****

**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*

**Возраст обучающихся** по данной программе: 5–12 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 - 1 год**

 **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** *–* 108 часов

**Сроки реализации программы** – 1 год

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

**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***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Теория** | **Практика** | **Всего часов** | **Формы контроля /аттестации/** |
|  |  |
| **1** | **Теоретические основы** | **6** |  | **6** |  |
| 1.1 | Вводное занятие, история возникновения и развития бокса | 1 | - | 1 | Беседа, опрос |
| 1.2 | Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование  | 2 | - | 2 | Беседа, опрос |
| 1.3 | Влияние физических упражнений наразвитие организма, гигиена исамоконтроль | 1 | - | 1 | Беседа, опрос, выполнение заданий |
| 1.4 | Правила и организация соревнований побоксу | 2 | - | 2 | Беседа, опрос  |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **4** | **38** | **42** |  |
| 1.1 | Общеразвивающие упражнения | 3 | 6 | 9 | опросвыполнение нормативов |
| 1.2 | Легкоатлетические упражнения | - | 12 | 12 | выполнение нормативов |
| 1.3 | Акробатика, упражнения накоординацию | - | 12 | 12 | выполнение нормативов |
| 1.4 | Подвижные и спортивные игры | 1 | 8 | 9 | опросвыполнение нормативов |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **4** | **47** | **51** |  |
| 3.1 | Специальная разминка боксера | 1 | 8 | 9 | опросвыполнение нормативов |
| 3.2 | Отработка техники приемов бокса | 1 | 17 | 18 | опросвыполнение нормативов |
| 3.3 | Тактика боя | 1 | 8 | 9 | опросвыполнение нормативов |
| 3.4 | Учебно-тренировочные бои | 1 | 14 | 15 | опросвыполнение нормативов |
| **4** | **Участие в соревнованиях** | **-** | **6** | **6** | выполнение нормативов |
| **5** | **Контрольные тесты** | **-** | **3** | **3** | опросвыполнение нормативов |
|  | **Итого** | **14** | **94** | **108** |  |

**Содержание учебного плана**

**1 Теория**

*1.1 Вводное занятие,* история возникновения и развития бокса

Знакомство с программой. Лекция о зарождении и истории бокса. Бокс в России.

*1.2 Правила т/б* на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование

Беседа о технике безопасности. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий боксом.

*1.3 Влияние* физических упражнений на развитие организма. Гигиена и самоконтроль. Благотворное влияние физических упражнений на работоспособность организма и его здоровье. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств и ловкости посредством физических упражнений. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.

*1.4 Правила* и организация соревнований по боксу

**2 Общая физическая подготовка**

2.1.Общеразвивающие упражнения

- для мышц рук и плечевого пояса,

- без предметов индивидуальные и в парах,

- с набивными мячами, с гимнастическими палками;

- для мышц туловища, повороты, вращения, наклоны в различных направлениях и положениях;

- упражнения со скакалками, у гимнастической стенки и т.д.

- для мышц ног,

- упражнения без предметов индивидуально и в парах,

- приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки.

2.2 Легкоатлетические упражнения

- бег с ускорениями до 10 метров, низкий старт, стартовый разбег,

- повторный бег 3 по 10 м, 3 по 20 м;

- переменный бег;

- прыжки в высоту, в длину с места и с разбега;

- метание теннисного мяча с места, на дальность и в цель.

2.3. Акробатика, упражнения на координацию

- акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, мост;

- прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину;

- махи ногами с опорой и без неё в различных направлениях;

- упражнения на гимнастических снарядах, висы, упоры, лазание по канату,

 ходьба по бревну, скамейке и т.д.

- упражнения на расслабление мышц, встряхивание рук и ног в различных

- исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в висе, в стойке на руках).

2.4 Подвижные игры и спортивные игры

• Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию:

- «невод» ,«подвижная цель», «эстафеты с бегом», «эстафеты с прыжками», «перестрелка», «борьба за мяч», «пятнашки»;

- футбол; баскетбол.

**3 Специальная физическая подготовка**

3.1 Специальная разминка боксера

- бег в колонну по одному с постоянно меняющимся зрительным сигналом, выполняя

определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, имитация передачи и т.д.;

- ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке

- эстафеты

- передвижение по-пластунски, в упоре руками;

- специальная акробатика на матах.

- бег с остановками и с резким изменением направления;

- челночный бег (лицом вперёд, спиной, боком);

- упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием подвешенных

предметов (сетки, щитов, кольца), выпрыгивания из и.п., стоя толчковой ногой на опоре

50-60 см, спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку

(прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте;

- прыжки с места вперёд-вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх,

отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствиями;

- упражнения с отягощениями.

- упражнения с набивными мячами (2-5 кг.) передачи различными способами одной и

двумя руками с места и в прыжке (10-20 раз), ходьба в полуприседе с набивными мячами

(10-30 метров).

3.2. 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).

3.3. 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 бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе неосторожность.

К оборонительным действиям относятся и контрудары 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.

3.4. Учебно-тренировочные бои

- спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов;

- бои в облегченных условиях, по упрощенным правилам;

- разбор и обсуждение боев.

**4. Участие в соревнованиях**

- соревнования по боксу, товарищеские встречи.

**5. Контрольные тесты**

- тестирование по определению развития физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств);

- тестовые упражнения по усвоению технических приемов бокса.

 **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 педагогом 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 периода 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

**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»;

**- 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

**Учебные кинофильмы**
1. Железный Тайсон. Разбор боя, методика подготовки к поединку. Тренировка Тайсона А. 60 м.
2. Чемпион за 7 месяцев. Р. 210 м.
3. Величайшие бои Мухаммеда Али (18). А., хор., 95 м.
4. Трилогия Али-Нортона, Али против Фрезера. Али против Формена. А., хор., 3 ч.
5. Век русского бокса. (Королев, Лагутин, Попенченко и др.) Уник. коллекц. док.ф. Р., хор., 2ч 40м.

 **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, 2007.

2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.

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, 2001.

6. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. – СПб.: Шатон, 2002.

7. Щитов В. Бокс для начинающих. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.

8. Рой Джонс. Лучшие бои. А., хор., 8ч 40 м.
9. Холифилд. Бои с Бауи, Холмсом, Купером. Р., хор., 3

**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 в середине обучения). Форма проведения – сдача контрольных нормативов, контрольные тесты;

- **итоговой аттестации** (проводится в конце завершающего периода 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 краткосрочном этапе обучения обучающиеся приобретают первичные знания и навыки, преимущественно через игровой метод

**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 |
| Продолжительность учебного периода, неделя | 36 недель |
| Количество учебных дней | 108 |
| Продолжительность учебного периода | 11.09.2023- 31.05.2024 |
| Возраст детей, лет | 5-12 |
| Продолжительность занятия, час | 1 |
| Режим занятия | 3 раз/нед |
| Учебная нагрузка, час | 108 |

**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) | 1 час | в течение учебного периода |
| 2 | Проведение бесед на темы: 1.«История развития физической культуры и спорта в нашей стране», 2. Лучшие боксеры нашей страны | 1 час 1 час | в течение учебного периода |
| 3 | Показательные выступления на районных праздниках и мероприятиях, посвященных знаменательным датам |  | в течение учебного периода |
| 4 | Выездные соревнования |  | в течение учебного периода |

##

##  СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:,2019

2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2023.

3.Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2019.

Сальникова. - М., 2019.

4.Озолин Н.Г*.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство ACT», 2019.

5.Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009

6.Филимонов В.И*. Б*окс. Педагогические основы обучения и совер-шенствования. - М.: ИНСАН, 2007.

7.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..

8.Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

.

**Контрольные нормативы**

**по общей и специальной физической подготовке по боксу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическое качество** | **Контрольные упражнения, тесты** | **Нормативы – 9 лет и старше** |
| Быстрота | Бег 30 метров | + |
| Выносливость | Бег 500 метров |  |
| Бег 1000 метров | + |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Не менее 20 раз |
| Подтягивания | Не менее 3 раз |
| Поднимание ног в висе на шведской стенке (90\*) | Не менее 10 раз |
| Скоростно – силовые качества | Прыжок в длину с места | Не менее 150 см |
| Гибкость | Наклон вперед, стоя на скамейке | Не менее 5 см |