Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «ОЛИМП» Конаковского района

Принято на Педагогическом совете
МБУ ДО СШ «ОЛИМП»
Конаковского района
Протокол № 03 от «28» 08 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ «ОЛИМП»
Конаковского района
_____ С.В.Салдин
Приказ № 13-ос от «28» 08 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс»

Срок реализации – 3 года
Возраст обучающихся – 7-18 лет

Составители:
заместитель директора по УВР Кулаков С.А.,
тренер-преподаватель Никишин С.И.,
тренер-преподаватель Кочнев А.В.

г. Конаково
2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 6
3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН 7
4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 8
4.1. Теоретическая подготовка 8
4.2. Практическая подготовка 9
5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 12
6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 13
7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 15
8.СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ 18
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 19
ПРИЛОЖЕНИЯ 20

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность.

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

Цель Программы – осуществление физкультурно-оздоровительной, образовательной и воспитательной деятельности, направленной на укрепление здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Исходя из целей, задачи Программы состоят в следующем:

Обучающие:

- привить интерес к систематическим занятиям боксом;
- обучить владению основами техники бокса в соответствии с правилами бокса;
- обучить основам индивидуальных тактик вида спорта бокс.

Воспитательные:

- формирование общественной активности;
- формирование культуры общения и поведения в коллективе;
- организация досуга детей в свободное от школы время;
- содействие в формировании санитарно-гигиенических и организаторских навыков в физической культуре;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных спортсменов;
-привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям боксом;

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек.

Развивающие:

- популяризация вида спорта бокс среди детей и подростков;
- развитие мастерства в данном виде спорта;
- развитие самостоятельности, ответственности, активности;
- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- развитие способностей (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками и умениями техники бокса.

Программа разработана для детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и желающих заниматься видом спорта бокс. Данная Программа помогает обучающимся в освоении основ бокса, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психического здоровья.

Программа предназначена для обучающихся от 7 до 18 лет. Занятия проводятся с объединением детей в группы по возрасту. В группы принимаются все желающие. Каждый обучающийся должен иметь медицинский допуск. Число занимающихся в спортивно – оздоровительных группах по боксу должно быть не меньше 15 человек. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинский противопоказаний или сдачи контрольно – переводных нормативов. По достижении 9 лет обучающиеся могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе при отсутствии медицинских противопоказаний и сдачи контрольно-переводных нормативов.

Программа по боксу реализуется в течение всего календарного года, включая каникулы. Программа рассчитана на 3 года. 1-ый год обучения – 88 часов в год, 2-ой год – 176 часов в год, 3-ий год – 176 часов в год.

Форма обучения по Программе очная.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера-преподавателя с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по индивидуальному заданию тренера-преподавателя, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований.

Реализация Программы осуществляется с помощью следующих методов:

- словесные (устное изложение, беседа, лекции и др.)
- наглядные (показ иллюстраций, показ тренером-преподавателем техники и приемов и др.)
- практические (тренировочные упражнения, участие в соревнованиях и др.)

Занятия по Программе проводятся в спортивно-оздоровительных группах в следующем режиме:

1-й год обучения – 2 часа/неделю;

2-й год обучения – 4 часа/неделю;

3-й год обучения – 4 часа/неделю.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме выполнения нормативов согласно своему возрасту в конце учебного года.

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

1) *В области теории и методики физической культуры и спорта обучающийся должен знать*:

- историю развития бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

2) *В области общей и специальной физической подготовки обучающийся должен владеть:*

- комплексами физических упражнений;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) *В области вида спорта «бокс» обучающийся должен:*

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки.

4) *В области освоения других видов спорта и подвижных игр обучающийся должен:*

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5*). В области технико-тактической и психологической подготовки обучающийся должен:*

- освоить основы технических действий по боксу собрано возрасту и уровню подготовленности;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

Результативность освоения Программы обучающимися может быть определена с помощью педагогического наблюдения и педагогического анализа зачетов, выполнения обучающимися заданий, участия в соревнованиях, активности обучающихся на тренировках и др.

Итоги реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» проводятся в форме выполнения нормативов, участия в соревнованиях.

2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных боксеров. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка боксеров.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – бокса, выбор спортивной специализации и выполнение нормативов.

Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы, являющейся комплексом основных характеристик образования, и определяет продолжительность учебного года и учебных занятий, продолжительность каникул, внеаудиторных занятий, даты начала и окончания учебного года, сроки проведения промежуточной аттестации и режим занятий.

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год по боксу имеет следующую информацию:

1.Продолжительность учебного года – 52 недели

2. Продолжительность учебных занятий – 44 недели

3. Продолжительность каникул:

- осенние и весенние каникулы – занятия по расписанию;
- зимние каникулы – с 01 января 2025г. по 11 января 2026г.
- летние каникулы:

с 01 по 30 июня 2026г. летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей (21 день), учебно-тренировочный занятия по расписанию;

с 01 июля по 11 августа 2026г. – на время нахождения тренеров-преподавателей в ежегодном оплачиваемом отпуске (42 дня)

4. Продолжительность внеаудиторных занятий:

- с 01 по 30 июня 2026г. – летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей;
- спортивные соревнования – в течение учебного года
- с 01 июля по 11 августа 2026г. – самостоятельная работа на время нахождения тренеров-преподавателей в ежегодном оплачиваемом отпуске.

5. Дата начала учебного года – 01 сентября 2025г.

6.Дата окончания учебного года – 31 августа 2026г.

7.Режим занятий в спортивно-оздоровительных группах по боксу:

- 2-й год обучения - 2 раз в неделю по 2 астрономических часа.

Основание – Приказ №634 Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022г.

8. Сроки проведения промежуточной аттестации – май-июнь 2026 года.

Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи тестирования (контрольно-переводные нормативы). Каждому виду спорта соответствуют определенные контрольно-переводные нормативы.

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении периода обучения обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе – это:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям боксом;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение базовой техникой (основами) бокса.

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа подготовки по боксу представлен в таблице 1.

Таблица 1

Учебный план

Название темы	**Спортивно-оздоровительный этап**		
	1-ый год	**2-ой год**	**3-ий год**
Теоретическая подготовка	12	12	12
Общая физическая подготовка	32	62	62
Специальная физическая подготовка	22	33	33
Технико-тактическая подготовка	20	60	60
Игровая подготовка	-	4	4
Соревнования	-	3	3
Контрольно-переводные испытания	2	2	2
Всего	**88**	**176**	**176**

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание Программы направлено на:

- создание условий для личностного развития обучающихся;
- его позитивную социализацию;
-социальное, культурное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию;
- формирование у обучающихся универсальных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных).

4.1. 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-преподавателя, 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 обучающихся и излагать материал в доступной форме.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Вопросы по теоретической подготовке представлены в таблице 2.

Таблица 2

План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание	Кол-во часов		
			1 г	2 г	3 г
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	3	3	3
2	История бокса	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса и России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.	3	3	3

3	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.	3	3	3
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.	3	3	3

4.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

- Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке. 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 для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину с места. Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной 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 на формирование правильной осанки. Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп обучающихся, 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 вперёд - 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;

- Упражнения для развития гибкости. Развитию специальной гибкости боксеров 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.

ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке; наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями гимнастической палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, настольный теннис.

- Подвижные игры и эстафеты.

Технико-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 обучающихся 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.

5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план отражает содержание Программы, раскрывает последовательность изучаемых тем, составлен в соответствии с заявленными сроками и этапами на весь период обучения и оформляется в таблице.

Учебно-тематический план определяет количество часов по каждой теме с распределением на теоретические и практические занятия.

Учебно-тематический план представлен в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тематический план

№ п/п	**Наименование разделов и тем**	**Год обучения**					
		1-ый год		**2-ой год**		**3-ий год**	
		теория	**практика**	**теория**	**практика**	**теория**	**практика**
1.	Теоретическая подготовка	12	-	12	-	12	-
2.	Общая физическая подготовка	2	30	3	59	3	59
3.	Специальная физическая подготовка	2	20	3	30	3	30
4.	Технико-тактическая подготовка	2	18	4	56	4	56
5.	Игровая подготовка	-	-	-	4	-	4
6.	Соревнования	-	-	-	3	-	3
7.	Контрольно-переводные испытания	-	2	-	2	-	2
	ИТОГО часов	**18**	**70**	**22**	**154**	**22**	**154**
		88		**176**		**176**	

6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результативность обучения по Программе на спортивно-оздоровительном этапе определяется в виде сдачи нормативов по общей физической и специальной подготовке и оценивается по системе «зачет»/«незачет».

Нормативы по общей физической и технической подготовке представлены в таблицах 4. Все результаты сдачи нормативов тренер-преподаватель заносит в таблицу и по итоговым результатам оценивает будет ли переведен обучающийся на следующий год или нет.

Таблица 4

Нормативы по общей физической и специальной подготовке

№ п/п	Физическое качество	Контрольные упражнения	Количество раз		
			СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1.	Быстрота	Бег 30 метров	Не более 7,5сек	Не более 7 сек.	Не более 6,6 сек.
2.	Выносливость	Бег 500 метров Бег 1000 метров	+	+ +	
3.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 5 раз	Не менее 10 раз	Не менее 20 раз
		Подтягивания	-	+	Не менее 3 раз
		Поднимание ног в висе на шведской стенке (90 градусов)	+	+	Не менее 10 раз
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 100см	Не менее 120см	Не менее 150 см
5.	Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 5 см

1. Бег на 30, 500, 1000 метров.

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

3.Подтягивание на перекладине.

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания,

неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Поднимание ног на шведской стенке.

Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

5. Прыжок в длину с места.

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

6. Упражнение на гибкость.

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обучение по Программе направлено на организацию досуга детей и подростков, развитие способностей в достижении спортивных целей.

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, спортивно-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 обучающимся 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.

Дети, начинающие обучение по Программе, познают основы техники бокса и разнообразие приемов, разновидность подач. Продолжая заниматься, они оттачивают приемы, воспитывая в себе силу духа и воли, организованности и терпения. Понимают, что их трудолюбие дает рост в результатах на соревнованиях. Сдавая систематически физические и технические нормативы, обучающиеся видят свой рост в обучении боксом. Участие в соревнованиях придает уверенность для дальнейшего прогресса и желания добиться успехов, исправляя технические и тактические ошибки, приобретая уверенность с каждым стартом.

Итоговый контроль (промежуточная аттестация между годами обучения) проводится в конце учебного года в виде сдачи нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Программа реализуется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, технической и тактической.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: **общепедагогических и спортивных. Общепедагогические** или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод целостно-приближенного моделирования стандартных ситуаций в

боксе в условиях тренировки. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимся, при условии соблюдения требований индивидуально-дифференцированного подхода (учет возрастных и индивидуальных психологических особенностей, уровня физического развития каждого обучающегося). В процессе обучения происходит глубокое изучение особенностей каждого обучающегося. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку. Также осуществляется работа по технико-тактической подготовке. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Тренировочное занятие строится по типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части тренировки 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 обучающихся, 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 обучающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

При успешном освоении Программы по боксу обучающиеся приобретают следующие знания, умения и навыки в предметных областях:

1) В области теории и методики физической культуры и спорта обучающийся должен знать:

- историю развития бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

2) В области общей и специальной физической подготовки обучающийся должен владеть:

- комплексами физических упражнений;

- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) В области вида спорта «бокс» обучающийся должен:

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки.

4) В области освоения других видов спорта и подвижных игр обучающийся должен:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5). В области технико-тактической и психологической подготовки обучающийся должен:

- освоить основы технических действий по боксу собрано возрасту и уровню подготовленности;

- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

8.СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Материально-техническая база для реализации Программы представляет собой перечень необходимого оборудования, инструментов, материалов и др.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала тренер-преподаватель может использовать наглядные пособия следующих видов:

- схематический (таблицы, схемы, рисунки, плакаты и др.);
- дидактические пособия (раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, упражнения и др.).

Образовательная деятельность по боксу проходит в спортивном зале. Для обучающихся и тренеров-преподавателей имеются раздевалки и душевые комнаты.

Для реализации Программы по боксу необходимо:

1. Спортивная площадка (зал)
2. Боксерский ринг
3. Груши боксерские
4. Скакалки
5. Маты
6. Мешки боксерские
7. Весы
8. Штанги
9. Гантели
10. Лапы боксерские
11. Гимнастические скакалки
12. Секундомер
13. Спортивная форма

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р.

6.Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /А.О.Акопян и др. – 5-е изд., - М.: Советский спорт, 2012. – 72с.

7.Бокс.Энциклопедия: 2-е изд., испр. и доп./Составители В.А.Марков, В.Л. Штейнбах. – М.: «Человек», «Олимпия», 2011. – 656с.

8. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В.Царик. – 4-е изд. с изм. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 992с.

9.Уроки бокса для начинающих/П.Кагалик, С.Раймонд, Б.Кагалик. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 272с.

10. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Инструкция по технике безопасности на занятиях по боксу

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в спортивном зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего учебно-тренировочные занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами поведения обучающихся в Учреждении и провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Перед занятием тренер-преподаватель обязан проверить исправность и надежность установки и крепления всего спортивного оборудования.

Общие требования к технике безопасности включают в себя следующие пункты:

1.При проведении занятий по боксу соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

2.При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов:

- травмы при несоблюдении правил по боксу, ссадины и повреждения кожных покровов, ушибы при движении;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности;
- наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

3.Занятия по боксу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

4.Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

5.Последовательное и прочное освоение обучающимися технико-тактических действий и защитных приемов.

6.В месте проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи.

7.В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила бокса, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, личную гигиену.

Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий содержат следующее:

1.Перед началом занятий обучающиеся должны:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь;
-снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы);
-внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий;
-проверить наличие необходимых защитных приспособлений: шлеп, капа, бандаж, эластичный бинт, перчатки;
-провести разминку под руководством тренера-преподавателя.

2.Во время занятий обучающиеся должны:

- правильно выполнять разминку с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;
- не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера-преподавателя;
- не выполнять технических действий без самостраховки;
- правильно подобрать спарринг партнера;
- располагаться по площади зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не произошло столкновений;
- не выполнять упражнения на влажной поверхности зала, покрытия;
- при выполнении движений потоком (друг за другом) соблюдать интервалы, чтобы не было столкновений;
- соблюдать дисциплину на занятиях.

3.По окончании занятия:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивную форму спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и рук с мылом.

Требования к безопасности в особых ситуациях:

- при плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в различных частях тела, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при обнаружении неисправности спортивного инвентаря и оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю; занятия продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря, оборудования;
- при получении травмы обучающийся немедленно должен сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости обратиться в медицинское учреждение;
- при обнаружении очага пожара в спортивном зале или площадке немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю; прекратить занятия; при эвакуации четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

Приложение 2

Проведение теоретических занятий по технике безопасности во время занятий по боксу

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Подпись

Тренер-преподаватель_____

Приложение 3

Таблица выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке по боксу

Наименование учреждение_____

группа _____ возраст _____

№	Ф.И.О	Дата рождения	Бег 30 метров (6,6-7,5сек.)	Бег 500 метров (без учета времени)	Бег 1000 метров (без учета времени)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (5-20 раз)	Подтягивания (не менее 3 раз)	Поднимание ног в висе на шведской стенке (90 градусов) (5-10 раз)	Прыжок в длину с места (100-150см)	Наклон вперед стоя на скамейке (не менее 5 см)	Зачет/незачет

Тренер-преподаватель по боксу