

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ИМ. Б.Г. КУЗНЕЦОВА»  
(ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. КУЗНЕЦОВА»)**

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 24 января 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО АО  
«СШОР им. Б.Г. Кузнецова»



О.А. Могилин  
20\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Уровень программы:** базовый уровень.  
**Срок реализации программы** — 3 года  
**Возраст обучающихся:** (7 - 17 лет)

**Разработчик:** Зюлькарнеева Р.Х.,  
инструктор-методист

## Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Цели и задачи программы.....	5
3.	Формы и режим реализации программы.....	8
4.	Ожидаемые (планируемые) результаты.....	10
5.	Учебно-тематический план и содержание программы .....	20
6.	Организационно-методическое обеспечение программы.....	30
7.	Материально-техническое обеспечение условий реализации программы...	32
8.	Учебно-информационное обеспечение.....	33
9.	Используемая и рекомендуемая литература	34
10.	Кадровое обеспечение.....	34

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу (базовый уровень) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст.75),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые)»,
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»,
- Устав ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»,
- Иные документы, регулирующие деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования и обеспечения базового уровня подготовки обучающихся в области физической культуры и спорта.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки обучающихся, результатов практических рекомендаций по возрастной физиологии, методике физического воспитания и гигиены.

Бокс - мужественный и увлекательный вид спорта. Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. В технико-тактическом отношении бокс - один из самых сложных видов спорта. Путь боксера от новичка до мастера спорта – это сложный многолетний процесс развития и совершенствования физических качеств, волевых способностей, технического мастерства и тактики ведения боя.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания определенной методической основы для подготовки боксеров в условиях учреждения дополнительного образования. В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а так же обобщен накопленный опыт тренеров-преподавателей.

**Актуальность программы** обусловлена рядом обстоятельств:

- признанием бокса в мире как одного из широко распространённых и традиционных видов единоборств;
- историческим наследием Российского бокса, начавшегося с кулачных боёв на Руси и получившего дальнейшее признание в советской и российской школе бокса;
- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;
- практической значимостью бокса, заключающейся в профессиональной ориентации обучающихся и подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России;
- возрастанием интереса детей и молодёжи к боксу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся благородным искусством самозащиты.

### **Отличительные особенности**

Отличительной особенностью является то, что в данной дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе представлена модель системы работы по овладению детьми ознакомление с базовыми навыками посредством развивающих игр и спортивных игр с техникой и тактикой бокса.

### **Педагогическая целесообразность**

Содержание программы позволяет воспитывать и выявлять талантливых обучающихся, способствует личностному развитию, самоопределению и ранней профессиональной ориентации. Программный материал направлен на всесторонне гармоничное физическое и духовное развитие ребенка, дать начальное представление о боксе, его содержании, цели, структуры.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения. Настоящая программа состоит из двух частей.

**Первая часть программы** - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам обучающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения.

**Вторая часть программы** - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

**Направленность:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

**Актуальность программы** заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Новизна** данной программы опирается на понимание приоритетности работы, направленной на развитие интеллекта, морально – волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных способностей, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку обучающегося, и его оценку в глазах сверстников и окружающих.

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике бокса, что позволяет

достигнуть более высокого результата. Программа направлена не только на физическое развитие, а исключительно по желанию обучающихся, совершенствование специальных умений и навыков технико-тактических качеств и развитию морально-волевых качеств, но и способствует общему развитию обучающихся. Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям.

Основными формами занятий являются:

- групповые занятия;
- индивидуальная работа
- теоретические и практические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов;
- контрольные испытания, тестирование физического развития;
- проведение учебно-тренировочных сборов;
- учебные бои, участие в соревнованиях по боксу;

Технологии:

- Игровая – ведущая
- Коммуникативная
- Личностно – ориентированная.

## 2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** основной целью программы является обучение детей основам и навыкам элементам бокса, укрепление здоровья и мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также для расширения жизненно важных навыков, в том числе и самозащиты.

В рамках реализации этой цели программа занятий с элементами бокса для обучающихся школы будет способствовать решению следующих задач:

### Задачи программы

#### Обучающие (предметные):

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- обучить технике безопасности при занятиях в спортивном зале;
- ознакомить обучающихся с принципами здорового образа жизни, основам гигиены;
- овладение методами определенного уровня физического развития боксера и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области бокса, освоение правил вида спорта, изучение истории бокса, опыта мастеров;
- выполнение элементарных технических действий, применение их в игровой деятельности на ознакомительном уровне;
- подготовки из числа обучающихся судей по боксу;
- обучить необходимым навыкам самообороны (в условиях спортзала);
- обучить безопасным приемам выполнения физических упражнений;

#### Воспитательные (личностные):

- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения силы воли в достижении поставленных задач;
- воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Федерального округа, региона, города;
- воспитать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками;
- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов;

- воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям бокса;
- воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;

**Развивающие (предметные):**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта «Бокс»;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- мотивация к занятиям выбранному виду спорта «Бокс».

**Оздоровительные:** гармоничное развитие, укрепление здоровья обучающихся, формирование у них понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене и самоконтроле, профилактика травматизма.

**Выполнение задач поставленных программой предусматривает:**

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана;
- участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по боксу;
- прохождение судейской практики;
- привитие обучающимся навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств обучающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы секции.

Планируемые результаты

1. выполнение контрольных нормативов
2. выполнение разрядов по боксу от третьего юношеского до КМС, МС.
3. Применение полученных знаний на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах.
4. Улучшение физического и эмоционального состязания.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн - платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

#### **Адресат программы.**

Уровень обучения: "Базовый уровень".

Содержание программы предполагает освоение базовых знаний в выбранном направлении физкультурно-спортивной деятельности, основанной на одном или нескольких видах спорта, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по виду спорта «БОКС».

На обучение по программе базового уровня зачисляются дети с 7 лет, зачисление в учебную группу оформляется по личному заявлению законного представителя ребенка или лица его заменяющего (опекуна), попечителя и предоставления медицинской справки от врача (педиатра) с указанием медицинской и физкультурной группы здоровья, с указанием прохождения консультативного обследования у кардиолога, наличия или отсутствия противопоказаний к данному виду спорта, физкультурно-спортивной направленности.

Набор и комплектования групп проводится с 1 января, учитывая сроки формирования расписания занятий в общеобразовательных школах, необходимость проведения тестирования и собеседований.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения и включает в себя 3 этапа спортивной подготовки:

1-й этап – начальная (предварительная) подготовка рассчитана на обучающихся, желающих заниматься спортом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Главный метод проведения занятий – игровой.

2-й этап - учебно-тренировочный этап. Обучающиеся, выполнившие требования по общефизической и специальной подготовке, переводятся на учебно-тренировочный этап.

3-й этап - учебно-тренировочный этап.

#### **Наполняемость групп по годам обучения:**

первого года обучения – не менее 10 и не более 20 человек,

второго года обучения – не менее 12 и не более 15 человек,

третьего года обучения – не менее 10 и не более 12 человек.

Разница в возрасте у обучающихся одной группы не должна быть больше 2-х лет.

- Учебные группы комплектуются с учетом возраста, физической и психологической подготовленности обучающихся.
- Продолжительность одного академического часа для обучающихся – 45 минут.
- Отслеживание результатов происходит с помощью контрольно-нормативных требований

#### **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, комментариев 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.

### **3. Формы и режим реализации программы.**

Форма обучения – очная, дистанционная.

Формы организации занятий: групповые (индивидуально-групповые) и теоретические занятия.

По типу занятия могут быть: комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Форма проведения занятий: основной формой является учебно-тренировочное занятие, возможно беседа, мастер-класс, открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. А также рекомендуются посещения спортивных мероприятий (соревнований) встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта осуществляются по плану воспитательной работы организации, в которой реализуется программа.

Методы обучения: под методами обучения в борьбе понимают пути, позволяющие тренеру-преподавателю добиваться усвоения знаний, умений и навыков. Различные задачи обучения решаются различными методами.

Знания передаются путем словесного изложения (в лекциях, беседах, рассказах) и показа (демонстрации, посещения соревнований и тренировок, в экскурсиях и т. п.).

Умения вырабатываются путем разучивания. Навыки формируются и совершенствуются на тренировках.

Качество усвоения знаний, умений и навыков проверяется на зачетах, экзаменах, соревнованиях и т. д.

Словесное изложение материала сразу нужно увязывать с практикой.

Демонстрация (показ). Заключается в том, что тренер-преподаватель правильно показывает упражнения, приемы, способы тренировки, применяемые выдающимися мастерами. В процессе показа надо объяснять боксерам, что им следует делать, чтобы выполнить показываемые действия, какие выводы они должны сделать из наблюдений.

Разучивание. Применяется с целью выработки умения выполнять определенные действия. В боксе этот метод используется очень широко при обучении приемам, упражнениям и другим действиям.

Основная задача, решаемая этим методом, привить боксерам умение выполнять приемы, защиты, контрприемы, различные тактические действия, специальные и общеразвивающие упражнения.

Разучивание строится следующим образом: тренер-преподаватель показывает и объясняет действия, которые должны быть выполнены боксерами. Обучающиеся выполняют изучаемые действия, а тренер-преподаватель следит за правильностью их выполнения и при необходимости исправляет ошибки.

В зависимости от сложности и трудности изучаемых действий, подготовленности обучающихся тренер-преподаватель применяет различные методы разучивания. Наиболее распространены два метода разучивания (целостный и по частям). В свою очередь, эти два основных метода имеют много разновидностей, а иногда используются в комплексе.

Метод целостного разучивания применяется для изучения простых приемов и упражнений, а метод разучивания по частям — для изучения сложных (под простыми упражнениями и приемами понимаются действия, в которых занимающимся нужно освоить

один несложный по координации элемент; под сложными— действия, в которых боксер должен освоить несколько незнакомых или сложных по координации элементов).

Но основным методом подготовки юных обучающихся является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием вариативного упражнения. Кроме того, в занятиях по боксу присутствует для группы воспитательные методы, определяющих отношения тренера-преподавателя и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

**Режим занятий:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания организации, на начало календарного года, в которой реализуется данная программа. Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).

Режим занятий и недельная учебная нагрузка зависит от возрастной категории детей:

обучающиеся 7-11 лет: допустимо до 4-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, недельная нагрузка не более 4-х часов;

обучающиеся 12-14 лет: допустимо до 5 занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не более 2-х академических часов, недельная нагрузка не более 6 часов в неделю;

обучающиеся 15-17 лет: допустимо до 5 занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не более 2-х академических часов, недельная нагрузка не более 6 часов.

#### **Срок реализации программы.**

Продолжительность обучения 3 года:

1-й год обучения: 4 часа в неделю / 168 часов в год (занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа); количество недель 42.

2-й и 3-й год обучения: 6 часов в неделю / 252 часа в год (занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа); количество недель 42.

#### **Годовой учебный план в часах**

№	Виды подготовки	Количество часов		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1	Теоретическая подготовка	8	12	12
2	Общая физическая подготовка	83	121	108
3	Специальная физическая подготовка	48	78	86
4	Тактическая, техническая, психологическая подготовка	25	35	40
5	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий		
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	6
<b>Общее количество часов</b>		<b>168</b>	<b>252</b>	<b>252</b>

#### **Примерная схема тренировочного занятия для группы СО**

	Содержание	Продолжительность, мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение обучающихся, постановка задач урока	3-5	Выполняется всей группой

	Беговые упражнения	3-5	
	Упражнения, направленные на освоение начальных форм технических действий	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	5-6	
	Специальные упражнения	4-5	
Основная часть 60 минут	Обучение техническим действиям	15	Боксеры распределяются по парам по всей площади зала
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и специально-вспомогательные упражнения	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники бокса в стойке	15	Выполняется всей группой
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении ударов.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды.
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успешных.

#### 4. Ожидаемые (планируемые) результаты.

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:

- организацию рабочего места в соответствии с требованиями техники безопасности;
- общую и специальную физическую подготовку;
- способы закаливания;
- правильность выполнения несложных элементов бокса;
- правила поведения в обществе;
- соревновательную деятельность

будут уметь:

- пользоваться литературой, теоретическими справочниками;
- рассчитывать варианты в уме;
- выполнять несложные элементы бокса;
- бережно относиться к материальным и духовным ценностям;
- соблюдать здоровый образ жизни;
- быть внимательными, целеустремлёнными, волевыми;
- уверенно передвигаться в боевой стойке на дальней дистанции боя;
- хорошо владеть одиночными длинными прямыми ударами в голову и туловище и защитами от них;
- изучить комбинации из двух действий, связанные с прямыми ударами и двойные защиты;
- иметь понятие о трёх ударных сериях из прямых ударов и слитных защитах;
- знать наиболее уязвимые места на теле боксёра;
- знать основы гигиены, закаливания организма, основы профилактики травматизма

и правила техники безопасности;

- иметь представление об истории зарождения и развития бокса.

К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:

- технику безопасности и страховки при выполнении элементов бокса;
- развитие физической культуры и спорта в России;
- основы техники бокса;
- двух ударные комбинации из коротких ударов и защиты от них;
- последовательность комбинаций приемов;

будут уметь:

- соревноваться;
- планировать свои действия;
- концентрировать внимание, ценить время;
- сопереживать чувствам других людей;
- работать на результат;
- уверенно пользоваться всеми техническими приёмами на дальней дистанции боя;
- хорошо владеть одиночными короткими ударами (прямыми, боковыми, снизу);
- уметь вести бой на средней дистанции;
- иметь представление о ведении боя на ближней дистанции;
- знать классификацию основных технических средств бокса – ударов, защит,

передвижений;

- знать основы врачебного контроля и самоконтроля, оказания первой медицинской помощи;
- знать правила соревнований по боксу;
- атаковать и защищаться от ударов снизу руками
- атаковать и защищаться от комбинаций из ударов руками на месте и в движении.
- свободно перемещаться в боевой стойке;
- провести вводную и заключительную часть занятия

К концу третьего года обучения обучающиеся будут знать:

- правила бокса;
- действия при помощи всех ударов и защит на всех трех дистанциях;
- технические приемы перехода из одной дистанции в другую.
- правильность выполнения ударов и приемов;
- соревновательную и игровую деятельность;
- ценности семьи, традиции общества

будут уметь:

- владеть своим телом, чувствовать себя уверенно в боксерском ринге;
- самостоятельно выполнять упражнения;
- достигать желаемых результатов;
- производить логические операции (анализ, сравнение, обобщение);
- работать в команде;
- обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);
- развивать мотивацию к труду, работе на результат;
- анализировать свои атакующие и защитные действия;
- анализировать действия соперника;
- производить действия при помощи всех ударов и защит на всех трех дистанциях;
- вести здоровый образ жизни.

Обучающиеся совершенствуют ранее изученные технические приёмы, уделяют повышенное внимание тактике ведения боя (в первую очередь – способам перехода в ближнюю дистанцию), формируют индивидуальную манеру бокса. По окончании данного курса обучения обучающиеся, регулярно участвующие в соревнованиях, выполнившие норматив I-го спортивного разряда и желающие продолжить спортивную карьеру, могут быть рекомендованы для зачисления в СШ на учебно-тренировочный этап.

### Формы контроля и подведение итогов реализации программы

Выявлением уровня освоения обучающимися упражнений общей физической, специальной и технической подготовки — является диагностика (мониторинг). Диагностическим инструментарием являются контрольно-тестовые упражнения по основным видам подготовки, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся. Программой предусмотрено тестирование, которое проводится в рамках промежуточного контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточный контроль проводится тренером-преподавателем в конце первого полугодия обучения - месяц май.

Итоговая аттестация проводится за две недели до окончания реализации программы учебного года — декабрь, на основании приказа руководителя организации, в которой реализуется программа. Приказом назначается тренер-преподаватель дополнительного образования по боксу.

В случае, если обучающийся по объективным причинам не смог пройти промежуточный контроль или итоговый контроль в указанные сроки, для него назначается дополнительный срок сдачи тестовых упражнений, с учетом времени его восстановления после болезни.

Контроль и аттестации осуществляются в соответствии с локальным актом организации «Положение о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

Теоретическая подготовка оценивается в ходе учебного занятия в форме беседы:

«высокий» уровень — обучающийся ответил на все практически вопросы, демонстрирует понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывал вопросы;

«средний» уровень — обучающийся ответил на больше половины всех вопросов, в ответах есть небольшие точности и незначительные ошибки;

«низкий» уровень в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность в боксе

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения
Скоростные способности	3	3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.
Мышечная сила	3	
Вестибулярная устойчивость	2	
Выносливость	3	
Гибкость	1	
Координационные способности	2	
Телосложение	1	

### Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		

Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

#### **Основные средства тренировочных воздействий:**

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

#### **Основные методы выполнения упражнений:**

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

#### **Основные направления тренировки.**

На раннем этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха. **Основные средства и методы тренировки.**

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и

осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

#### **Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.**

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение

- простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

#### **Дозирование нагрузки на занятиях**

Физическая нагрузка - это двигательная активность школьников, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования систем организма.

Различают внешнюю и внутреннюю стороны нагрузки. К внешней стороне нагрузки относят интенсивность, с которой выполняется упражнение и ее объем. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме обучающихся вследствие влияния определенных внешних сторон нагрузки.

У обучающихся можно судить о физической нагрузке по показателям частоты сердечных сокращений.

Определенную информацию для тренера-преподавателя о величине нагрузки дают показатели внешних признаков утомления.

#### **Внешние признаки утомления у детей в соответствии со степенью физической нагрузки и увеличением частоты сердечных сокращений (по С.Б. Шармановой, 2004)**

№ п/п	Увеличение ЧСС	Степень нагрузки	Характерные признаки (реакция на нагрузку)
1.	До 40%	Умеренная	Радостное, возбужденное состояние; небольшое покраснение кожи лица; мимика спокойная; дыхание учащенное, но ровное; движения бодрые, четкие, уверенные; потоотделение незначительное
2.	40-70%	Средняя	Радостное возбуждение сменяется сосредоточенностью; увеличивается степень покраснения кожи лица; мимика напряжения; дыхание частое, но ровное; движения напряженные, выполняемые с заметными усилиями, но четкие, уверенные; потоотделение хорошо выраженное
3.	Более 70%	Большая	Сильное покраснение кожи лица, в отдельных случаях цианоз (синюшность носогубного треугольника) или

			<p>побледнение; мимика искаженная;  дыхание резко учащенное, поверхностное,  периодические вдохи; движения нечеткие, небрежные,  вялые, наблюдаются добавочные движения,  нарушение координации движений; потоотделение  сильное, значительное, в том числе выраженная  потливость лица; жалобы на усталость</p>
--	--	--	--

Тренеру-преподавателю, работающему с детьми, следует избегать возникновения перегрузок у обучающихся.

При дозировании нагрузки на занятиях следует учитывать их быструю возбудимость, неустойчивость в настроениях и то, что детей нельзя перегружать эмоциями. Необходимо оберегать нервную систему обучающихся от сверхсильных раздражений. Вместе с тем у детей необходимо развивать активное торможение: выслушивать до конца указания тренера-преподавателя, прекращать свои действия по сигналу. Тренеру-преподавателю важно формировать культуру поведения юных спортсменов в двигательной деятельности, привычку и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, умение сдерживать свои желания, эмоции, подчиняться указаниям, воспитывать скромность, честность, вежливость, доброжелательность к окружающим.

#### **Выполнение основных видов движений**

Основные движения - жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности. К ним относятся: ходьба; бег; прыжки; бросание, ловля мяча; лазанье; упражнения на равновесие; игровые упражнения.

При выполнении упражнений в ходьбе необходимо обращать внимание на следующие детали:

- положение туловища прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята, живот подтянут;
- движения рук и ног согласованы, при шаге правой ногой ребенок делает мах левой рукой вперед, а при шаге левой - правой рукой;
- ровный, свободный шаг, с перекатом с пятки на носок.

В беге рекомендуется следить за выполнением следующих элементов:

- положение туловища - небольшой наклон вперед, голова приподнята;
- согласованность движений рук и ног - правая рука выносится вперед одновременно с левой ногой, а левая - одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад;
- бег легкий, быстрый, свободный. Прыжок в длину с места выполняется правильно при соблюдении следующих условий:
- правильное исходное положение - наклон туловища вперед, ноги на ширине стопы, полусогнуты в коленях; руки отведены назад (положение старта пловца);
- энергичное отталкивание одновременно двумя ногами;
- мах руками вперед-вверх при отталкивании;
- мягкое, устойчивое приземление на пятки с перекатом на всю стопу, руки прямые вперед - в стороны.

Прыжок в длину с разбега получается при соблюдении условий выполнения:

- равноускоренный разбег;
- энергичное отталкивание одной ногой с одновременным махом рук вперед-вверх;
- сгибание ног в полете (положение группировки);
- мягкое, устойчивое приземление одновременно на обе ноги, на пятки с перекатом на всю стопу.

Прыжок в высоту с места выполняется при соблюдении рационального исходного положения, что важно если:

- поставить ноги на ширину стопы. Полуприсед, отвести руки назад;
- энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть

вперед. Взмах руками вверх;

- сгибание ног в коленях, приблизив их к груди. Руки вперед;
- приземление на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу. Руки вниз.

Метание предметов па дальность и в цель выполняется точно в случаях, когда:

- левая нога впереди па расстоянии  $3/4$  шага, туловище вполоборота в направлении метания;
- при замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится назад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди;
- бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

Лазанье по гимнастической стенке (лестнице) характеризует кратковременная повторяемость элементов: поочередное движение рук и ног с момента опоры ноги на рейки лестницы и задержка обеих ног на них - приставной шаг.

### **Развитие психофизических качеств**

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

**Развитие быстроты движений.** Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Необходимо использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя в упоре присев).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

**Развитие силы.** Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (передача мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств - быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений для школьников уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазанье по вертикальной и наклонной гимнастической стенке. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо также развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу (скоростно-силовые качества). Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, впрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент, скакалок или палки. Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

**Развитие выносливости.** Применительно к детям школьного возраста выносливость рассматривается, как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию. Необходимость развития выносливости с младшего школьного возраста обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие.

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечнососудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье, в целом способствует его всестороннему гармоничному развитию.
2. Целенаправленная работа по развитию выносливости у младших школьников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (физическую, умственную), что особенно важно в плане подготовки детей к школе.
3. Необходимость развития выносливости у детей определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период, возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей.
4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Физические упражнения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя.

Существует зависимость общей выносливости от функциональных возможностей организма детей, от подготовленности к мышечной работе различных органов и систем (особенно центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечного аппарата), от степени владения техникой движений, экономного их выполнения. Большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постепенно нарастающее утомление. Но у младших школьников они не являются окончательно сформированными, поэтому им довольно трудно бывает справиться с утомлением.

У детей подчеркивается необходимость более широкого использования ходьбы, бега,

лазанья, катания на велосипеде - движений, которые требуют участия в работе большого числа мышечных групп, способствуя всестороннему физическому развитию.

Определена возрастно-половая динамика выносливости, показано, что она значительно возрастает на протяжении всего школьного возраста при целенаправленном воздействии со стороны взрослых.

**Развитие гибкости.** Гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений.

При развитии у детей грациозности, пластичности, красоты движений следует помнить, что все движения приобретаются как результат научения.

Одним из важных средств развития гибкости являются наклоны и повороты, сгибания и разгибания, вращения и махи, упражнения на растягивание, или «стрейтчинговые» движения.

Стрейтчинг - это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок. Для этого применяют очень медленные и плавные движения (сгибания и разгибания), направленные на растягивание той или иной группы мышц, когда в течение некоторого времени принимается и удерживается определенная поза.

Большое значение в жизнедеятельности младшего школьника имеет хорошая осанка. Формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания. Очень полезны для этого упражнения на растяжку. Они укрепляют мышцы и связочный аппарат, при растягивании позвоночника увеличиваются межпозвоночные промежутки, уменьшается сдавливание нервов, давление на заднюю продольную связку, восстанавливается циркуляция крови, лимфы, оказывается воздействие на рецепторы мышц.

**Развитие ловкости.** Ловкость-способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

Два пути развития ловкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений; совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменениями обстановки.

В качестве методических приемов для развития ловкости рекомендуются:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

Для развития ловкости у обучающихся рекомендуются подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами, изучение новых упражнений. Развивать ловкость на фоне утомления нецелесообразно, упражнения необходимо проводить в подготовительной части занятия или начале основной.

### **Промежуточный контроль общей и специальной физической подготовленности обучающихся 7-11 лет**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	

	в упоре лежа на полу		10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13

**Промежуточный контроль общей и специальной физической подготовленности обучающихся 12-14 лет**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16

**Промежуточный контроль общей и специальной физической подготовленности обучающихся 15-17 лет**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27

Общие требования проведения контрольных испытаний.

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов, Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

## 5. Учебно-тематический план и содержание программы

Представленная программа содержит комплекс четко сформулированных предложений по внедрению в практику материала по физической культуре для обучающихся. Обеспечивают эффективные пути и средства совершенствования двигательной сферы на основе формирования

у них потребности в движениях; использования наиболее эффективных форм работы с обучающимися, направленных на создание благоприятного эмоционально-психологического климата в группе и в спортивной организации; содействуют организации комфортной социальной среды, предусматривающей в первую очередь перестройку форм и стиля общения между тренером-преподавателем и обучающимися (доброжелательность, уважение детской личности, взаимопонимание, сотрудничество с ребенком, учет его интересов и желаний).

### **Организационно-методические указания и учебный план**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных боксеров. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

- Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.
- Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки).
- Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
- В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
- Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
- С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### **5.1. Учебно-тематический план 1 год обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	115
2	Специальная физическая подготовка	30
3	Технико-тактическая подготовка	15
4	Теоретическая подготовка	4
5	Контрольно-переводные испытания	2
6	Контрольные соревнования	-
7	Инструкторско-судейская практика	-
8	Восстановительные мероприятия	-
9	Медицинское обследование	2
Общее количество часов		168

### Примерный годовой план распределения учебных часов

	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические знания	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	8	7	8	5	6	3	8	8	8	9	9	8
Специальная физическая подготовка	4	3	4	4	3	2	5	5	5	5	4	3
Технико-тактическая подготовка	-	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Зачетные требования	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
Всего за месяц	15	12	15	12	11	6	17	16	16	17	16	14
Всего за год	168											

### Программный материал для практических занятий

	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические знания												
гигиена боксера		20	10			10		15	10		20	
врачебный контроль и самоконтроль	10		10		10	10			10	10		20
закаливание организма			25		10	25		10	25	10		
история развития бокса		25		10	25			20		25	25	
техника безопасности	15			15			20					25
вид спорта	20			20			25					
всего	45 (1 час)	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Общая физическая подготовка												
упражнения с партнером	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	
упражнения из легкоатлетического цикла	2	3	1	1		1	1	2	1	3	4	4
упражнения со скакалкой	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1
спортивные игры подвижные игры		1	1			1	1			3	2	
упражнения с набивными мячами	3	1	2	2	2			1	1		2	3
упражнения с теннисными мячами			2		1	1	2	1	1			1
дыхательные упражнения	1		1		2		1	2	2			1
упражнения на расслабление	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
всего	10	9	11	8	9	6	10	10	10	10	11	11

Специальная физическая подготовка												
упражнения для развития силовых качеств	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5
упражнения для развития быстроты действий боксера	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	1	1
упражнения для развития гибкости боксера	0,5		1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
упражнения для развития выносливости боксера		1	1			0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1
упражнения на сохранение равновесия боксера	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1		0,5
всего	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3
Технико-тактическая подготовка												
техника нападения		1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
техника защиты			1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
тактика бокса				1				1	1		1	1
всего		1	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Зачетные требования		-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Всего за месяц	15	12	15	12	11	6	17	16	16	17	16	14
Всего за год	168											

### Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

#### Теория

Бокс как вид спорта, история развития.

Гигиена, режим, закаливание, питание.

Краткие введения о строении и функциях организма. Основы спортивной тренировки.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Правила и судейство на соревнованиях.

#### ОФП

Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Растягивание.

Упражнения с партнером, упражнения из легкоатлетического цикла, упражнения со скакалкой, спортивные игры и подвижные игры, упражнения с набивными мячами, упражнения с теннисными мячами, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление

#### СФП

Упражнения для развития силовых качеств, упражнения для развития быстроты действий боксера, упражнения для развития гибкости боксера, упражнения для развития выносливости боксера, упражнения на сохранение равновесия боксера

#### Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксеров.

Техника нападения. техника защиты, тактика бокса

Восстановительные мероприятия. Инструкторско-судейская практика. Медицинский контроль.

Зачетные требования

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

## 5.2. Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	144
2	Специальная физическая подготовка	66
3	Технико-тактическая подготовка	28
4	Теоретическая подготовка	6
5	Контрольно-переводные испытания	4
6	Контрольные соревнования	-
7	Инструкторско-судейская практика	-
8	Восстановительные мероприятия	-
9	Медицинское обследование	4
Общее количество часов		252

## Примерный годовой план распределения учебных часов

	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические знания	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	12	13	13	11	12	8	13	13	12	13	13	10
Специальная физическая подготовка	4	5	5	6	5	4	7	6	5	8	7	7
Технико-тактическая подготовка	-	1	2	2	3	1	2	3	3	3	3	3
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Всего за месяц	21	20	21	20	20	13	24	23	23	24	23	20
Всего за год	252											

## Программный материал для практических занятий

	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические знания												
гигиена боксера		20	10		10	10		15		10	10	
врачебный контроль и самоконтроль	10		10		10	10			10			10

закаливание организма			25		25	25		10				
история развития бокса		25		10				20		15	15	
техника безопасности	15			15			20		15	20	20	15
вид спорта	20			20			25		20			20
всего	45 (1 час)	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Общая физическая подготовка												
упражнения с партнером	2	3	1	3	4	2	2	1	2	2	1	
упражнения из легкоатлетического цикла	3	2	1	1		2	2	2	2	6	5	5
упражнения со скакалкой	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1
спортивные игры подвижные игры		2	2			1	3		2	2	3	
упражнения с набивными мячами	3	2	2	3	3			3	1		2	3
упражнения с теннисными мячами			2		2	1	1	1	1			2
дыхательные упражнения	1		2		2		1	1	1			2
упражнения на расслабление	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
всего	12	12	12	10	13	9	12	12	11	13	14	14
Специальная физическая подготовка												
упражнения для развития силовых качеств	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1
упражнения для развития быстроты действий боксера	1	1	1	1	2		2	1	1	1	2	2
упражнения для развития гибкости боксера	1		1	1	1	1	1	1	2	2		
упражнения для развития выносливости боксера	1	2	1		1	1	1	1	1	1	2	2
упражнения на сохранение равновесия боксера	1			1		1	1	1	1	1		1
всего	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6
Технико-тактическая подготовка												
техника нападения		1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
техника защиты			1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
тактика бокса					1			1	1		1	1
всего		1	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Зачетные требования		-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Всего за месяц	21	20	21	20	20	13	24	23	23	24	23	20
Всего за год	252											

## Содержание учебно-тематического плана 2 год обучения

### Теория

Основы спортивной тренировки. Спортивная физиология.

Гигиена боксера, врачебный контроль и самоконтроль, закаливание организма, история развития бокса, техника безопасности, вид спорта.

### ОФП

Упражнения с партнером, упражнения из легкоатлетического цикла, упражнения со скакалкой, спортивные игры и подвижные игры, упражнения с набивными мячами, упражнения с теннисными мячами, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление

### СФП

Упражнения для развития силовых качеств, упражнения для развития быстроты действий боксера, упражнения для развития гибкости боксера, упражнения для развития выносливости боксера, упражнения на сохранение равновесия боксера

### Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера

Техника нападения, техника защиты, тактика бокса. Восстановительные мероприятия. Инструкторско-судейская практика. Медицинский контроль. Зачетные требования

## 5.3. Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	144
2	Специальная физическая подготовка	66
3	Технико-тактическая подготовка	28
4	Теоретическая подготовка	6
5	Контрольно-переводные испытания	4
6	Контрольные соревнования	-
7	Инструкторско-судейская практика	-
8	Восстановительные мероприятия	-
9	Медицинское обследование	4
Общее количество часов		252

### Примерный годовой план распределения учебных часов

	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические знания	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	10	13	12	11	12	8	13	13	12	12	13	10
Специальная физическая подготовка	4	5	5	6	5	4	7	6	5	8	7	7
Технико-тактическая подготовка	2	1	2	2	3	1	2	3	3	3	3	3
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-
Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Всего за месяц	21	20	21	20	20	13	24	23	23	24	23	20
Всего за год	252											



Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Зачетные требования		-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Всего за месяц	21	20	21	20	20	13	24	23	23	24	23	20
Всего за год	252											

## Содержание учебно-тематического плана 3 год обучения

### Теория

Гигиена боксера, врачебный контроль и самоконтроль, закаливание организма, история развития бокса, техника безопасности, вид спорта

### ОФП

Упражнения с партнером, упражнения из легкоатлетического цикла, упражнения со скакалкой, спортивные игры и подвижные игры, упражнения с набивными мячами, упражнения с теннисными мячами, дыхательные упражнения. упражнения на расслабление

### СФП

Упражнения для развития силовых качеств, упражнения для развития быстроты действий боксера, упражнения для развития гибкости боксера, упражнения для развития выносливости боксера, упражнения на сохранение равновесия боксера

### Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера

Техника нападения, техника защиты, тактика бокса

Восстановительные мероприятия. Инструкторско-судейская практика. Медицинский контроль. Зачетные требования

Планы учебных занятий для школьников основаны на повторно-кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений (ОВУ) в течение учебного года.

Такие упражнения повторяются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения:

- увеличивается продолжительность выполнения упражнения;
- возрастает количество повторений;
- повышается быстрота движений;
- сокращаются паузы пассивного отдыха или организовывается активный отдых;
- возрастает координационная сложность упражнения.

## 5.4. Теоретический материал

### Физическая культура и спорт.

Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности специальной физической подготовки.

### Краткая история развития бокса.

Развитие бокса в России. Бокс как форма проявления силы, ловкости. Возникновение бокса и развитие в Мире. Возникновение и развитие бокса в СССР. Место и значение бокса в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови, сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

### **Гигиенические знания.**

Навыки закаливания, режим и питание боксёра. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях боксом. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятия (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием

### **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом, патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности

### **Правила соревнований**

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

### **Оборудование и инвентарь**

Зал бокса (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда боксёра и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

## **5.5. Практический материал**

### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие и точность движений

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения на формирование правильной осанки. Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения, с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом.

Метания набивного мяча, теннисного мячика. Упражнения на скорость.

Упражнения на общую выносливость.

Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.

## **Специальная подготовка**

### ***Методы организации занимающихся при разучивании технических действий боксёров.***

Организация занимающихся без партнера.

Усвоение приема по заданию тренера. Условный бой, имитационные упражнения.

Тренировка па снарядах

Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах.

Отработка точных ударов на лапах.

Бой по заданию

Спарринг

Методические приемы обучения основным положениям и движениям боксёра

Изучение и совершенствование стоек боксёра.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий. Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий. Боевая стойка боксёра.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

### ***Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.***

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте Обучение двойным ударам в движении

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия, с изменением дистанций. Контрудары. Контратаки.

По технической подготовке

Правильно выполнять все изученные приемы.

Уметь правильно передвигаться.

### **По психологической подготовке**

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

### **По тактической подготовке**

Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

### **По теоретической подготовке**

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

## **6. Организационно-методическое обеспечение программы**

Представленная программа содержит комплекс четко сформулированных предложений по внедрению в практику материала по физической культуре для школьников. Обеспечивают эффективные пути и средства совершенствования двигательной сферы младших школьников на основе формирования у них потребности в движениях; использования наиболее эффективных форм работы с детьми, направленных на создание благоприятного эмоционально-психологического климата в группе и в спортивной организации; содействуют организации комфортной социальной среды, предусматривающей в первую очередь перестройку форм и стиля общения между тренером-преподавателем и обучающимися (доброжелательность, уважение детской личности, взаимопонимание, сотрудничество с ребенком, учет его интересов и желаний).

### **Дозирование нагрузки на занятиях**

Физическая нагрузка - это двигательная активность детей, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования систем организма.

Различают внешнюю и внутреннюю стороны нагрузки. К внешней стороне нагрузки относят интенсивность, с которой выполняется упражнение и ее объем. Внутренняя сторона

физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме ребенка вследствие влияния определенных внешних сторон нагрузки.

У обучающихся можно судить о физической нагрузке по показателям частоты сердечных сокращений.

Определенную информацию для тренера-преподавателя о величине нагрузки дают показатели внешних признаков утомления.

### **Внешние признаки утомления у детей в соответствии со степенью физической нагрузки и увеличением частоты сердечных сокращений (по С.Б. Шармановой, 2004)**

№ п/п	Увеличение ЧСС	Степень нагрузки	Характерные признаки (реакция на нагрузку)
1.	До 40%	Умеренная	Радостное, возбужденное состояние; небольшое покраснение кожи лица; мимика спокойная; дыхание учащенное, но ровное; движения бодрые, четкие, уверенные; потоотделение незначительное
2.	40-70%	Средняя	Радостное возбуждение сменяется сосредоточенностью; увеличивается степень покраснения кожи лица; мимика напряжения; дыхание частое, но ровное; движения напряженные, выполняемые с заметными усилиями, но четкие, уверенные; потоотделение хорошо выраженное
3.	Более 70%	Большая	Сильное покраснение кожи лица, в отдельных случаях цианоз (синюшность носогубного треугольника) или побледнение; мимика искаженная; дыхание резко учащенное, поверхностное, периодические вдохи; движения нечеткие, небрежные, вялые, наблюдаются добавочные движения, нарушение координации движений; потоотделение сильное, значительное, в том числе выраженная потливость лица; жалобы на усталость

Тренеру-преподавателю, работающему с младшими школьниками, следует избегать возникновения перегрузок у обучающихся. В целом, причины перегрузки можно разделить на четыре группы:

- 1) ошибки в методике занятий со школьниками (ограниченность средств физического воспитания, нагрузка после вынужденного перерыва - болезни, недостаточный интервал отдыха между занятиями и др.);
- 2) нарушение здорового образа жизни ребенка (несбалансированность питания, недостаток витаминов, плохие жилищные условия, неупорядоченный режим дня и др.);
- 3) неблагоприятное влияние окружающей среды (климатогеографические условия, состояние спортивного зала);
- 4) нарушение здоровья (следствия инфекционных и других заболеваний).

При дозировании нагрузки на занятиях с младшими школьниками следует учитывать их быструю возбудимость, неустойчивость в настроениях и то, что детей нельзя перегружать эмоциями. Необходимо оберегать нервную систему занимающихся от сверхсильных раздражений. Вместе с тем у детей необходимо развивать активное торможение: выслушивать до конца указания преподавателя, прекращать свои действия по сигналу. Тренеру важно формировать культуру поведения юных спортсменов в двигательной деятельности, привычку и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, умение сдерживать свои

желания, эмоции, подчиняться указаниям, воспитывать скромность, честность, вежливость, доброжелательность к окружающим.

Каждое учебное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, развивающих и воспитательных. Воспитательные задачи, содержащие оздоровительную направленность, проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом конкретном учебном занятии. Учебные занятия строятся на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми тренер – преподаватель обеспечивает каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры,

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- обучение проходит в очной форме; используется метод: словесный (объяснение, беседа, рассказ); наглядный (показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов); практический (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры).

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по боксу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий: учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры, дидактические материалы.

### **Структура учебного занятия**

Готовясь к учебному занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь.

Занятие состоит из трех частей:

**Подготовительная часть** — разминка, предназначена для организации группы (групповой метод) и мобилизации внимания занимающихся, объяснения задач занятия, разогревания, и подготовки организма занимающихся к предстоящей работе, применяются упражнения умеренной интенсивности. Полезно начинать занятия с разучивания и разбора нового тактико-технического материала в составе группы. После этого задания следует более конкретизировать, учитывая индивидуальные особенности обучающихся, и задачи занятия. Физиологическая разминка предусматривает: подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания; подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных усилий.

Все это достигается применением различных упражнений общеразвивающего характера, которые оказывают всестороннее (и в тоже время избирательное воздействие) на организм человека и позволяют улучшить работу двигательного аппарата обучающихся, научиться более точно дифференцировать движения. Обучающиеся должны выполнять специализированные упражнения для боксера, подготовительные к решению основных задач. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста обучающегося, периода подготовки и направленности занятия. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. В подготовительную часть включаются строевые упражнения, с помощью которых можно быстро и удобно разместить обучающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

активизирующие связочно-мышечный аппарат. В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс упражнений.

Обучающиеся постепенно начинают подбирать себе определенные комплексы упражнений, включают упражнения, имитирующие их основные технические действия. **Основная часть занятий** - решаются три задачи: овладение техническими и практическими навыками и их совершенствование, психологическая подготовка, выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения, развития быстроты реакции, выполнения двигательной задачи, выполнение движений, координации, ловкости, гибкости, скоростно-силовых способностей, качеств, и скоростной выносливости. Самая продолжительная по времени и большая по нагрузке. В этой части совершенствуются морально-волевые качества, тактико-техническое мастерство. Обучающиеся учатся применять полученные знания в сложных условиях схватки.

Продолжительность основной части занятий зависит от числа обучающихся, их натренированности, задач, стоящих перед ними, а также от обеспеченности тренировочного зала необходимым спортивным инвентарем.

**В заключительную часть** входит постепенное снижение нагрузки, подведение организма к нормальному состоянию, для чего применяются различные дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и упражнения в медленной ходьбе. В конце заключительной части занятий полезно подвести итоги всего тренировочного занятия.

Занятия по борьбе в зависимости от задач, стоящих перед обучающимися, и периода тренировочной работы могут быть различными по содержанию. Основными формами тренировочных занятий являются учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные занятия.

Учебно-тренировочные занятия наиболее распространенная форма спортивного урока. Продолжительность их в среднем около двух часов. На них осваиваются новые технические приемы, а также повторяются и совершенствуются старые, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке.

## 7. Материально-техническое обеспечение условий реализации программы

Тренировочные занятия проводятся в помещении, оборудованном в соответствии с условиями безопасности организации учебного процесса по виду деятельности «Спортивная борьба».

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4

16.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

## 8. Учебно-информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.10.2012г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
6. Письмо Министерства образования и науки в Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3'242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

7. Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. «Единые квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденные приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 бн (зарегистрирован Минюстом России от 15.08.2011, регистрационный номер №22054);
9. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденные приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761 н;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. №298;
11. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 г. №952 н.

### **9. Используемая и рекомендуемая литература:**

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.-232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965.-200 с.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: ОлимпияПресс, 2004. - 40 с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987.-28 с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480 с.
12. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
13. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

### **Интернет-ресурсы:**

- Официальный сайт федерации бокса России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.boxing-fbr.ru/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс].

## **10. Кадровое обеспечение.**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или средне специальное профессиональное образование в области спортивной борьбы. Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями определенными педагогическим стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5.05 2013 года №298 н или стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12 2020 года №952 н.

Особые условия допуска к работе:

Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.