

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ НЕФТЕКУМСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
НЕФТЕКУМСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МКУ ДО ДЮСШ НГО СК
30 августа 2021 года протокол № 1



УТВЕРЖДЕНО
Приказом МКУ ДО ДЮСШ НГО СК
30 августа 2021 года № 16-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«БОКС»**

Уровень программы: стартовый
Возрастная категория: 7-10 лет
Состав группы: до 30 человек
Срок реализации – 1 год
ID-номер программы в Навигаторе: 5522

Автор-составитель:
Магомедов Руслан Магомедович
тренер-преподаватель
МКУ ДО ДЮСШ НГО СК

г. Нефтекумск
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для МБУ ДО ДЮСШ НГО СК по боксу составлена в соответствии с Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных программ.

При разработке данной программы была использована примерная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: А.О.Акопян; Е.В. Калмыков; В.Г. Г.В. Кургузов; и т.д., 2007 г.).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень программы - стартовый: общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений.

Бокс - это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является *актуальной* в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей в занятиях боксом для детей начального школьного возраста, и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год обучения.

Цель программы - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Минимальный возраст для зачисления 7 лет.

1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Режим учебных занятий, согласно утверждённого расписания. Продолжительность учебных

занятий в спортивно-оздоровительных группах 2 часа (по 45 минут) три раза в неделю.

Промежуточная аттестация в спортивно-оздоровительных группах не проводится. Итоговая аттестация проводится в конце года (май) и носит контролирующий характер.

Годовой учебный план рассчитан на 36 недель.

Разделы подготовки	Количество часов
Общая физическая подготовка	130
Специальная физическая подготовка	40
Технико-тактическая подготовка	38
Теоретическая и психологическая подготовка	8
Восстановительные мероприятия	-
Инструкторская и судейская практика	-
Участие в соревнованиях	-
Контрольные нормативы	-
Общий объем часов за год	216
Количество часов в неделю	6

№	Разделы, темы	Дата проведения	Количество часов в неделю
			6
1 неделя	<p>Теория: Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности по инструкциям, утвержденным в Учреждении</p> <p>ОФП: Развитие быстроты и ловкости. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках: в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом: с изменением направления. Контрольные испытания: Подтягивание, бег на 30 м.</p> <p>СФП: Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках;</p> <p>Технико-тактическая: Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них</p>		1 3 1 1
2 неделя	<p>Теория: Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности по инструкциям, утвержденным в Учреждении</p> <p>ОФП: Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, двух ног на одну, с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.</p> <p>СФП: Акробатические упражнения: кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.</p> <p>Контрольные испытания: Отжимание, поднимание туловища из положения лежа, бег на 1000 м</p>		1 3 1 1
3 неделя	<p>Теория: История развития бокса в древнем мире.</p> <p>ОФП: упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;</p> <p>СФП: Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация изучаемых атакующих действий с партнером; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, перемещения.</p> <p>Технико-тактическая: Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них</p>		1 3 1 1
4 неделя	<p>Теория: История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.</p> <p>ОФП: Упражнения для развития координации движений. Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1—2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;</p> <p>СФП: Упражнения для развития гибкости.</p> <p>Технико-тактическая: Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».</p>		1 3 1 1
5 неделя	<p>Теория: Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.</p> <p>ОФП: Упражнения для развития быстроты и координации Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.</p> <p>СФП: развитие силовых качеств Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс; грудь; переноска партнера на плечах, на спине, на бедрах; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах;</p> <p>ТТ: Изучение прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них</p>		1 3 1 1

6 неделя	<p>Теория: Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.</p> <p>ОФП: Упражнения для развития быстроты. Со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо;</p> <p>СФП: Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний.</p> <p>ТТ: Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу;</p>	1 3 1 1	1 3 1 1
7 неделя	<p>Теория: Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании.</p> <p>ОФП: Развитие выносливости Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом: с изменением направления и др. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.</p> <p>СФП: Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.</p> <p>ТТ: Передвижения. Перемещение по рингу. Повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.</p>	1 3 1 1	1 3 1 1
8 неделя	<p>Теория: Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.</p> <p>ОФП: Упражнения для развития быстроты. Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом: с изменением направления и др. Подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>СФП: Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний.</p> <p>ТТ: прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.</p>	1 3 1 1	1 3 1 1
9 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития координации движений, упражнения для формирования правильной осанки, стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.</p> <p>СФП: Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощенными; имитация изучаемых атакующих действий с партнером; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, перемещения.</p> <p>ТТ: Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;</p>	4 1 1	4 1 1
10 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития гибкости с гимнастической палкой, наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.</p> <p>СФП: Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекаат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера; кувырок через палку с падением на бок; Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний.</p> <p>ТТ: прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.</p>	4 1 1	4 1 1

11 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития скоростно-силовых упражнения с гантелями (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз и т.д. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.</p> <p>СФП: Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, перемещения.</p> <p>ТТ: Двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;</p>	4	1
12 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития координации движений. На бревне, ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность; На козле и коне, опорные прыжки через снаряды разной высоты; Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.</p> <p>СФП: Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями. Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний.</p> <p>ТТ: прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.</p>	4	1
13 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития гибкости, упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.</p> <p>СФП: Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, перемещения.</p> <p>ТТ: прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.</p>	4	1
14 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития быстроты и координационных способностей Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, двух ног на одну, с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.</p> <p>СФП: Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков. Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний.</p> <p>ТТ: Двойные прямые удары и защиты от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;</p>	4	1
15 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств упражнения с набивным мячом(вес мяча 1—2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.; Подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>СФП: Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера. Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний.</p> <p>ТТ: прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;</p>	4	1

16 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития силовых качеств упражнения с гантелями (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; Подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>СФП: Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклады от касаний.</p> <p>ТТ: прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.</p>	4	1
17 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития координации движений упражнения со стулом, поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку, захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться);</p> <p>СФП: Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклады от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.</p> <p>ТТ: Комбинации прямыми ударами и защиты от них.</p>	4	1 1
18 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития гибкости упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление; Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.</p> <p>СФП: Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, перемещения.</p> <p>ТТ: удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;</p>	4	1 1
19 неделя	<p>ОФП: Развитие выносливости Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; змейкой, вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках: в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом: с изменением направления и др. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.</p> <p>СФП: Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; имитация изучаемых приемов.</p> <p>ТТ: удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;</p>	4	1 1
20 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой, вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках: в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом: с изменением направления и др. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.</p> <p>СФП: Упражнения с партнером: наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.</p> <p>ТТ: удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.</p>	4	1 1

21 неделя	<p>ОФП: Развитие выносливости Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой, вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках: в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом: с изменением направления и др. Подвижные игры. Эстафеты</p> <p>СФП: Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний..</p> <p>ТТ: Двойные удары снизу и защиты от них.</p>	4	1	1
22 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития координации движений упражнения с теннисным мячом, броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); Подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>СФП: Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднятие и опускание головы; попороты головы в стороны с помощью партнера. Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний.</p> <p>ТТ: прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.</p>	4	1	1
23 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития координации движений упражнения с теннисным мячом, броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.</p> <p>СФП: Упражнения с партнером: поднятие партнера из стойки обхватом за пояс; грудь, переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера. Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний.</p> <p>ТТ: Трёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них.</p>	4	1	1
24 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития координации движений. Упражнения с партнером: вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.</p> <p>СФП: упражнения с тяжестями упражнения с теннисным мячом, броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний.</p> <p>ТТ: Серии ударов снизу и защиты от них.</p>	4	1	1
25 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств упражнения с набивным мячом(вес мяча 1—2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;</p> <p>СФП: Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, перемещения. Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний.</p> <p>ТТ: прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.</p>	4	1	1

26 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств упражнения с набивным мячом(вес мяча 1—2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами.</p> <p>СФП: Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.</p> <p>ТТ: Одиночные удары снизу и защиты от них: удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;</p>	4	1	1
27 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств упражнения с гантелями (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч;</p> <p>СФП: Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия. Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний.</p> <p>ТТ: Комбинации прямыми ударами и защиты от них.</p>	4	1	1
28 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития ловкости упражнения с теннисным мячом, броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);</p> <p>СФП: Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний.</p> <p>ТТ: Одиночные удары снизу и защиты от них: удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;</p>	4	1	1
29 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, двух ног на одну, с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.</p> <p>СФП: Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.</p> <p>ТТ: Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них</p>	4	1	1
30 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития ловкости упражнения с теннисным мячом, броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);</p> <p>СФП: Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний.</p> <p>ТТ: Совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой рукой в голову и защиты от них.</p>	4	1	1
31 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде;</p> <p>СФП: Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.</p> <p>ТТ: учебные бои; отработка изученных ударов и защит.</p>	3	2	1

32 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития ловкости. Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног;</p> <p>СФП: Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.</p> <p>ТТ: Маскировка начала удара, нанесение обманных ударов в голову рукой, нанесение обманных ударов, а также неожиданное чередование атак, уходов и контратак.</p>	3	2	1
33 неделя	<p>ОФП: игры в касания, атакующие и блокирующие захваты Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр;</p> <p>СФП: Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.</p> <p>ТТ: прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.</p>	3	2	1
34 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития ловкости Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры. Сдача контрольных нормативов</p> <p>СФП: Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.</p> <p>ТТ: Одиночные удары снизу и защиты от них: удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;</p>	3	2	1
35 неделя	<p>ОФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.</p> <p>СФП: Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.</p> <p>ТТ: Серии ударов снизу и защиты от них.</p>	3	1	2
36 неделя	<p>ОФП: Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры. Сдача контрольных нормативов</p> <p>СФП: Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; Бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний.</p> <p>ТТ: Двойные прямые удары и защиты от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;</p>	3	1	2
Итого:			216 часов	
Теоретическая и психологическая			8 часов	
ОФП			126 часов	
СФП			40 часов	
Технико-тактическая			38 часов	
Контрольные испытания			4 часа	

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1.Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически

выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

№	Тема	Краткое содержание
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки
2	История бокса	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса и России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего
3	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь	Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика

2.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперед - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и

прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх

- назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах.

Упражнения для развития быстроты

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

Упражнения для развития выносливости

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости боксёров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются

упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костносвязочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры - футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

Подвижные игры и эстафеты.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Тематический план занятий с боксерами-новичками.

1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них,

3) Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

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 серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

В конце второго года обучения боксеры принимают участие в спарринг боях и групповых соревнованиях.

4.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Режим тренировочной работы.

Формы обучения - очная:

Основная форма организации учебно-тренировочного процесса групповые учебно-тренировочные занятия.

Организация тренировочного процесса

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

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

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

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

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

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

Структура занятия Тренировочное занятие имеет типовую структуру.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Наполняемость учебных групп и режим работы

Учебный год составляет 36 учебных недель. Количество занятий в неделю - 3 занятий. Продолжительность занятия 90 минут. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные мероприятия).

Материально-техническое обеспечение

Занятия боксом проводятся в спортивном зале.

Для успешной реализации и данной программы имеется следующее оборудование:

1. Боксерские мешки
2. Боксерские перчатки
3. Гантели
4. Секундомер
5. Скакалки
6. Ринг

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Стартовый уровень

Знать:

1. Требования техники безопасности при занятиях боксом.
2. Правила личной гигиены.
3. Основы техники бокса.

Уметь:

1. Выполнять специальные упражнения.
2. Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию, силу и выносливость.
3. Владеть основами техники бокса.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

6.СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями, которые проводятся 2 раза в год (сентябрь, май). Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Анализ результативности проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Основной показатель работы тренера - выполнение в начале и конце каждого года программных требований и положительной динамики развития физических качеств у обучающихся.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы		
		7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	+
Выносливость	Бег 500 метров	+	+	
	Бег 1000 метров			+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	-	Не менее 20 раз
	Подтягивания	-	+	Не менее 3 раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)	+	+	Не менее 10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 150 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 5 см

7.ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по боксу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по боксу;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности ковра;
- наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.

1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по боксу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)

2.4. Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви воспитанников.

2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно - тренировочного занятия.

2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, биндажа, эластичных бинтов, перчаток.

2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.

3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.

3.4. Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.

3.5. Правильный подбор спарринг партнеров.

3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

Беленький А. Бокс. Большие чемпионы. - М., 2008

Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.

Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998

Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.

Все о боксе / Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.

Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.

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

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М., 2013г.

Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.

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

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

Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса, 2008

minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.

6.2 Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

www.admin.tomsk.ru/page/s/admin_sub_div_udmfks

www.depms.ru/

www.minsport.gov.ru/

boxing-fbr.ru/