Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 336 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол от 31.08.2023 № 01

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ И.В.Большаков
Приказ от 01.09.2023 № 173-о

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4F20DD5A436FAD12ADEC85EB4539CBBD
Владелец: Большаков Илья Владимирович
Действителен: с 12.08.2022 до 05.11.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Сдаём ГТО»

Срок освоения программы 1 год

Возраст обучающихся 7-11 лет

Объем программы: 72 часа

Разработчик:

Педагог дополнительного образования

Осипова А.А.
(фамилия инициалы)

Санкт-Петербург

2023 год

Цель программы: формирование общей и специальной физической культуры, всестороннее развитие личности обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать стойкий интерес и потребность к занятиям спортом;
- Обучить технике сдачи ГТО;
- Повысить интерес учащихся к занятиям спортом;
- Адаптировать организм детей к физическим нагрузкам.

Развивающие:

- Развить специальные физические качества;
- Улучшить скоростно-силовую подготовку с учётом формирования основных навыков;
- Развить волевые качества;
- Совершенствовать технико-тактический арсенал;

Воспитательные:

- Создать положительную динамику в состоянии и укреплении здоровья учащихся;
- Формировать основы здорового образа жизни;
- Воспитать морально- волевые и нравственные качества личности;

Планируемые результаты

Учащиеся приобретут следующие результаты:

В области предметных:

- Уверенно выполнять упражнения для сдачи ГТО;
- Изучат комбинации из двух действий, связанные со сдачей ГТО;
- Будут знать понятие о сериях упражнений ГТО;
- Уверенно пользоваться всеми техническими приёмами;
- Будут знать классификацию основных технических приёмов сдачи;

В области метапредметных:

- Получат представление об истории зарождения комплекса ГТО;
- Будут знать правила сдачи упражнений ГТО;
- Получат навыки общения контактности и доброжелательности при решении различных задач;

В области личностных:

- Узнают наиболее уязвимые места на теле боксёра;
- Будут знать основы гигиены, закаливания организма, основы профилактики травматизма и правила техники безопасности;
- Основы врачебного контроля и самоконтроля, оказания первой медицинской помощи;
- Правила соревнований по боксу.
- Сформируют индивидуальную манеру боксирования.

Учебный план
1 год обучения

№	Раздел программы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	-	2	Опросник
2	Теоретическая подготовка	8	2	10	Игра, соревнование, тестирование
3	Общая и специальная физическая подготовка	5	33	38	Игра, соревнование, тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	10	48	58	Игра, соревнование, тестирование
5	Соревновательная подготовка	4	30	34	Соревнования, игра
6	Итоговое занятие	-	2	2	Соревнования, игра, турнир, зачет
	Всего:	**29**	**115**	**144**	

Учебный план
2 года обучения

№	Раздел программы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	-	2	Опросник
2	Теоретическая подготовка	8	2	10	Игра, соревнование, тестирование
3	Общая и специальная физическая подготовка	5	53	58	Игра, соревнование, тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	20	78	98	Игра, соревнование, тестирование
5	Соревновательная подготовка	6	40	46	Соревнования, игра
6	Итоговое занятие	-	2	2	Соревнования, игра, турнир, зачет
	Всего:	**41**	**175**	**216**	

Календарный учебный график
на 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	23.05.2023	36 нед.	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2022	23.05.2023	36 нед.	216	3 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной программе
«Искусство защиты»
1 года обучения

Цель программы: формирование здорового образа жизни через систематические занятия физической культуры с элементами бокса

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать интерес и потребность к занятиям любым видом спорта;
- Обучить элементам техники бокса;
- Повысить интерес учащихся к занятиям спортом;
- Адаптировать организм детей к физическим нагрузкам.

Развивающие:

- Развить специальные физические качества;
- Улучшить скоростно-силовую подготовку с учётом формирования основных навыков, присущих боксёру;
- Развить волевые качества;
- Совершенствовать технико-тактический арсенал;

Воспитательные:

- Создать положительную динамику в состоянии и укреплении здоровья учащихся;
- Формировать основы здорового образа жизни;
- Воспитать морально- волевые и нравственные качества личности.

Условия реализации программы

Рабочая программа «Искусство защиты рассчитана на детей от 6 до 7 лет, срок реализации программы 1 год. Дети принимаются без специального отбора, по справке от врача. На первом году обучения воспитанники формируются в группы, согласно этапам обучения (12-15 человек в группе).

Год обучения	Режим занятий	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 раза в неделю по 2 часа	144 часа в год

Форма организации занятий: групповая.

В группы **начальной подготовки** принимаются учащиеся 6 – 7 лет, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение от родителей и допуск врача (справка). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ этап. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Формами подведения итогов являются:

- наблюдения за процессом занятий;
- проверка выполнения отдельных приёмов техники и тактики;
- выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
- наблюдения и систематический анализ условных и вольных боёв;
- соревнования на ринге.

Формы подведения промежуточных итогов реализации программы представляют собой контрольные занятия для проверки усвоения технико-тактических приёмов, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования. Боксёры 1-го года обучения участвуют только в соревнованиях типа «Открытый ринг».

Результат учащихся 1 года обучения

По окончании 1-го года обучения воспитанники должны:

- 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 трёхударных 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.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксёров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных спортсменов

Календарно-тематическое планирование на 1 год обучения
2022-2023 уч. г.

№	Дата проведения	Раздел программы	Тема занятий	Теория	Практика	Всего
1	05.09	Раздел	Формирование группы	-	2	2
2	07.09	Раздел	Формирование группы	-	2	2
3	12.09	Раздел 1	Вводное занятие. Цели, задачи и содержание работы секции. Инструкция по ТБ.	2	-	2
4	14.09	Раздел 2	Краткие сведения о строении организма. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов. Физиологические основы спортивной тренировки.	1	1	2
5	19.09	Раздел 3	Понятие о спортивной тренировке и физической подготовке. Развивающие, подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные движения.	1	1	2
6	21.09	Раздел 3	Виды физической подготовки (ОФП и СФП).	0,5	1,5	2

			Состав физической подготовки (воспитание быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными, теннисными мячами.			
7	26.09	Раздел 3	Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений. Упражнения в равновесии, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами.	0,5	1,5	2
8	28.09	Раздел 3	Понятие о методах спортивной тренировки. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными, теннисными мячами.	0,5	1,5	2
9	03.10	Раздел 3	Подготовительная, основная, заключительная части учебно-тренировочного урока. Упражнения в равновесии, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами.	0,5	1,5	2
10	05.10	Раздел 3	Разминка боксёра, её значение и содержание. Прыжки с разбега в длину и высоту	0,5	1,5	2
11	10.10	Раздел 3	Подготовительная, основная, заключительная части учебно-тренировочного урока. Подвижные игры.	-	2	2
12	12.10	Раздел 3	Разминка боксёра, её значение и содержание. Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов.	-	2	2
13	17.10	Раздел 3	Подготовительная, основная, заключительная части учебно-тренировочного урока. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу.	-	2	2
14	19.10	Раздел 3	Разминка боксёра, её значение и содержание. Упражнения на боксёрских снарядах.	-	2	2
15	24.10	Раздел 3	Разминка боксёра, её значение и содержание. Упражнения на боксёрских снарядах.	-	2	2
16	26.10	Раздел 3	Разминка боксёра, её значение и содержание. Упражнения на боксёрских снарядах.	-	2	2
17	31.10	Раздел 3	Разминка боксёра, её значение и содержание. Упражнения на боксёрских снарядах.	-	2	2
18	02.11	Раздел 3	Разминка боксёра, её значение и содержание. Упражнения на боксёрских снарядах.	-	2	2
19	07.11	Раздел 3	Развитие специальной выносливости. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах.	-	2	2

20	09.11	Раздел 3	Спортивные игры. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы.	-	2	2
21	14.11	Раздел 3	Упражнения в силовой выносливости с соупражняющимся в борьбе в стойке, на сопротивления, с отягощениями.	-	2	2
22	16.11	Раздел 3	Спортивные игры. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы.	-	2	2
23	21.11	Раздел 3	Упражнения в силовой выносливости с соупражняющимся в борьбе в стойке, на сопротивления, с отягощениями.	-	2	2
24	23.11	Раздел 4	Понятие о технике и технической подготовке. Изучение боевой стойки боксера, передвижение боксера.	1	1	2
25	28.11	Раздел 4	Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства боксёров. Боксёрские удары и защитные действия на разных дистанциях боя.	0,5	1,5	2
26	30.11	Раздел 5	Знакомство с правилами соревнований по боксу. Учебные, условно-вольные бои. «Открытые ринги».	0,5	1,5	2
27	03.12	Раздел 4	Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов. Ложные действия и их применение.	0,5	1,5	2
28	05.12	Раздел 4	Понятие о тактике и тактической подготовке. Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем.	0,5	1,5	2
29	12.12	Раздел 4	Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Наступательные действия: атаки и контратаки.	0,5	1,5	2
30	14.12	Раздел 4	Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки.	-	2	2
31	19.12	Раздел 5	Продолжительность боя, правильные и запрещённые удары и действия.	-	2	2
32	21.12	Раздел 4	Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов. Ложные действия и их применение.	-	2	2
33	26.12	Раздел 4	Понятие о технике и технической подготовке. Изучение боевой стойки боксера, передвижение боксера.	-	2	2
34	28.12	Раздел 5	Этика, внимание и вежливость участников. Жесты и команды рефери.	1	1	2
35	09.01	Раздел 5	Учебные, условно-вольные бои. «Открытые ринги».	-	2	2

36	11.01	Раздел 3	Инструкция по ТБ. Повторение изученного материала. Разминка боксёра, её значение и содержание. Прыжки с разбега в длину и высоту.	1	1	2
37	16.01	Раздел 2	Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов. Физиологические основы спортивной тренировки.	1	1	2
38	18.01	Раздел 2	Развивающие, подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные движения.	1	1	2
39	23.01	Раздел 3	Понятие о методах спортивной тренировки. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными, теннисными мячами.	0,5	1,5	2
40	25.01	Раздел 3	Понятие о методах спортивной тренировки. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными, теннисными мячами.	0,5	1,5	2
41	30.01	Раздел 3	Состав физической подготовки (воспитание быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными, теннисными мячами.	0,5	1,5	2
42	01.02	Раздел 3	Состав физической подготовки (воспитание быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Упражнения в равновесии, с предметами, набивными мячами.	0,5	1,5	2
43	06.02	Раздел 2	Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом.	1	1	2
44	08.02	Раздел 2	Нокаут, его физиологическая характеристика. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по боксу.	1	1	2
45	13.02	Раздел 3	Спортивные игры. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы.	-	2	2
46	15.02	Раздел 3	Спортивные игры. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы.	-	2	2
47	20.02	Раздел 2	Нокаут, его физиологическая характеристика. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по боксу.	1	1	2
48	22.02	Раздел 2	Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом.	1	1	2

49	27.02	Раздел 3	Состав физической подготовки (воспитание быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Упражнения в равновесии, с предметами, набивными мячами.	0,5	1,5	2
50	01.03	Раздел 4	Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов. Ложные действия и их применение.	0,5	1,5	2
51	06.03	Раздел 2	Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом.	1	1	2
52	13.03	Раздел 2	Нокаут, его физиологическая характеристика. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по боксу.	1	1	2
53	15.03	Раздел 3	Спортивные игры. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы.	0,5	1,5	2
54	20.03	Раздел 3	Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки боксёров (технической, тактической, психологической, теоретической).	1	1	2
55	22.03	Раздел 3	Развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений.	1	1	2
56	27.03	Раздел 3	Самостоятельная и соревновательная форма занятий. Подвижные игры.	0,5	1,5	2
57	29.03	Раздел 3	Методы спортивной тренировки (равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой и сопряжено-компенсаторный).	1	1	2
58	03.04	Раздел 3	Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов.	1	1	2
59	05.04	Раздел 3	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения на боксёрских снарядах.	1	1	2
60	10.04	Раздел 3	Развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений.	-	2	2
61	12.04	Раздел 4	Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов.	-	2	2
62	17.04	Раздел 3	Самостоятельная и соревновательная форма занятий. Подвижные игры.	-	2	2
63	19.04	Раздел 4	Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов. Ложные действия и их применение.	-	2	2
64	24.04	Раздел 5	Продолжительность боя, правильные и запрещённые удары и действия.	-	2	2
65	26.04	Раздел 5	Учебные, условно-вольные бои. «Открытые ринги».	-	2	2
66	03.05	Раздел 3	Специальные упражнения стоя на месте и на	-	2	2

			ходу. Упражнения на боксёрских снарядах.			
67	08.05	Раздел 3	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения на боксёрских снарядах.	-	2	2
68	10.05	Раздел 5	Продолжительность боя, правильные и запрещённые удары и действия.	-	2	2
69	15.05	Раздел 5	Учебные, условно-вольные бои. «Открытые ринги».	-	2	2
70	17.05	Раздел 3	Самостоятельная и соревновательная форма занятий. Подвижные игры.	-	2	2
71	22.05	Раздел 6	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.	-	2	2
72	24.05	Раздел 6	Итоговое занятие	-	2	2
			Итого:	**29**	**115**	**144**

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Основная задача: Развить у детей мотивацию к занятиям боксом.

Теория: Цели, задачи и содержание работы секции. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции бокса.

2. Теоретическая подготовка.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.

Основная задача: Познакомить обучающихся с основами строения организма человека, с основами функционирования систем.

Теория: Краткие сведения о строении организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом в зависимости от весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.

Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Место врачебного контроля в системе подготовки боксёров. Показания и противопоказания к занятиям боксом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Понятие об утомлении и переутомлении, как временных нарушениях координации функций организма и снижения работоспособности Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у боксёров. Меры предупреждения переутомления. Средства переключения деятельности, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж. Виды и причины травматизма при занятиях боксом. Травмы верхних конечностей, пальцев, поясно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щёк, ушных раковин. Внешние причины, зависящие от комплекса внешних условий, внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления.

Нокаут, его физиологическая характеристика.

Предохранительные средства: зубной протектор; маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины; бандаж, защищающий от случайных ударов ниже пояса; специальные бинты для сохранения кисти.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Общие меры по предупреждению травм. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Практика: Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Основные физиологические положения тренировки боксёров и показатели тренированности различных по возрасту и квалификации групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по боксу. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок.

3. Общая и специальная физическая подготовка боксёров

Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Средства, организация и методы спортивной тренировки.

Основная задача: Познакомить обучающихся с особенностями спортивной тренировки.

Теория: Понятие о спортивной тренировке; её цель, задачи, основное содержание. Техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая тренировка,

их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки юных спортсменов. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксёров, физические нагрузки для различных групп обучающихся. Понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки (ОФП и СФП). Состав физической подготовки (воспитание быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки боксёров (технической, тактической, психологической, теоретической). Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития. Понятие о методах спортивной тренировки (равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой и сопряжено-компенсаторный). Структура методов спортивной тренировки (обеспечение наглядности, использование слова, целостного упражнения, расчленённого упражнения).

Понятие о формах организации занятий в спортивной тренировке. Подготовительная, основная, заключительная части учебно-тренировочного урока. Разминка боксёра, её значение и содержание. Самостоятельная и соревновательная форма занятий.

Практика: Развивающие, подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные движения. Измерительно-тренажёрные стенды, спортивный инвентарь и приспособления. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры.

Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов.

Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, подвесном теннисном мяче (пунктболе), мяче на резинах (пинчболе), на лапах.

Развитие специальной выносливости. Упражнения с партнёром во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков в условных и вольных учебных боях. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах.

Спортивные игры. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы. Упражнения в силовой выносливости с соупражняющимся в борьбе в стойке, на сопротивления, с отягощениями.

1. Технико - тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Основная задача**:** Обучение технике бокса.

Теория: Понятие о технике и технической подготовке. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства боксёров.

Практика: Изучение боевой стойки боксера, передвижение боксера. Классификация боксёрских ударов и защитных действий на разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов. Ложные действия и их применение.

Тактическая подготовка.

Основная задача: Обучение тактике бокса.

Теория: Понятие о тактике и тактической подготовке. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Практика: Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки. Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки.

5. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Основная задача: Знакомство с правилами соревнований по боксу. Определение степени усвоения техники бокса и волевая подготовка обучающихся.

Теория: Знакомство с основными правилами бокса. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Продолжительность боя, правильные и запрещённые удары и действия. Этика, внимание и вежливость участников. Жесты и команды рефери.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Практика: Учебные, условно-вольные бои. «Открытые ринги». На спортивно-оздоровительном этапе подготовки соревновательная подготовка и участие в соревнованиях не осуществляются.

6. Итоговое занятие

Основная задача**:** Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся. Перевод на следующий уровень подготовки.

Замечание. Особо отметим, что при физической подготовке в группах НП и тактико-технической подготовке следует активно использовать игровые методы обучения.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной программе
«Искусство защиты»
2 года обучения

Цель программы: формирование общей и специальной физической культуры, всестороннее развитие личности учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать стойкий интерес и потребность к занятиям боксом;
- Обучить технике бокса;
- Повысить интерес учащихся к занятиям спортом;
- Адаптировать организм детей к физическим нагрузкам.

Развивающие:

- Развить специальные физические качества;
- Улучшить скоростно-силовую подготовку с учётом формирования основных навыков, присущих боксёру;
- Развить волевые качества;
- Совершенствовать технико-тактический арсенал;

Воспитательные:

- Создать положительную динамику в состоянии и укреплении здоровья учащихся;
- Формировать основы здорового образа жизни;
- Воспитать морально- волевые и нравственные качества личности.

Программный материал объединяется в целостную систему поэтапной работы:

2. Спортивно-оздоровительный этап
3. Этап начальной подготовки (НП)
4. Учебно-тренировочные группы (УТГ)

Тренировочный процесс юных спортсменов осуществляется на основе общих и специфических принципах. К основным принципам относятся принципы всесторонности, сознательности и активности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации.

К специфическим принципам спортивной тренировки относятся:

- Единство общей и специальной подготовки спортсмена
- Непрерывность тренировочного процесса.
- Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок.
- Волнообразное изменение тренировочных нагрузок.
- Цикличность тренировочного процесса.
- Соревновательная практика.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

На тренировочных занятиях применяются следующие **методы обучения спортивной технике и совершенствования в ней:**

- словесный (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);
- наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы);
- практический:

- методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
- методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Средствами обучения и тренировки предусматриваются следующие виды упражнений:

- разминка, бой с «тенью»,
- изучение и совершенствование технических приемов тактики ведения боя с партнером в перчатках,
- работа на боксерских снарядах (мешок, насыпная и пневматическая груши, «лапы»),
- условный бой,
- спарринг,
- гимнастика боксёра,
- подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол), бег, прыжки в высоту и длину, упражнения с теннисным мячом, упражнения успокаивающего характера на ходу и на месте.

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является контроль за эффективностью подготовки юных спортсменов на всех этапах. Критериями оценки эффективности подготовки служат нормативные требования по общей физической и технико-тактической подготовке.

Условия реализации программы

Рабочая программа «Бокс» рассчитана на детей от 8 до 10 лет, срок реализации программы 2 год. Дети принимаются без специального отбора, по справке от врача. На первом году обучения воспитанники формируются в группы, согласно этапам обучения (12-15 человек в группе).

Год обучения	Режим занятий	Кол-во часов в год
2 год обучения	3 раза в неделю по 2 часа	216 часа в год

Форма организации занятий: групповая.

В группы **начальной подготовки** принимаются учащиеся 8 – 10 лет, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение от родителей и допуск врача (справка). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ этап. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Группы учебно-тренировочного этапа формируются из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по ОФП и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и специальной подготовке.

Формами подведения итогов являются:

- наблюдения за процессом занятий;
- проверка выполнения отдельных приёмов техники и тактики;
- выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
- наблюдения и систематический анализ условных и вольных боёв;
- соревнования на ринге.

Формы подведения промежуточных итогов реализации программы представляют собой контрольные занятия для проверки усвоения технико-тактических приёмов, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования. Боксёры 2-го года обучения участвуют только в соревнованиях типа «Открытый ринг».

Ожидаемый результат

По окончании 2-го года обучения воспитанники должны:

- уверенно пользоваться всеми техническими приёмами на дальней дистанции боя;
- хорошо владеть одиночными короткими ударами (прямыми, боковыми, снизу);
- изучить двухударные комбинации из коротких ударов и защиты от них;
- 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.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксёров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных спортсменов.

Календарно-тематическое планирование <u>на 2 год обучения</u>
2022-2023 уч. г.

№	Дата проведения	Раздел программы	Тема занятий	Теория	Практика	Всего
1	03.09	Раздел 1	Инструкция по ТБ. Цели, задачи и содержание работы секции на периоде 2-го года обучения.	2	-	2
2	05.09	Раздел 2	Характеристика бокса. Влияние занятий боксом на организм занимающихся. Физиологические основы спортивной тренировки.	1	1	2
3	07.09	Раздел 2	Зарождение и история развития бокса в России. Влияние физических упражнений на занимающихся. Краткие сведения о строении организма. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.	1	1	2
4	10.09	Раздел 2	Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Основные физиологические положения тренировки боксёров.	1	1	2
5	12.09	Раздел 2	Общие меры по предупреждению травм. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.	1	1	2
6	14.09	Раздел 2	Нокаут, его физиологическая характеристика. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.	1	1	2
7	17.09	Раздел 2	Нокаут, его физиологическая характеристика. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.	1	1	2
8	19.09	Раздел 2	Нокаут, его физиологическая характеристика. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.	1	1	2
9	21.09.	Раздел 2	Сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных тренировочных нагрузок.	1	1	2
10	24.09	Раздел 2	Предохранительные средства: зубной протектор, маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины, защищающая от случайных ударов ниже пояса, специальные бинты для сохранения кисти.	1	1	2
11	26.09	Раздел 3	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Средства, организация и методы спортивной тренировки.	1	1	2
12	28.09	Раздел 3	Техническая, физическая тренировка, их взаимосвязь. Мышечные движения. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными мячами.	1	1	2
13	01.10	Раздел 3	Понятие о физической подготовке. Развивающие, подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные	1	1	2

			мышечные движения.			
14	03.10	Раздел 3	Подготовительная, основная, заключительная части учебно-тренировочного урока. Подвижные игры.	1	1	2
15	05.10	Раздел 3	Техническая, физическая тренировка, их взаимосвязь. Мышечные движения. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными мячами.	1	1	2
16	08.10	Раздел 3	Техническая, физическая тренировка, их взаимосвязь. Мышечные движения. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными мячами.	1	1	2
17	10.10	Раздел 3	Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Средства, организация и методы спортивной тренировки.	1	1	2
18	12.10	Раздел 3	Понятие о физической подготовке. Развивающие, подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные движения.	1	1	2
19	15.10	Раздел 3	Понятие о физической подготовке. Развивающие, подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные движения.	1	1	2
20	17.10	Раздел 3	Подготовительная, основная, заключительная части учебно-тренировочного урока. Подвижные игры.	1	1	2
21	19.10	Раздел 3	Подготовительная, основная, заключительная части учебно-тренировочного урока. Подвижные игры.	1	1	2
22	22.10	Раздел 3	Структура методов спортивной тренировки. Упражнения в равновесии, с отягощениями, скакалкой, палкой.	1	1	2
23	24.10	Раздел 3	Разминка боксёра, её значение и содержание. Упражнения в равновесии, с обручами, прыжки с разбега в длину и высоту.	1	1	2
24	26.10	Раздел 3	Специальные упражнения в развитии ловкости. Развивающие мышечные движения.	-	2	2
25	29.10	Раздел 3	Структура методов спортивной тренировки. Упражнения в равновесии, с отягощениями, скакалкой, палкой.	1	1	2
26	31.10	Раздел 3	Структура методов спортивной тренировки. Упражнения в равновесии, с отягощениями, скакалкой, палкой.	1	1	2
27	02.11	Раздел 3	Разминка боксёра, её значение и содержание. Упражнения в равновесии, с обручами, прыжки с разбега в длину и высоту.	1	1	2
28	05.11	Раздел 3	Разминка боксёра, её значение и содержание. Упражнения в равновесии, с обручами, прыжки с разбега в длину и высоту.	1	1	2
29	07.11	Раздел 3	Специальные упражнения в развитии ловкости. Развивающие мышечные	-	2	2

			движения.			
30	09.11	Раздел 3	Специальные упражнения в развитии ловкости. Развивающие мышечные движения.	-	2	2
31	12.11	Раздел 3	Специальные упражнения в развитии ловкости. Развивающие мышечные движения.	-	2	2
32	14.11	Раздел 3	Специальные упражнения в развитии ловкости. Развивающие мышечные движения.	-	2	2
33	16.11	Раздел 3	Специальные упражнения в развитии ловкости. Развивающие мышечные движения.	-	2	2
34	19.11	Раздел 3	Специальные упражнения в развитии ловкости. Развивающие мышечные движения.	-	2	2
35	21.11	Раздел 3	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные движения.	-	2	2
36	23.11	Раздел 3	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные движения.	1	1	2
37	26.11	Раздел 3	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Подготовительные мышечные движения.	1	1	2
38	28.11	Раздел 3	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные движения.	1	1	2
39	30.11	Раздел 3	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные движения.	1	1	2
40	03.12	Раздел 3	Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные движения.	1	1	2
41	05.12	Раздел 3	Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, подвесном теннисном мяче	-	2	2
42	07.12	Раздел 3	Упражнения на боксёрских снарядах: мяче на резинах (пинчболе), на лапах.	-	2	2
43	10.12	Раздел 3	Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, подвесном теннисном мяче	-	2	2
44	12.12	Раздел 3	Упражнения на боксёрских снарядах: мяче на резинах (пинчболе), на лапах.	-	2	2
45	14.12	Раздел 3	Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, подвесном теннисном мяче	-	2	2
46	17.12	Раздел 3	Упражнения на боксёрских снарядах: мяче на резинах (пинчболе), на лапах.	-	2	2
47	19.12	Раздел 3	Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, подвесном теннисном мяче	-	2	2
48	21.12	Раздел 3	Упражнения на боксёрских снарядах: мяче на резинах (пинчболе), на лапах.	-	2	2
49	24.12	Раздел 3	Упражнения на боксёрских снарядах: мяче на	-	2	2

			резинах (пинчболе), на лапах.			
50	26.12	Раздел 3	Развитие специальной выносливости. Упражнения с партнёром в условных и вольных учебных боях.	1	1	2
51	28.12	Раздел 3	Развитие специальной выносливости. Упражнения с партнёром в условных и вольных учебных боях.	1	1	2
52	31.12	Раздел 3	Развитие специальной выносливости. Упражнения с партнёром в условных и вольных учебных боях.	1	1	2
53	09.01	Раздел 3	Развитие специальной выносливости. Упражнения с партнёром в условных и вольных учебных боях.	1	1	2
54	11.01	Раздел 3	Развитие специальной выносливости. Упражнения с партнёром в условных и вольных учебных боях.	1	1	2
55	14.01	Раздел 3	Развитие специальной выносливости. Упражнения с партнёром в условных и вольных учебных боях.	1	1	2
56	16.01	Раздел 3	Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах.	-	2	2
57	18.01	Раздел 3	Спортивные игры. Бег на короткие дистанции.	-	2	2
58	21.01	Раздел 3	Спортивные игры. Бег на средние и длинные дистанции.	-	2	2
59	23.01	Раздел 3	Спортивные игры. Бег интервальный и в переменном темпе, кроссы.	-	2	2
60	25.01	Раздел 3	Упражнения в силовой выносливости с соупражняющимся в борьбе в стойке, на сопротивления, с отягощениями.	-	2	2
61	28.01	Раздел 4,5	Понятие о технике и технической подготовке. Учебные, условно-вольные бои.	1	1	2
62	30.01	Раздел 4	Понятие о тактике и тактической подготовке. Тактика ведения боя на разных дистанциях.	1	1	2
63	01.02	Раздел 4	Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем.	-	2	2
64	04.02	Раздел 5	Определение степени усвоения техники бокса и волевая подготовка обучающихся. «Открытые ринги».	-	2	2
65	06.02	Раздел 4	Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем.	-	2	2
66	08.02	Раздел 3	Упражнения в силовой выносливости с соупражняющимся в борьбе в стойке, на сопротивления, с отягощениями.	-	2	2
67	11.02	Раздел 4	Тактика ведения боя с боксёром атакующего стиля, с сильным ударом, с высокими, низкими и подвижными боксёрами, с боксёрами контратакующего стиля.	-	2	2
68	13.02	Раздел 4	Тактика ведения боя с боксёром атакующего стиля, с сильным ударом, с высокими,	-	2	2

			низкими и подвижными боксёрами, с боксёрами контратакующего стиля.			
69	15.02	Раздел 4	Тактика ведения боя с боксёрами разностороннего положения (левши с правшой, правши с левшой).	-	2	2
70	18.02	Раздел 4	Тактика ведения боя с боксёрами разностороннего положения (левши с правшой, правши с левшой).	-	2	2
71	20.02	Раздел 4	Тактика ведения боя с боксёрами разностороннего положения (левши с правшой, правши с левшой).	-	2	2
72	22.02	Раздел 4	Наступательные действия: атаки и контратаки.	-	2	2
73	25.02	Раздел 4	Наступательные действия: атаки и контратаки.	-	2	2
74	27.02	Раздел 4	Наступательные действия: атаки и контратаки.	-	2	2
75	01.03	Раздел 4	Тактика ведения боя с боксёром атакующего стиля, с сильным ударом, с высокими, низкими и подвижными боксёрами, с боксёрами контратакующего стиля.	-	2	2
76	04.03	Раздел 4	Тактика ведения боя с боксёром атакующего стиля, с сильным ударом, с высокими, низкими и подвижными боксёрами, с боксёрами контратакующего стиля.	-	2	2
77	06.03	Раздел 4	Классификация боксёрских ударов и защитных действий в разных дистанциях боя.	-	2	2
78	11.03	Раздел 4	Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов.	-	2	2
79	13.03	Раздел 4	Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов.	-	2	2
80	15.03	Раздел 4	Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов.	-	2	2
81	18.03	Раздел 4	Ложные действия и их применение. Передвижения, манёвренность, использование обманных действий.	-	2	2
82	20.03	Раздел 4	Ложные действия и их применение. Передвижения, манёвренность, использование обманных действий.	-	2	2
83	22.03	Раздел 4	Ложные действия и их применение. Передвижения, манёвренность, использование обманных действий.	-	2	2
84	25.03	Раздел 4	Ложные действия и их применение. Передвижения, использование обманных действий.	-	2	2
85	27.03	Раздел 5	Судейство в качестве рефери и бокового судьи в учебных и условно- вольных боях.	-	2	2
86	29.03	Раздел 4	Выходы из угла и от канатов ринга. Контрудары ответные и встречные.	-	2	2
87	01.04	Раздел 4	Выходы из угла и от канатов ринга. Контрудары ответные и встречные.	-	2	2

88	03.04	Раздел 4	Выходы из угла и от канатов ринга. Контрудары ответные и встречные.	-	2	2
89	05.04	Раздел 4	Выходы из угла и от канатов ринга. Контрудары ответные и встречные.	-	2	2
90	08.04	Раздел 4	Выходы из угла и от канатов ринга. Контрудары ответные и встречные.	-	2	2
91	10.04	Раздел 3	Спортивные игры. Бег на короткие дистанции.	-	2	2
92	12.04	Раздел 3	Спортивные игры. Бег на средние и длинные дистанции.	-	2	2
93	15.04	Раздел 3	Спортивные игры. Бег интервальный и в переменном темпе, кроссы.	-	2	2
94	17.04	Раздел 5	Учебные, условно-вольные бои. Жесты и команды рефери.	-	2	2
95	19.04	Раздел 3	Упражнения с партнёром во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков в условных учебных боях.	-	2	2
96	22.04	Раздел 4	Наступательные действия: атаки и контратаки.	-	2	2
97	24.04	Раздел 3	Упражнения с партнёром во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков в условных и вольных учебных боях.	-	2	2
98	26.04	Раздел 4	Тактика ведения боя с боксёром атакующего стиля, с подвижными боксёрами, с боксёрами контратакующего стиля.	-	2	2
99	29.04	Раздел 5	Определение степени усвоения техники бокса и волевая подготовка обучающихся. «Открытые ринги».	-	2	2
100	03.05	Раздел 3	Упражнения в силовой выносливости с соупражняющимся в борьбе на сопротивления, с отягощениями.	-	2	2
101	06.05	Раздел 3	Упражнения на боксёрских снарядах: мяче на резинах (пинчболе), на лапах.	-	2	2
102	08.05	Раздел 3	Упражнения в силовой выносливости с соупражняющимся в борьбе в стойке, на сопротивления, с отягощениями.	-	2	2
103	10.05	Раздел 3	Упражнения в силовой выносливости с соупражняющимся в борьбе в стойке.	-	2	2
104	13.05	Раздел 5	Определение степени усвоения техники бокса. «Открытые ринги».	-	2	2
105	15.05	Раздел 5	Судейство в качестве рефери и бокового судьи в учебных и условно- вольных боях.	-	2	2
106	17.05	Раздел 5	Судейство в качестве рефери и бокового судьи в учебных и условно- вольных боях.	-	2	2
107	20.05	Раздел 5	Судейство в качестве рефери и бокового судьи в учебных и условно- вольных боях.	-	2	2
108	22.05	Раздел 6	Итоговое занятие.	-	2	2
			Итого:	**41**	**175**	**216**

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие

Основная задача: Знакомство с содержанием деятельности секции в новом учебном году.

Теория: Цели, задачи и содержание работы секции на периоде 2-го года обучения. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции бокса.

2. Теоретическая подготовка

Исторические аспекты развития бокса в России.

Основная задача: Познакомить обучающихся с историей развития бокса в России.

Теория: Характеристика бокса. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Зарождение и история развития бокса в России.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся. Краткие сведения о строении организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств, высокой трудоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Влияние занятий боксом на организм занимающихся.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом в зависимости от весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров. Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Место врачебного контроля в системе подготовки боксёров. Показания и противопоказания к занятиям боксом. Самоконтроль.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Понятие об утомлении и переутомлении, как временных нарушениях координации функций организма и снижения работоспособности Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у боксёров. Меры предупреждения переутомления. Средства переключения деятельности, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж. Внешние причины, зависящие от комплекса внешних условий, внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления. Общие меры по предупреждению травм. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Нокаут, его физиологическая характеристика. Предохранительные средства: зубной протектор, маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины,

защищающая от случайных ударов ниже пояса, специальные бинты для сохранения кисти.

Практика: Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Основные физиологические положения тренировки боксёров и показатели тренированности различных по возрасту и квалификации групп занимающихся.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по боксу. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок.

3.Общая и специальная физическая подготовка боксёров

Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Средства, организация и методы спортивной тренировки.

Основная задача: Познакомить обучающихся с особенностями спортивной тренировки.

Теория: Понятие о спортивной тренировке; её цель, задачи, основное содержание. Техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая тренировка, их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки юных спортсменов. Понятие о методах спортивной тренировки (равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой и сопряжено-компенсаторный). Структура методов спортивной тренировки (обеспечение наглядности, использование слова, целостного упражнения, расчленённого упражнения). Понятие о формах организации занятий в спортивной тренировке. Подготовительная, основная, заключительная части учебно-тренировочного урока. Разминка боксёра, её значение и содержание. Самостоятельная и соревновательная форма занятий. Понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки (ОФП и СФП). Состав физической подготовки (воспитание быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки боксёров (технической, тактической, психологической, теоретической). Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития.

Практика: Мышечные движения как функция, обобщающая деятельность всех органов и систем организма. Развивающие, подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные движения. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры.

Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, подвесном теннисном мяче (пунктболе), мяче на резинах (пинчболе), на лапах. Развитие специальной выносливости.

Упражнения с партнёром во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков в условных и вольных учебных боях. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах.

Спортивные игры. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы. Упражнения в силовой выносливости с соупражняющимся в борьбе в стойке, на сопротивления, с отягощениями.

4.Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Основная задача**:** Обучение технике бокса.

Теория: Понятие о технике и технической подготовке. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства боксёров.

Практика: Классификация боксёрских ударов и защитных действий в разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов. Ложные действия и их применение. Передвижения, манёвренность, использование обманных действий. Выходы из угла и от канатов ринга.

Тактическая подготовка.

Основная задача: Обучение тактике бокса.

Теория: Понятие о тактике и тактической подготовке. Понятие об индивидуальной тактике.

Практика: Значение тактики в боксе. Тактика ведения боя на разных дистанциях. Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки. Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки. Тактика ведения боя с боксёром атакующего стиля, с сильным ударом, с высокими, низкими и подвижными боксёрами, с боксёрами контратакующего стиля. Тактика ведения боя с боксёрами разностороннего положения (левши с правшой, правши с левшой).

5. Соревновательная подготовка

Основная задача: Знакомство с правилами соревнований по боксу.

Теория: Знакомство с основными правилами бокса. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Продолжительность боя, правильные и запрещённые удары и действия. Этика, внимание и вежливость участников. Жесты и команды рефери. Судейская коллегия, права и обязанности каждого члена судейской коллегии. За что присуждается победа. Оценка боя судьями вне ринга. Особенности правил юношеских соревнований. Заполнение судейских записок, подсчёт очков. Определение степени усвоения техники бокса и волевая подготовка обучающихся.

Практика: Судейство в качестве рефери и бокового судьи в учебных и условно-вольных боях. Учебные, условно-вольные бои. «Открытые ринги», участие в 4-6 классификационных боях.

6.Итоговое занятие.

Основная задача**:** Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки учащихся. Перевод на следующий уровень подготовки.

Методическое обеспечение образовательной программы для 1 – 3 года обучения

№	Раздел или тема программ	Формы организации занятий занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Беседа, диалог, объяснение	*Наглядные методы*: показ упражнений на схеме, макете, кинограмме, просмотр учебных фильмов и официальных соревнований. - *словесные методы:* рассказ, объяснение, указание, замечание, убеждение, беседа, лекция, доклад.	Литература, видеоаппаратура, макеты, схемы	Контрольное занятие, опросник.
2.	Теоретическая подготовка	Беседа, объяснение, практическое занятие	– *наглядные методы:* показ упражнений на схеме, макете, кинограмме; *практические методы:* метод упражнений и его варианты (первоначальное разучивание приёмов в целом или по частям), метод многократного повторения, переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.	Скакалки различной длины,гимнастические маты,гимнастические палки, гантели	Игра, соревнование, тестирование
3.	Общая и специальная физическая подготовка	Беседа, объяснение, практическое занятие, игра	*наглядные методы:* показ упражнений на схеме, макете, кинограмме; *практические методы:* метод упражнений и его варианты (первоначальное разучивание приёмов в целом или по частям), метод многократного повторения, переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.	Скакалки различной длины, футбольные мячи,гимнастические палки, гантели	Игра, соревнование, тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	Рассказ, обсуждение, практическое занятие, игра	*Метод формирования интереса к учению:* учебные дискуссии, методы эмоционального стимулирования (поддержка, создание на занятиях комфортного психологического климата, беседа о преодолении трудностей, воспитание чувства сотрудничества и доброжелательности, поддержка самостоятельности суждений, творческой фантазии, создание доброжелательной творческой атмосферы на занятиях). Создание эмоционально-нравственных	Скакалки различной длины, футбольные мячи, гантели	Игра, соревнование, тестирование

			ситуаций. *Перцептивные методы* (передачи и восприятия учебной информации посредством чувств). - *Словесные методы:* объяснение, диалог, прослушивание. - *Практические методы:* метод упражнений и его варианты (первоначальное разучивание приёмов в целом или по частям), метод многократного повторения, переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы. Освоение техники движений.		
5.	Соревновательная подготовка	Игра, практическое занятие, соревнования	*Метод формирования интереса к учению:* учебные дискуссии, методы эмоционального стимулирования (поддержка, создание на занятиях комфортного психологического климата, беседа о преодолении трудностей, воспитание чувства сотрудничества и доброжелательности, поддержка самостоятельности суждений, творческой фантазии, создание доброжелательной творческой атмосферы на занятиях). Создание эмоционально-нравственных ситуаций. *Перцептивные методы* (передачи и восприятия учебной информации посредством чувств). *практические методы:* метод упражнений и его варианты (первоначальное разучивание приёмов в целом или по частям), метод многократного повторения, переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.	Спортивный инвентарь	Соревнования, игра
6.	Итоговое занятие	Тесты, практическое занятие, обсуждение	*Перцептивные методы* (передачи и восприятия учебной информации посредством чувств). *Словесные методы:* объяснение, диалог, прослушивание. *практические методы:* метод упражнений и его варианты (первоначальное разучивание приёмов в целом или по частям), метод многократного повторения, переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.	Спортивный инвентарь	Соревнования, игра, турнир, зачет

Оценка уровня подготовленности боксёров

Оцениваемые показатели подготовки	Характеристика показателей тренированности	Формы контроля
Общая и специальная физическая подготовленность	- основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость).	- *Контрольные упражнения по тестированию* уровня общей и специальной физической подготовленности (в начале и в конце учебного года); - *Контрольные упражнения* в виде условного боя; - *Контрольные нормативы* по общей физической подготовке (приложение 3) для групп начальной подготовки, для учебно-тренировочных групп; - *Шкала для субъективной оценки* тяжести физической нагрузки
Скоростно-силовая подготовленность	- скоростно-силовые способности - специализированные восприятия (чувство дистанции и т.д.); - специфические двигательные действия (быстрота и сила удара, точность его и т.п.)	- *Самоконтроль спортсменов* (*карта самоконтроля спортсмена)* - *Анализ достоинств и недостатков боксёров,* проявляющиеся в уровне развития специфических качеств - точности, быстроты и силы ударов, выносливости и в ряде других показателей.
Технико-тактическая подготовленность	- техническая подготовка - тактическая подготовка	- *Контрольно-педагогические испытания,* на основе переводных нормативов по технико-тактической подготовке - *Педагогические наблюдения* за действиями на тренировках и соревнованиях; - *Контроль за спортивными результатами;* - *Контрольные упражнения* в виде условного боя с различными тактическими заданиями. - *Контрольные соревнования в виде контрольно-педагогических экзаменов;* - *Официальные соревнования;* - *Анализ соревновательной деятельности;* - *Анализ действий своих и соперника;*

		- *Анализ достоинств и недостатков боксёров*, проявляющиеся в технико-тактическом мастерстве; - *Контроль и самоконтроль за уровнем различных сторон подготовленности.*
Функциональная подготовленность	- функциональные способности (общая и специальная выносливость, анаэробные и аэробные возможности организма);	- *Карта самоконтроля спортсмена* - *Анализ соревновательной деятельности*; - *Самоконтроль за частотой пульса.*
Физическое развитие	- состояние здоровья (медицинские показатели); - развитость физических качеств (физиологические показатели - вес, рост); - морфологические особенности (морфологические показатели - показатели телосложения, строение костной системы, строение мускулатуры, показатель пропорциональности физического развития).	- *Медицинский контроль* - *Статистический медицинский анализ* состояния здоровья обучающихся; - Установление исходного уровня состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности; - *Самоконтроль спортсменов* за состоянием здоровья за качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием (*карта самоконтроля спортсмена*)
Психическая подготовленность	- особенности перцептивно-психомоторной сферы; - показатели интеллектуального развития; - показатели эмоционального состояния; - особенности волевой сферы; - показатели нравственного развития;	- *Самоконтроль спортсменов;* - *Оценка психического состояния, эмоционального состояния;* - *Контрольные соревнования* (в стенах учреждения); - *Официальные соревнования;* - *Учебно-тренировочные сборы;* - *Инструкторская и судейская практика* - *Педагогические наблюдения* за действиями на тренировках; - *Тренировка с введением дополнительных трудностей и помех,* с «неудобным» противником, в утяжелённых перчатках; - *Спарринги в присутствии большого количества зрителей;* - *Бои со свежими партнёрами.*

Формы контроля за тренированностью боксёров.

Форма и цель контроля.	Период осуществления контроля	Показатели	Результаты
Оперативный контроль Цель: срочное определение состояния боксёров и результатов их деятельности именно в данный момент.	Используется в рамках тренировочного занятия и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.	- Симптомы утомления в ходе тренировки *(окраска кожи, потоотделение, качество выполнения движений, способность к сосредоточению, общее самочувствие спортсмена, его готовность продолжать тренировку, настроение вовремя и после выполнения упражнений)*. - Длительность и темп восстановления после нагрузок *(частота пульса, дыхания, электрокардиограмма)*	Результаты контроля учитываются тренером и самим спортсменом в ходе тренировки при планировании интервалов отдыха между упражнениями, при решении вопроса о снижении или повышении тренировочной нагрузки по ходу занятия и т.д.
Текущий контроль Цель: определение повседневных колебаний в состоянии спортсменов.	Изменяется текущее состояние обучающихся, под влиянием одного или нескольких тренировочных занятий. На общеподготовительном этапе контроль осуществляется не ежедневно, а 2-3 раза в неделю.	- Повышение или снижение работоспособности спортсмена после одного занятия или серии занятий. - Различный уровень функционального состояния отдельных систем организма и т.п. в первую очередь таких, как сердечно-сосудистая и нервно-мышечная. - Психическое состояние.	Контроль служит основой для планирования величины и характера ближайших тренировочных занятий. Этот вид контроля может своевременно предупредить наступление переутомления путём снижения нагрузок или изменения их характера.
Поэтапный контроль Цель: комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами	Контроль вязан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами. Оценка состояния организма и других показателей тренированности, за относительно	К показателям тренированности относятся: - величина физической и специальной работоспособности; - степень развития общих и специальных физических качеств; - уровень технико-	Результаты контроля способствуют более точному управлению тренировочным процессом, позволяют вносить в тренировочный

соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.	длительный промежуток времени - недели, месяцы. Сроки обследования планируются на начало и конец каждого этапа, а иногда дополнительно и на середину его.	тактической подготовленности и др.	процесс соответствующие коррективы, что даёт возможность более целенаправленно строить и планировать тренировки.

Удовлетворённость участников деятельности процессом и результатами деятельности

Показатели	Методики
Комфортность и защищённость личности обучающегося	- тест «Изучение удовлетворённости обучающихся атмосферой, созданной в секции» - тест «Изучение психологического климата в секции «Бокс»
Удовлетворённость обучающихся деятельностью в секции «Бокс»	- анкета «Удовлетворённость детей занятиями в секции» - тест «Изучение мотивации выбора обучающимися, данной деятельности»
Удовлетворённость родителей деятельностью в секции «Бокс»	- собеседование

Литература

1. Аникеева Н. П. Воспитание игрой. Психологическая наука школе. Просвещение 1997.
2. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М., 1974.
3. Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути её формирования у боксёров. Л., 1976.
4. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М., 2005.
5. Бокс. Программа для секций коллективов физкультуры / Романенко А.И. – К., 1971
6. Бокс. Программа для детско-юношеских спортивных школ / Бутенко Б.И. и др. – М., 1985.
7. Булычев А.И., "БОКС: учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими)", Москва, издательство "Физкультура и спорт", 1965 г., 200 с.
8. Гетье А.Ф., "БОКС", Москва, изд. "ОГИЗ - Физкультура и Туризм", 1936 г., 135 с.
9. Градополов К.В. Бокс /М., Физкультура и спорт, 1951.
10. Качурин А.И. Обучение и совершенствование тактики ближнего боя. Метод. Разработки. М., 1994.
11. Матвеев Л.П. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК. М., 1976.
12. Мокеев Г.И. Предсоревновательная подготовка спортсменов в структуре тренировочного макроцикла. СПб., 1998.
13. Никифиров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М.,1978.
14. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М., 1984.
15. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.,2000.
16. Шатков Г.И. Большой ринг. М., 1963.
17. Шитов В. Бокс. Ускоренный курс /Ростов-на-Дону, Феникс, 2006.
18. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксёра. М., 1968.
19. Чёрный В.Г. Отбор в боксе. Методические рекомендации. М., 1986.