

* уметь адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
* уметь преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
* уметь концентрировать внимание в ходе поединка;
* уметь применять различные алгоритмы технико-тактических действий во время боя;
* уметь автоматизировано реагировать на действия соперника.

***Обучающийся должен приобрести навык:***

- анализа спортивного мастерства спортсменов.

**Тематическое планирование модуля№4**

**«Технико-тактическая и психологическая подготовка»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Общее количество часов** | **Практических** | **Теоретических** |
| 1 | Вводное занятие | 1 |  | 1 |
| 2 | Отработка техники приемов бокса | 10,5 | 9,5 | 1 |
| 3 | Тактика боя | 10,5 | 9,5 | 1 |
| 4 | Психологическая и волевая подготовка боксера | 7 | 5,5 | 1,5 |
| 5 | Учебно-тренировочные бои | 10,5 | 10,5 |  |
| 6 | Итоговое занятие. | 2,5 | 2,5 |  |
|  | Всего | 42 | 37,5 | 4,5 |

***Тема 1.Вводное занятие***

***Тема2. Отработка техники приемов бокса***

**Положение кулака при нанесении ударов**: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам»;

**Боевая стойка**: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке

**Передвижения**: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

**Боевые дистанции:** существует три дистанции — дальняя, средняя и ближняя. Боксер должен уметь вести бой в каждой из них, чтобы лучше ориентироваться во всех ситуациях боевой обстановки.

**Боковые удары в боксе:** боковые удары наносятся согнутой в локтевом суставе рукой. В зависимости от дистанции, угол, образуемый предплечьем, может быть прямым, а также больше прямого, уменьшаясь в ближнем бою, и увеличиваясь на дальней дистанции. Кулак бьющей руки направляется к цели сбоку, описывая им кривую линию (дугу), предплечье и локоть идут в одной плоскости с кулаком.

**Удары снизу в боксе:** удары снизу в основном применяются на средней и ближней дистанциях боя.

**Двойные удары и защита от них в боксе:** двойным ударом называются два быстро следующих один за другим удара, слитно сочетаемые в атаке или контратаке. Двойные удары могут быть односторонними и двусторонними

***Тема 3.Тактика боя***

**подготовительные действия** осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.

**наступательные действия** находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места.

**оборонительные действия** разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

***Тема4. Психологическая и волевая подготовка боксера включает***: формирование личности; межличностные отношения; спортивный интеллект; психологические функции; психомоторные качества. Главными методами психологической подготовки в рамках Программы являются: беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования ситуации через игру и моделирование соревновательной деятельности, ситуации, требующие преодоления трудностей (страх, волнение, неприятные ощущения и т.д.).

***Тема5.* Учебно-тренировочные бои.**

спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов;

бои в облегченных условиях, по упрощенным правилам;

разбор и обсуждение боев.

**Тема6. Итоговое занятие**

**Организационно-педагогические условия реализации программы.**

**1.Методическое обеспечение программы**

**Система контроля и зачетные требования.**

* + целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется

медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям боксом, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

Учащиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью

осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс.

**Основные формы** аттестации являются:

- на силу и выносливость.

* теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования),
* сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
* мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки)

**Контрольные испытания**

* Сроки сдачи контрольных – переводных нормативов – октябрь, апрель.

**Общая физическая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **До 45 кг** | **До 65 кг** | **Свыше 65 кг** |
| Бег 60 м (с) | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| Бег 800 м (мин, с) | 3,0 | 3,0 | 3,10 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) |  |  |  |
| Сгибание рук в упоре лежа за 20 секунд (кол-во раз) | 18 | 16 | 15 |
| Сгибание туловища лежа на спине за 20 секунд | 13 | 13 | 10 |
| Прыжок в длину с места (см) | 170 | 180 | 180 |
| Челночный бег 3х10 (с) | 7,8 | 7,8 | 7,9 |

**Специальная физическая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** |  | | |
| **До 45 кг** | **До 65 кг** | **Свыше 65 кг** |
| Количество ударов по мешку да 8 с | 28 | 30 | 26 |

**Воспитательная работа**

**Педагогические принципы воспитания:**

-индивидуальный подход;

-воспитание в коллективе и через коллектив;

-сочетание требовательности с уважением личности;

-единство обучения и воспитания;

-гуманизм.

**Направления воспитательного процесса:**

-государственно-патриотическое (верность Отечеству);

-нравственное (чувство долга, честь, совесть, уважение, доброта);

-профессиональное (волевые, физические качества);

-социально-патриотическое (коллективизм, толерантность);

-социально-правовое (законопослушность);

-социально-психологическое (положительный морально-психологический климат в коллективе).

**Задачи воспитания:**

-преданность идеалам Отечества, развитие самоотверженности и воли в выполнении поставленной задачи;

-понимание целей и задач подготовки к соревнованиям;

-приобщение к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, избранного вида спорта, формирование потребности в их уважении;

-развитие потребности следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважение к товарищам по команде, к соперникам;

-развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки;

-формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первого занятия. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнования, четкое выполнение указаний тренера, хорошее поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома и в общественных местах на все это должен обращать внимание тренер.

**Психологическая подготовка**

Средства и методы психологической подготовки:

-психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие.

-психологические – социально-игровые, ментальные, суггестивные.

-психофизиологические – психофармакологические, дыхательные, аппаратурные.

Направленность воздействия:

-на эмоциональную сферу;

-на волевую сферу;

-на нравственную сферу;

-на интеллектуальную сферу;

-на психомоторную сферу.

Развитие волевых качеств единоборцев.

**Настойчивость**, для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные встречи, применять «спуртовую» работу на снарядах.

**Инициативность**, для развития этого качества необходимо требовать от спортсмена активных действий, полезно использовать «связки», «комбинации», во время тренировочных встреч, применять ложные действия.

**Целеустремленность** можно воспитать при условии, если спортсмен проявляет глубокий интерес к избранному виду спорта и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Развитие **выдержки** воспитывается выработкой у спортсмена стойко переносить в поединках болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках, сгонке веса.

**Уверенность в силах** появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

*Поражение следует рассматривать как урок. После поражения следует проанализировать встречу, указать на допущенные ошибки, промахи и вести работу по совершенствованию техники, тактики и физических качеств спортсмена.*

**Самообладание**, способность не терять в трудных и неожиданных ситуациях, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики.

Стойкость спортсмена проявляется в том, насколько он способен выдержать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление), не сдаваясь продолжать следовать избранным путем.

***Материально-техническая база:***

* Спортивный зал, стадион

*Техническое оснащение занятий:*

* Боксерские перчатки и шлемы
* Боксерские мешки
* Настенная боксерская подушка
* Канат для лазания
* Боксерский батут
* Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный)
* Гимнастические маты
* Мячи: набивные, теннисные
* Гимнастическая стенка — 6-8 пролетов
* Гимнастические скакалки
* Гимнастические палки
* Коврики для занятий на полу
* Секундомеры, свистки
* Гимнастические скамейки
* Гантели

*Дидактический материал:*

Видеоматериалы с видеозаписями боев и технических приёмов лучших боксеров мира.

***Кадровое обеспечение***. Программу реализует педагог соответствующий требованиям профстандарта.

**ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией В.А.Головина, В.А. Маслякова. М.,1983г.
2. «Система подготовки спортивного резерва». Под редакцией В.Г. Никитушкина. М.. 1993г.
3. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека» В.В. Бойко. М.. 1989г.
4. «Средства восстановления работоспособности спортсменов» А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. М., 1979г.
5. Основы "возрастной педагогики .А.С. Белкин -М., «Академия», 2000 г.
6. Основы теории и методики физической культуры. А.М. Максименко - М., 2001 г.
7. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов. А.С. Перевозчиков., Челябинск. 2003 г.
8. Ваш ребенок талантлив. А.И. Савенков. -Ярославль., « Академия развития» 2002 г.
9. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. Изд.2-е. испр. и доп.-М., Олимпия Пресс, 2005 г.
10. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». В. В. Бойко, М., 1989 г.
11. Влияние психических факторов на спортивный результат. А.В. Радионов, М., Физкультура и спорт, 1983 г.
12. «Спортивная борьба. Теория и методика, организация тренировок» Г.С. Туманян М., Физкультура и спорт., 1984 г.
13. «Многолетняя подготовка дзюдоистов». И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник М., Физкультура и спорт., 1982 г.
14. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников ( с начальными формами упражнений дзюдо ) - М., Советский спорт, 2006 г.
15. Спортивная борьба. В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. -М, Просвещение, 1993 г.
16. Спортивная борьба: учебник для И Ф К, Под редакцией А.П. Купцова.-М. Физкультура и спорт, 1978 г.
17. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией И.П. Дегтярева.-М. Физкультура и спорт, 1979 г.
18. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.-М. ИНСАН, 2001 г.
19. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
20. Верхошанскии Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
21. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. -142 с.
22. Годик М. А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.; «СААМ», 1995.
23. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-135с.
24. 3ахаров Е.Н., КарасевА.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки; Методические основы развития физических качеств/ Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994, - 368 с.
25. Игуменов В.М.. Подлиннее Б. А. Спортивная борьба.-М.: Просвещение, 1993.-128 с.
26. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990.-22с.
27. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
28. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
29. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
30. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983.-112с.

**Тестовые упражнения по усвоению технических приемов бокса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  | **Весовые категории и оценка в баллах** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **п/** |  |  |  | 36-48 кг. | | |  |  |  |  | 50-64 кг. | | | |  |  |  |  | 66-св.80 кг. | | | |  |  |  |
| **п** |  | **1** | **2** |  | **3** |  | **4** | **5** |  | **1** | **2** |  | **3** |  | **4** | **5** |  | **1** | **2** |  | **3** |  | **4** |  | **5** |
| 1 | Из фронтальной стойки | 5- выполнение без ошибок | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | одиночные удары (прямые, | 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | боковые, удары снизу) | например, /небольшой замах при ударе/ | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | приема, например, /большой замах перед ударом/ | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | 1-не выполнения данного технического действия | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Двойные прямые удары в | 5- выполнение без ошибок | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | голову, в корпус из боевой | 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | стойки: двойка, два левых, | например, небольшой замах при ударе | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | левой в голову правой в живот. | 3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | приема, например, /большой замах перед ударом/ | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | 1- не выполнения данного технического действия | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Защитные действия: уклон, | 5- выполнение без ошибок | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | нырок, «оттягивание». | 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | например, руки опущены/ | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | приема, например, /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | 1- не выполнения данного технического действия | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 3 прямых удара под | 5- выполнение без ошибок | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | разноименную ногу из боевой | 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | стойки (правой-левой-правой) | например, небольшой замах при ударе | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | приема, например, /большой замах перед ударом/ | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического прием1- не выполнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | данного технического действия | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 3 прямых удара левой-левой- | 5- выполнение без ошибок | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | правой из боевой стойки | 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | например, небольшой замах при ударе | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | приема, например, /большой замах перед ударом/ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 1- не выполнения данного технического действия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |