

УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АКСАЙСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ АКСАЙСКОГО РАЙОНА СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

ПРИНЯТА
решением педагогического
совета МБУ ДО СШ «Юность»
протокол № 1 от 31.08.2023
года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

Уровень программы: разноуровневая

Вид программы: модифицированная

Тип программы: модульная

Возраст обучающихся: 5 - 18 лет

Срок реализации: 12 лет

Разработчики:

Темирханова А.А.- зам. директора по УСР
Дуброва С.А.- ст. инструктор - методист
Ильчик В.В. – тренер - преподаватель по боксу
Баранов А.В. –тренер - преподаватель по боксу

Ростовская область, г. Аксай, 2023 г.

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «БОКС» (далее – Программа) реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности** и способствует удовлетворению индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 г № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»»;

1.2. Цели и задачи программы

Целью образовательной деятельности по настоящей программе является:

Привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Задачи программы:

- Формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- Удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, эстетическом и духовно-нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- Обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- Выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- Профессиональная ориентация обучающихся;
- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- Социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- Формирование общей культуры обучающихся

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Программа рассчитана на 12 лет обучения и состоит из трех уровней обучения:

- Ознакомительный уровень (О);
- Базовый уровень (Б);
- Углубленный уровень (У).

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями учащихся, гигиеническими требованиями, а также необходимым, достаточно и рационально организованным, двигательным режимом.

Так как программа рассчитана на детей и подростков от 5 до 18 лет, то и её соответствие определенной возрастной категории учащихся и процесса обучения будет отличаться (например, уровнем нагрузки, комплексом упражнений, нормативами), но конечный результат будет положительным для каждой возрастной группы.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» и других форс-мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям, а также в период выездных соревнований тренера-преподавателя и включает все необходимые инструменты электронного и самостоятельного обучения.

Программа адресована для детей и подростков от 5 до 18 лет, как мальчикам, так и девочкам, у которых нет противопоказаний для занятий физической культурой и спортом (требуется допуск врача к занятиям).

СШ обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 31 августа следующего года;
- набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 15 октября текущего года.

Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность обучения по программе составляет 12 лет (2 года на ознакомительном уровне, 6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного).

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Спортивный сезон начинается с осени. Набор занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 15 октября (согласно вакантным местам). Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

1.3.Содержание программы

1.3.1 Учебный план

Вид подготовки	Год обучения					
	Ознакомительный уровень (ОУ)	Базовый уровень (БУ)			Углубленный уровень (УУ)	
	1 год- 2 год	1- 2 год	3-4 год	5-6 год	1-2 год	3-4 год
Теоретическая подготовка (Т)	28-26	15-26	20-23	23- 24	19-23	24-27
Общая физическая подготовка (ОФП)	105- 179	115-177	145-197	154-196	142-173	107-132
Специальная физическая подготовка (СФП)	0--32	21-32	62-83	83-104	156-188	250-291
Технико-тактическая подготовка (ТТ)	16-62	42-62	63-84	125-156	156-187	190-218
Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	2	2	2	2
Воспитательная работа	5-8	10	11	12	14	14
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа применяется в случаи временного ограничения для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям, в период выездных соревнований и время отпуска тренера-преподавателя					

Соревнования	0-3	3	9-16	17-26	31-37	37-44
Общая кол-во часов	156-312	208-312	312-416	416-520	520-624	624-728

Процентное соотношение объемов учебно-тренировочного процесса

Вид подготовки	Ознакомительный уровень (ОУ)		Базовый уровень (БУ)						Углубленный уровень (УУ)	
Общая физическая подготовка (ОФП) %	70	60	60	60	50	50	40	40	30	20
Специальная физическая подготовка (СФП) %	-	10	10	10	20	20	20	20	30	40
Технико-тактическая подготовка (ТТ)	10	20	20	20	20	20	30	30	30	30
Теоретическая подготовка (Т)%	20	9	8	8	7	6	6	5	4	4
Соревнования %	--	1	2	2	3	4	4	5	6	6

1.3.2 Содержание учебного плана

➤ **Предметная область:** «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема 1. Физическая культура и спорт в России: Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования.

Тема 2. Развитие вида спорта в России и за рубежом: История развития вида спорта в России. Значение и место спорта в системе физического

воспитания. Российские соревнования по избранному виду спорта. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены. Федерация и общественные организации по виду спорта.

Тема 3. Строение и функции организма человека: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание: Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для спортсменов. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для гимнасток в зависимости от возраста, объема и интенсивности учебных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен».

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль: Врачебный контроль при занятиях избранным видом спорта. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Спортивный травматизм.

Причины травм и их профилактика применительно к занятиям. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки: Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка: Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсменки.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к гимнасткам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

Тема 8. Техническая подготовка: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов в спорте. Высокая техника владения техническими элементами - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники -

рациональность и быстрота выполнения технических элементов, эффективность применения в конкретных моментах. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных спортсменов.

Тема 9. Тактическая подготовка: Это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особенность её, осуществляется главным образом в предшествующее соревнованиям время. В спорте может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсменки.
Психологическая подготовка: Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки: Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической

подготовленности. Основная форма организации и проведения учебных занятий. Понятие о построении занятия, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет: Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочной деятельности в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсменки. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила соревнований по избранному виду спорта. Организация и проведение соревнований: Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения или дисквалификация. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление календаря. Оценка результатов. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед выступлением и разбор итогов выступления: Значение предстоящего старта и особенности турнирного положения. Анализ выступления. Положительные и отрицательные моменты, связанные с выполнением поставленных заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь: Тренировочный зал для занятий по технике безопасности, его оборудование. Вспомогательное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде, уход за ними.

Тема 16. Беседа о запрещенном списке ВАДА. Основные группы запрещенных веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний.

Тема 17. Охрана труда и техника безопасности (для всех групп обучающихся). Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий. Профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на стадионе во время просмотра соревнований различного уровня.

➤ **Предметная область: «Общая физическая подготовка»**

Одной из главнейших частей подготовки спортсменов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

Целью общей физической подготовки (ОФП), является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, с учетом особенностей и требований вида спорта.

Программный материал по практической подготовке представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения:

овладение комплексов физических упражнений. **Строевые упражнения:** понятие о строе (шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий).

Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе; общеразвивающие упражнения без предметов: **упражнения для рук и плечевого пояса:** движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. **Упражнения для шеи и туловища:** наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. **Упражнения для ног:** поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. **Упражнения для всех частей тела:** сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения; общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой, с набивными мячами; упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке; **упражнения из акробатики:** кувырки, стойки,

перевороты; упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

- **спортивные игры:** баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам;

- **подвижные игры:** игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

➤ **Предметная область: «Специальная физическая подготовка»**

1) Упражнения для развития силы. Упражнения для развития специальной силы боксера выполняются длительно с небольшим грузом, до утомления с грузами средней величины, кратковременно с субмаксимальными и максимальными весами. Упражнения по преодолению сопротивления противника; метание и толкание ядер, камней, медболов, имитируя боксерские удары с гантелями, бой с тенью, упражнения со штангой; удары в перчатках с отягощением, прыжки на скакалке и т.д.

2) Упражнения для развития быстроты. К этим упражнениям относятся имитация ударов с гантелями, броски мяча, бой с тенью с отягощением, по сигналу выполнение защиты или ударов, серия ударов в максимальном темпе и т.д.

3) Упражнения для развития выносливости. Развитие специальной выносливости боксеров включает в себя упражнения общей физической подготовки, которые развивают аэробные и анаэробные возможности. Для развития специальных аэробных способностей в боксе используют многораундовую работу на пневмогруше, непрерывные удары по груше, многораундовая работа на мешке, прыжки на скакалке. Для развития анаэробных способностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнером в условиях сокращения интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по

рингу и стараясь загнать противника в угол или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов.

4) Упражнения для развития ловкости. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку. Упражнения с партнером; выполнение сейдстепов, ударов на скачке; выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером; совершенствование приемов на «связке»; проведение спаррингов на ринге размером 1,5 x 1,5 м; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

5) Упражнения для развития гибкости. Для развития специальной гибкости боксеров используются упражнения общей и специальной подготовки с большой амплитудой движений, с дополнительными грузами и сопротивлениями; упражнения в наклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Методы, направленные на развитие физических качеств, различаются между собой по интенсивности и характеру отдыха, а также по особенностям форм организации деятельности спортсменов. В практической тренировке применяются следующие методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и круговой.

➤ **Предметная область: «Технико-тактическая подготовка»**

1. Освоение основ технических и тактических действий. Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника);

2. Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника. Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий. Овладение навыками идеомоторики. Идеомоторика. Идеомоторная тренировка. Главный элемент движения;

3. Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий. Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая);

4. Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя свое положение, изменяя положение противника, используя движение противника);

5. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых и боковых ударов левой и правой в голову, в туловище и защиты от них. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и туловище. Применение изученных материалов в условных и вольных боях;

6. При изучении учебного материала основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову;

7. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя;

8. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак;

9. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении ударов, рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование

последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом;

10. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях;

11. При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы;

12. При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

13. Изучая тактику ведения боя, следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь-декабрь;

14. После этого проводится изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанциях в условных и вольных боях;

15. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище, или бокового удара правой в голову,

приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

➤ **«Соревнования»**

Соревнования- соревновательная нагрузка рассчитана в соответствии с требованиями к минимальному необходимому количеству соревнований, предусмотренных настоящей программой. В случае увеличения соревновательной нагрузки в пределах, предусмотренных настоящей программой, перераспределение нагрузки необходимо осуществлять, преимущественно, за счет показателей техники избранного вида спорта. Соревновательная нагрузка рассчитана, исходя из 1-го соревновательного дня на каждом из запланированных соревнований. Величина соревновательной нагрузки 1-го соревновательного дня принимается в размере количества часов одного занятия, предусмотренного для соответствующего уровня подготовки в соответствии с требованиями настоящей программы.

➤ **«Самостоятельная работа»**

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных соревнований. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Самостоятельная работа может проходить на базе спортивной школы или дома, может осуществляться группами обучающихся или индивидуально в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль самостоятельной работы и оценка ее результатов организуются как единство двух форм: самоконтроль и самооценка

обучающегося: контроль и оценка со стороны тренера-преподавателя, аттестационных комиссий и др.

Самостоятельная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед или другими способами.

В периоды участия в физкультурно-спортивных мероприятиях часть обучающихся, не принимающих участия в соревнованиях, самостоятельно организуют свой тренировочный процесс, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы (**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**).

1.4. Планируемый результат освоения программы

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Предметная область/формы учебной нагрузки	Ознакомительный и базовый уровень сложности	Углубленный уровень сложности
1	2	3
Теоретические основы физической культуры и спорта	<p>-знание истории развития спорта;</p> <p>-знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;</p> <p>-знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;</p> <p>-знания, умения и навыки гигиены;</p> <p>-знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;</p> <p>-знание основ здорового питания;</p> <p>-формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>-знание истории развития избранного вида спорта;</p> <p>-знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;</p> <p>-знание этических вопросов спорта;</p> <p>-знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;</p> <p>-знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;</p> <p>-знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;</p> <p>-знание основ спортивного питания.</p>
Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <p>-повышение уровня физической работоспособности и</p>	<p>-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <p>-повышение уровня физической работоспособности и</p>

	<p>функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</p> <p>-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;</p> <p>-формирование двигательных умений и навыков;</p> <p>-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;</p>	<p>функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;</p> <p>-развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;</p> <p>-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта</p>
<p>Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП)</p>	<p>-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;</p> <p>-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;</p> <p>-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;</p> <p>-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности</p>	<p>-обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;</p> <p>-освоение комплексов специальных физических упражнений;</p> <p>-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;</p> <p>-знание требований федерального стандарта</p>

	<p>обучающихся тренировочных нагрузок;</p> <p>-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;</p>	<p>спортивной подготовки по избранному виду спорта;</p> <p>-формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;</p>
Соревнования	<p>-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;</p> <p>-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;</p>	<p>-знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;</p> <p>-опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях - освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;</p> <p>-знание этики поведения спортивных судей;</p> <p>-освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта</p>
Самостоятельная работа	<p>-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;</p> <p>-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;</p>	<p>-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;</p> <p>-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;</p>

	<p>-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;</p> <p>-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.</p>	<p>-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;</p> <p>-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.</p>
--	---	---

1.5.Условия реализации программы.

➤ Кадровое обеспечение

Реализация Программы обеспечивается тренером-преподавателем, имеющим высшее или среднее профессиональное образование, отвечающее профессиональным стандартам, без предъявления к стажу педагогической работы, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

➤ Материально-техническое обеспечение:

Занятия боксом проводятся в спортивном зале. Для успешной реализации данной программы необходим следующий инвентарь и оборудование:

- Ринг боксерский -1 шт.
- Боксерские груши, мешки- 3 шт.
- Боксерские перчатки (тренировочные, снарядные) - пара на каждого занимающегося
- Гантели- 10 шт.
- Гонг – 1 шт.
- Аптечка – 1 шт.

- Инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты (4 шт), скамейки (3-шт), скакалки (20 шт), обручи (10 шт), конусы (20 шт), мячи (20 шт), и т. д); свисток (3 шт), секундомер (3 шт), рулетка (2 шт).

Методическое обеспечение

Программа располагает следующим учебно-методическим комплексом: Разработки тренера - преподавателя для обеспечения образовательного процесса и проведения занятий: планы, конспекты, дидактический и наглядный материал.

Материал для организации контроля усвоения учащимися учебного материала: таблицы контрольных физических нормативов по возрастам, тестовые задания, таблицы нормативов ВФСК «ГТО», анкеты и др.

В процессе обучения по программе используются различные методы и приемы:

- метод объяснительно-иллюстративный (рассматривание иллюстраций, наглядных пособий);
- словесный (беседа, диалог, указания, пояснения);
- практический;
- эвристический (развитие находчивости и активности);
- частично-поисковый; проблемно-мотивационный (стимулирует активность детей за счет включения проблемной ситуации в ход занятия);
- репродуктивный метод;
- мотивационный (убеждение, поощрение);
- обучающий (показ способов действий)

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года: 52 недели

Начало учебного года- 01.09.

Окончание учебного года- 31.08.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 52 недели из них 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам (самостоятельная работа) учащихся на период их активного отдыха и отдыха тренера-преподавателя.

Расписание занятий объединений составляется с учетом рационального распределения свободного времени и занятости обучающихся в школах, средних и профессионально-технических учебных заведениях, с учетом возрастных возможностей и санитарно-гигиенических норм, пожеланий родителей (законных представителей) детей. Занятия в организациях дополнительного образования начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов

Каникулы – отсутствуют

Сроки итоговой аттестации – согласно приказа.

Календарный учебный график по годам (ПРИЛОЖЕНИЕ №2)

2.2. Форма контроля и аттестация

Промежуточная аттестация - это результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы по уровням (год) обучения.

К итоговой аттестации допускается учащиеся, прошедшие все промежуточные аттестации в порядке, установленном МБУ ДО СШ «Юность» и в полном объеме выполнившие учебный план, соответствующий дополнительной общеобразовательной программы по избранному виду спорта.

Порядок проведения промежуточной аттестации учащихся:

промежуточная аттестация учащихся проводится при завершении освоения года подготовки с периодичностью 1 раз в год (май-июнь)

Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме:

- контрольных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии возрастной группе (ступени);

К промежуточной аттестации допускаются учащиеся, освоившие конкретный уровень(год) обучения

Оценивание промежуточной аттестации:

Обучающиеся, выполнившие тестовые испытания на знак отличия ВФСК ГТО, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне в полном объеме).

- 6-10 лет выполнение не менее 50% всех видов норм по физической и технической подготовке;

- 11-13 лет – выполнение не менее 70% всех видов норм по физической и технической подготовке;

- 14-15 лет – выполнение не менее 80% всех видов норм по физической и технической подготовке;

- 16-18 лет – выполнение не менее 90% всех видов норма по физической и технической подготовке.

Итоговая аттестация учащихся проводится в форме:

- контрольных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии возрастной группе (ступени).

Оценивание итоговой аттестации:

- 16-18 лет – выполнение не менее 90% всех видов норма по физической и технической подготовке. **(ПРИЛОЖЕНИЕ №3)**

По завершению обучения, выдается Свидетельство об обучении по программе по виду спорта.

Список литературных источников:

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры /Под общей ред. И.П. Дегтярёва. - М.: ФиС, 1979г.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин.- М.: Terra спорт, 1998г.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004г.
4. Булычёв. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Издание 3-е. Для занятий с начинающими. – М.: ФиС, 1965г.
5. Воловичев, А.Л. «Школа мужества» методические рекомендации в помощь тренерам и начинающим боксерам /А.Л. Воловичев. – Белгород, 1991 – 35с.
6. Иванов И.И. «Уроки бокса» методическое пособие/И.И. Иванов – 2-е издание, исправленное и дополненное. – М.: Военное издательство министерства обороны СССР, 1973 – 71с.
7. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе.- М.: Физическая культура и спорт, 2019
8. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксёров. – Киев: Олимпийская литература, 2018
9. Петров М. Бокс. Техника, тактика, тренировка. – Харвест, 2020 27. Суханов В.
10. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. -М. 2017

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. ВФСК (<https://www.gto.ru/>)

