

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность** данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

**Отличительные особенности** данной программы от существующих образовательных программ заключаются в том,что вданную программу

внедрена модель соревнований по боксу, в которой исключаются удары по голове спортсменов, а больше внимания уделяется общефизической подготовке, специальным упражнениям самозащиты на основе бокса.

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации программы***: стартовый* (1год обучения), *базовый* (2, 3 года обучения).

**Возраст обучающихся** по данной программе: 5 – 17 лет.

Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний***.*** При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

**Срок реализации данной программы 3 года:**

1 год- 216 часов

2 год – 216 часов

3 год- 216 часов

**Форма обучения по программе**– очная, групповая, подгрупповая, индивидуальная.Основная форма обучения **–** групповая.

«Допускается сочетание различных форм получения образования …» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4) - дистанционная, групповая или индивидуально-групповая, индивидуальная.

В физкультурном отделении возможна организация образовательного процесса в соответствии с индивидуальными учебными планами.

**Объём программы** *-* 648 часов

**Сроки реализации программы** – 3 года

**Режим занятий.** Занятия на стартовом и базовом уровнях проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом каждые 40 минут.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** – овладение обучающимися основами технико-тактических приемов в боксе посредством занятий и соревнований.

**Задачи**:

***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.).

***Развивающие*:**

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

***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.

**1.3 Содержание программы**

***Учебный план 1-го года обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего часов** | **Формы контроля /аттестации/** |
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра. | 1 | 1 | 2 | Беседа, опрос |
| 2 | История возникновения и развития бокса. | 1 | 1 | 2 | Беседа, опрос |
| 3 | Размеры площадок и требования к инвентарю. | 1 | 1 | 2 | Беседа, опрос, выполнение заданий |
| 4 | Школа бокса. | 1 | 1 | 2 | Беседа, опрос |  |
| 5 | Первоначальные представления о тактике ведения боя. | 1 | 1 | 2 | Беседа, опрос Беседа, опрос |
| 6 | Основные положения правил соревнований по боксу. | 1 | 1 | 2 | Беседа, опрос |
| 7 | Общая физическая подготовка. |  | 86 | 86 | выполнение нормативов |
| 8 | Специальная физическая подготовка. |  | 55 | 55 | выполнение нормативов |
| 9 | Техническая подготовка. |  | 53 | 53 | выполнение нормативов |
| 10 | Тактическая подготовка. |  | 8 | 8 | опрос |
| 11 | Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования | 1 | 1 | 2 | Анализ итогов и динамики результатов |
|  | **Итого** | **7** | **209** | **216** |  |

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

**1.Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.**

*Теория:* 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.

*Практика*: Обсуждение. Опрос.

**2. История возникновения и развития бокса**

*Теория:* Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

*Практика:* Обсуждение. Опрос.

**3.Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.**

*Теория:* Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

*Практика*: Обсуждение. Опрос.

**4. Школа бокса.**

*Теория:* Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

*Практика:* Опрос.

**5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.**

*Теория:* Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

*Практика:* Обсуждение. Опрос.

**6. Основные положения правил соревнований по боксу.**

*Теория:* Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

*Практика:* Обсуждение. Опрос.

**7. Общая физическая подготовка**

*Практика:* Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

**8. Специальная физическая подготовка**

*Практика:* Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений.Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

**9. Техническая подготовка**

*Практика:* Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

**10. Тактическая подготовка**

*Практика:* Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

**11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования**

*Теория:* Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

*Практика:* Участие в течение года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

***Учебный план 2-го года обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего часов** | **Формы контроля /аттестации/** |
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра. | 1 | 1 | 2 | Беседа, опрос |
| 2 | История возникновения и развития бокса. | 1 | 1 | 2 | Беседа, опрос |
| 3 | Размеры площадок и требования к инвентарю. | 1 | 1 | 2 | Беседа, опрос, выполнение заданий. |
| 4 | Школа бокса. | 2 | 2 | 4 | Беседа, опрос |
| 5 | Первоначальные представления о тактике ведения боя. | 2 | 2 | 4 | Беседа, опрос |
| 6 | Основные положения правил соревнований по боксу. | 2 | 2 | 4 | Беседа, опрос |
| 7 | Общая физическая подготовка. |  | 74 | 74 | выполнение нормативов |
| 8 | Специальная физическая подготовка. |  | 58 | 58 | выполнение нормативов |
| 9 | Техническая подготовка. |  | 60 | 60 | выполнение нормативов |
| 10 | Тактическая подготовка. | 2 | 2 | 4 | опрос |
| 11 | Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования | 1 | 1 | 2 | Анализ итогов и динамики результатов |
|  | **Итого** | **12** | **204** | **216** |  |

**Содержание учебного плана 2 года обучения**

***1.*Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.**

*Теория:* 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.

*Практика*: Обсуждение. Опрос.

**2.Характеристика современного состояния бокса.**

*Теория:* Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Соревнования в России и в мире.

*Практика*: Обсуждение. Опрос.

**3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.**

*Теория:* Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

*Практика:* Обсуждение. Опрос.

**4. Школа бокса.**

*Теория:* Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

*Практика:* Обсуждение. Опрос.

**5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.**

*Теория:* Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

*Практика:* Обсуждение. Опрос.

**6. Основные положения правил соревнований по боксу.**

*Теория:* Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

*Практика:* Обсуждение. Опрос.

**7. Общая физическая подготовка**

*Практика:* Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

**8. Специальная физическая подготовка**

*Практика:* Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений.Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

**9. Техническая подготовка**

*Практика:* Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

**10. Тактическая подготовка**

*Теория:* Беседа и просмотр документальных фильмов. Учебное пособие.

*Практика:* Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

**11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования**

*Теория:* Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

*Практика:* Участие в течение года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча вдаль. Скакалка.Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени).Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

***Учебный план 3-го года обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего часов** | **Формы контроля /аттестации/** |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий. | 1 | 1 | 2 | беседа, опрос |
| 2 | Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация. | 1 | 1 | 2 | беседа, опрос |
| 3 | Термины бокса, техническая оснащенность. | 1 | 1 | 2 | беседа, опрос |
| 4 | Техника выполнения ударов и защитных действий. | 2 | 2 | 4 | беседа, опрос |
| 5 | Тактика в боксе. | 2 | 2 | 4 | беседа, опрос |
| 6 | Гигиена и режим дня при занятиях спортом. | 1 | 1 | 2 | беседа, опрос |
| 7 | Влияние занятий боксом на организм школьника. | 1 | 1 | 2 | беседа, опрос |
| 8 | Правила соревнований по боксу. | 1 | 1 | 2 | беседа, опрос |
| 9 | Общая физическая подготовка. |  | 60 | 60 | выполнение нормативов |
| 10 | Специальная физическая подготовка. |  | 58 | 58 | выполнение нормативов |
| 11 | Техническая подготовка. |  | 64 | 64 | опрос,  выполнение нормативов |
| 12 | Тактическая подготовка. | 4 | 4 | 8 | опрос |
| 13 | Контрольные упражнения и соревнования. | 2 | 4 | 6 | анализ итогов и динамики результатов |
|  | **Итого** | **16** | **200** | **216** |  |

**Содержание учебного плана 3 года обучения**

**1.Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.**

*Теория:* 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.

*Практика*: Обсуждение. Опрос.

**2**.**Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.**

*Теория:* Характеристика современного состояния городошного 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.

*Практика:* Обсуждение. Опрос.

**3. Термины бокса, техническая оснащенность**

*Теория:* Бокс. Апперкот. Хук. Свинг. Темповик. Игровик. Челнок. Раунд. Гонг. Рефери. Секундант. Тайминг.

*Практика:* Обсуждение. Опрос.

**4. Техника выполнения ударов и защитных действий.**

*Теория:* Стойка. Нанесение прямых ударов из стойки. Защитные действия.

*Практика:*  Классический левый прямой может выполняться как в виде челнока, так и в виде джеба. Кстати, с английского jab переводится как тычок. Перед выполнением удара вес тела боксера должен располагаться преимущественно на задней ноге. Собственно, такую же схему предполагает и классическая стойка. То есть, в левосторонней, в которой стоит правша (левыми плечом и ногой вперед), основная нагрузка приходится на заднюю правую ногу.

Подробнее о стойках мы поговорим в другой статье. Чем в большей степени вес тела перенесен на заднюю ногу, тем больше она отвечает за первоначальный импульс удара. Таким образом, здесь должна быть выбрана оптимальная позиция и баланс, ведь недостаточная степень задействования ноги уменьшит силу удара (потому как останутся лишь мышцы спины и руки), а чрезмерный перегруз отразится на скорости и маневренности, а также приведет к преждевременной усталости этой ноги.

Работа в челноке подразумевает прыжковое смещение вперед, а после нанесения удара – обратный отскок. Движения руки и всего тела производятся в правильном соответствии с движениями ног. В идеале пиковое положение руки (фаза полного ее выпрямления) должно приходиться на момент касания передней ногой поверхности пола. Так будет обеспечена максимальная масса, которую вы вкладываете в удар.

***Правый прямой в боксе*** – совершенно различный с левым удар. Их технику объединяет разве что необходимость заворачивания кулака в крайней точке и перенос веса тела с задней ноги на переднюю. И то, с ногами не все так просто.

Итак, спортсмен стоит в стойке, большая часть веса тела на задней ноге. Правый кулак у подбородка, плечо максимально расслаблено. Первое движение начинается с резкого приставления правой ноги ближе к левой, с выворачиванием пятки наружу. Давайте представим, что все движение – это волна энергии, идущей по телу снизу вверх. Следует сразу сказать, что чем такая волна длиннее, тем больше у нее шансов набрать максимальную инерционную массу в конечной точке. Но это если все будет сделано правильно.

**Техника защиты в боксе** — важнейший раздел подготовки боксера. Уровень технического мастерства боксера определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий.  
 **Защиты используются для того, чтобы:**

* надежно защищать от удара уязвимые места тела;
* выбирать необходимый момент и организовывать свои действия для перехода от защиты к контратаке и атаке.

**В основе защитных действий лежат следующие факторы,** которые необходимо отрабатывать на тренировках:

* Умение прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака.
* Умение определять действия соперника организацией противодействия, используя различные защитные приемы;

**Существуют следующие защитные приемы:**

* защита руками, направленная на нейтрализацию ударных действий. При этом используются контрудары, подставки, отбивы, блоки;
* защита туловищем. При этом используются уклон, нырок;
* защита ногами, направленная на устранение контакта с соперником путем отхода и увеличения дистанции.

Защитные приемы выполняются в боевой стойке, необходимым условием которой является сохранение устойчивого равновесия и положения боеготовности для выполнения встречных и ответных ударов.

**5*.* Тактика в боксе.**

*Теория:* Тактика ведения боя. Ведение боя в разных стилях.

*Практика:* Тактика ведения боя в боксе основной момент. У каждого боксёра свой стиль ведения боя. Каждому стилю подходит определённый тактический рисунок. Есть боксёры темповики (атакующий стиль ведения боя, высокий темп, прессинг и напор),а есть боксёры игровики (стиль основан на действиях от обороны, обыграть соперника и набирать очки). Бокс это борьба стилей и характеров. Но есть боксёры, которые умеют менять тактический рисунок ведения боя в зависимости от сложившейся ситуации.

**6. Гигиена и режим дня при занятиях спортом**

*Теория:* 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 учебой и занятиями спортом.

*Практика*: Обсуждение. Опрос.

**7.Влияние занятий боксом на организм школьника**

*Теория:* Влияние занятий боксом на организм учащегося. Осанка. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

*Практика*: Обсуждение. Опрос.

**8. Правила соревнований по боксу.**

*Теория* Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Личные, командные и лично-командные соревнования. Знакомство с правилами соревнований.

*Практика*: Приобретение навыков в организации и судействе соревнований, разбор соревнований, судейских ошибок. Зачет по правилам судейства.

**9. Общая физическая подготовка**

*Практика:* Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения: бег, прыжки, метания, упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепления мышц и связок, совершенствования координации движений, развитие глазомера. Занятия подвижными и спортивными играми, включение элементов из других видов спорта также способствуют всесторонней физической подготовке и являются основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе. Используются методы повторной, интервальной, круговой тренировки.

**10. Специальная физическая подготовка**

*Практика:* Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, сообразительности, координации движений. Используются методы интервальной, повторной, круговой тренировок с силовыми отягощениями и без них, прыжки различными способами на одной и двух ногах: на месте, в движении, в длину и в глубину. Широко используются упражнения с амортизаторами для имитации техники ударов. Тренировки по станциям с индивидуальными заданиями.

**11. Техническая подготовка**

*Практика:* Обучение боевой стойке. Нанесению ударов из стойки и в движении. Защитные действия. Перемещения и передвижения. Довести технику до относительного совершенства.

**12.Тактическая подготовка**

*Теория:* Анализ наблюдений на соревнованиях. Особенности судейства и организации различных соревнований.

*Практика:* Выступления на соревнованиях со сбивающим фактором, умение творческого самостоятельного решения определенных тактических задач.

**13. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования**

*Теория:* Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ роста результатов.

*Практика:* Участие в течение года в 3-4 соревнованиях по ОФП и в 4-6 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 60, 100 метров, прыжок в длину с места, прыжок в высоту, броски набивного мяча. Выносливость–бег на расстояние 1000 метров (без учета времени)

Сила – подтягивания в висе -мальчики, в висе лежа- девочки.

**1.4 Планируемые результаты**

**Личностные:**

- оценивать поступки людей с точки зрения общепринятых норм и ценностей, оценивать поступки как хорошие ,так и плохие

- уметь выражать свои эмоции

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие

для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы**);**

**Метапредметные:**

- проговаривать последовательность действий во время занятий

- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью

учителя.

- учиться совместно с учителем и другими учениками давать оценку

деятельности класса на занятиях

- уметь организовывать режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные

мероприятия, подвижные игры и т.д.

- умение оформлять свои мысли в устной форме;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

**Предметные:**

К концу **первого** года обучения, занимающиеся должны:

* овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;
* должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
* должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам

К концу **второго** года обучения, занимающиеся должны:

* овладеть технико-тактическими знаниями;
* демонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;
* показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
* участвовать в соревнованиях.

К концу **третьего** года обучения, занимающиеся должны:

* демонстрировать в бою и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами бокса;
* показывать стабильно высокие оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
* показывать высокие результаты в соревнованиях;

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

1. **Материально-техническое обеспечение:**

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

* 1. Необходимое боксерское снаряжение, оборудование и спортивный инвентарь:

- ринг – 1 шт.

- мешки боксерские – 4 шт.

- мячи мецинбол 1 кг (3 шт.), 3 кг (1 шт.)., 4 кг.(3 шт.)

- гантели 200 гр. – 5 пар

- гимнастические скамейки – 4 шт.

2. Рекомендуемый перечень личного оборудования учащихся:

- шорты,

- майки,

- шлем,

- капа,

- бинты,

- перчатки,

бандаж – защита паха (мальчики), грудь (девочки).

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

**2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

**- нормативно-правовая база**

Дополнительная общеразвивающая программа «БОКС» составлена на основе документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 2073-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09–3242 «О направлении информации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» с. Чугуевка.

**- аудио, видео, информационное обеспечение**

*наглядный и дидактический материал:*

- фотографии, плакаты, таблицы, схемы по темам программы,

- обучающие видео материалы и презентации по технике обучения боксу;

- видео материалы боев знаменитых боксеров

**интернет-источники:**

1. www.admin.tomsk.ru/pages/admin\_subdiv\_udmfks

2. www.depms.ru/

3. www.minsport.gov.ru/

4. boxing-fbr.ru/

**Список литературы**

1.Акопян А.О., Калмыков Е.В. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2020.

2.Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 20214.

3.Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979.

4.Булычев А.И. Учебник по боксу. - М.: ФиС, 1965.

5.Филимонов В**.**И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. М.: ИНСАН, 2021.

6.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. – СПб.: Шатон, 2022.

7.Щитов В. Бокс для начинающих. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2021.

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

**Формы аттестации:**

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, то есть четкий педагогический контроль за уровнем знаний, умений и навыков детей. С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием обучающихся. Результаты отслеживаются путем:

- определения **стартового уровня** физического развития детей. Форма проведение – сдача контрольных нормативов;

- **промежуточной аттестации** обучающихся (проводится 2 раза в год сентябрь-октябрь, апрель – май). Форма проведения – сдача контрольных нормативов, контрольные тесты;

- **итоговой аттестации** (проводится в конце завершающего года обучения, как результат освоения учащимися программы в целом).

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.**

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах: сдача контрольных нормативов, тестирование. Определена единая оценочная шкала. Двухуровневая оценка образовательных результатов: «хорошо»; «удовлетворительно». Результаты обученности учащихся фиксируются в журнале учета групповых занятий и протоколах сдачи контрольных нормативов.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

Учащиеся, занимающиеся в отделении физкультурно – спортивной направленности дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

**Формы отслеживания и фиксации результатов реализации программы:**

Аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, материал

тестирования, протокол соревнований, фото, видеозапись боев, отзывы детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

аналитический материал по итогам проведения диагностики, диагностическая карта, открытое занятие, соревнования.

***Контрольные нормативы***

Учащиеся осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке, спортивной и технической подготовке.

Основные ***способы и формы работы*** с учащимися индивидуальные и также групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

* Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.
* Поточная – при поточном способе занимающиеся, выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.
* Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.
* Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала.
* «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных спортсменов на занятиях, обеспечивающих высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

**2.3 Методические материалы**

Обучение детей по данной дополнительной образовательной программе основано на следующих методических принципах:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;

- поступательное увеличение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Обучение как специально организованный процесс педагогом строится в соответствии **с дидактическими принципами.** К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности и принцип доступности.

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:**

При организации детей во время занятий используются методы:

- фронтальный,

- поточный,

- групповой,

- коллективный,

- индивидуальный

**Организационные формы обучения:**

- практикум;

- игра;

- эстафета;

- соревнования.

**Технологии:**

- игровая – ведущая

- коммуникативная

- личноcтно – ориентированная

- здоровьесберегающая

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Формы занятий:**

Формы занятий*,* в основном, используются традиционные: теоретические и

практические занятия, учебные бои, соревнования, тестирование физического развития.

**Организация тренировочного процесса**

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных

задач: образовательных, развивающих и воспитательных. Развивающие и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется педагогом дополнительного образования, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год | 2 год | 3 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 36 | 36 | 36 |
| Количество учебных дней | | 108 | 108 | 108 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 11.09.2023- 31.12.2023 | 04.09.2023- 31.12.2023 | 04.09.2023- 31.12.2023 |
| 2 полугодие | 08.01.2024- 31.05.2024 | 08.01.2024- 31.05.2024 | 08.01.2024- 31.05.2024 |
| Возраст детей, лет | | 5-7 | 7-12 | 12-17 |
| Продолжительность занятия, час | | 2 | 2 | 2 |
| Режим занятия | | 3 раза/нед | 3 раза/нед | 3 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 216 | 216 | 216 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Объем** | **Дата проведения** |
| 1. | Просмотр с обсуждением видео фильмов с записью соревнований разного уровня (ОИ, ЧМ, ЧЕ) | 2 час | сентябрь |
| 2 | Неделя здоровья | 2 час | сентябрь |
| 3. | Проведение бесед на темы:  1.«История развития  физической культуры и спорта в нашей стране»,  2.«Выдающиеся обучающиеся, педагоги и тренеры. Труд тренера»,  3.«О чемпионатах мира и Олимпийских играх»,  4.«Физическая культура в жизни замечательных людей».  5. Лучшие боксеры нашей страны |  | в течение года |
| 4. | Проведение бесед по темам:  - «Гигиена и питание обучающихся»;  - «Враги твоего здоровья. Здоровый образ жизни»;  - «Где наркотики там и СПИД»;  - «Оказание первой медицинской помощи при разных видах повреждений»;  - «Вредным привычкам скажем: «НЕТ!». | 2 час | в течение года |
| 5. | Участие в районной игре «Зарница» | 2 час | февраль |
| 1. 8. | Показательные выступления на районных праздниках и мероприятиях, посвященных знаменательным датам |  | в течение года |
|  | Выездные соревнования |  | в течение года |
|  | Походы и экскурсии по знаменитым местам родного села и края |  | в течение года |

## 

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:,2018

2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2019.

3.Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2020.

4.Озолин Н.Г*.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство ACT», 2020.

5.Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2019

**Приложение**

**Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

***1. Бег на 30, 500, 1000 метров***

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

***2. Прыжок в длину с места***

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

***3.Подтягивание на перекладине***

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

***4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)***

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

***5. Упражнение на гибкость***

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня

средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

***6. Поднимание ног на шведской стенке.*** Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

***7. Толчок ядра (4 кг).*** Выполняется с места от ограничительной линии Ядро должно касаться или быть зафиксировано у шеи или подбородка, и кисть руки не должна опускаться ниже этого положения во время толкания. Ядро не должно отводиться за линию плеч.

Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней ограничительной линии до точки падения снаряда. Выполняется 2 попытки каждой рукой, засчитываются лучшие результаты.