

**Отдел по образованию администрации
Жирновского муниципального района Волгоградской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Жирновский центр детского творчества»
Жирновского муниципального района Волгоградской области**

**Принята на заседании
методического совета
Протокол № 6 от 22.06.2020 г.**



**Утверждаю
Директор МБУДО «Жирновский ЦДТ»
С.А. Мороз
Приказ № 54 от 22.06.2020 г.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Бокс для детей 14-18 лет»**

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 4 года

**Автор-составитель: Васюткин Иван Сергеевич,
педагог дополнительного образования**

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Бокс – один из популярных среди подрастающего поколения видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией.

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс для детей 9-13 лет» физкультурно-спортивной направленности и предназначена для углубленного овладения технико-тактическим элементом бокса, воспитания спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборной Волгоградской области.

Данная программа разработана в соответствии с новыми нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 27.12.2012 г. № 273;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11. 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиНом 2.4.4. 3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41);
- Концепцией развития дополнительного образования детей. Распоряжение правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Письмом Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных

технологий»;

- Уставом МБУДО «Жирновский ЦДТ»;
- Положением о разработке, структуре и утверждения дополнительной общеразвивающей программы в МБУДО «Жирновский ЦДТ».

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи.

Причины, которые обуславливают актуальность программы:

- снижение двигательной активности школьников и рост количества различных заболеваний;
- востребованность программы детьми и их родителями;
- привлекательность бокса как вида спорта для юношей и девушек.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия боксом способствуют не только укреплению здоровья, но и вовлекают детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности. Тренировки формируют потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, повышают работоспособность, развивают положительные психофизические качества, необходимые для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности и дисциплинированности, культуры здорового образа жизни, навыков адаптации к жизни в обществе, самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных заданий в режиме макро-, мезо-, микроциклов тренировки, развитии тактического мышления в соревновательной деятельности.

Даная программа разработана в единстве принципов комплексности, преемственности и вариативности тренировочных процессов:

1) Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

2) Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно- тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) Принцип вариативности - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Отличительные особенности программы: вариативность содержания, наличие авторских разработок в части подбора и составлении комплексов общеразвивающих и специальных упражнений боксера в виде контрольных испытаний (тестов), что позволяет определить уровень физической, специальной и технико-тактической подготовленности занимающихся на определенном этапе учебно-тренировочного процесса. В отличие от существующих предпрофессиональных программ по боксу ДЮСШ в настоящей программе уменьшено количество часов до 216 часов в год в соответствии с требованиями, предъявляемые к дополнительным общеразвивающим программам и направлена на определенную группу учащихся -14-18 лет с учётом их уровня физической, тактико-технической подготовленности и психолого-возрастных характеристик.

Новизна программы заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития учащегося с совершенствованием его духовной природы;
- постоянном увеличении соревновательной практики, как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;
- расширение нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;
- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;
- совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так индивидуальных возможностей спортсменов.

В основу программы заложен **модульный принцип представления содержания** образовательной программы и построения учебных планов - по годам обучения.

Адресат программы. В секцию бокса принимаются юноши и девушки, в возрасте 14-18 лет, прошедшие первый этап подготовки по программе «Бокс для детей 9-13 лет», имеющие допуск врача к занятиям боксом. Занимающиеся в зависимости от уровня физической и технико-тактической подготовленности распределяются по группам: учебно-тренировочная группа и группа спортивного совершенствования. Содержание программы разработано с учетом возрастно-психологических характеристики обучающихся 14-18 лет (ранняя юность). На этом периоде формируется самосознание: представление о себе самом, оценивание своей внешности, своих умственных, моральных, волевых качеств. Возрастает волевая регуляция, стремление приобрести профессию - основной мотив познавательной деятельности. Появляется

умение самостоятельно разбираться в сложных вопросах, стремление к самоутверждению, независимости, оригинальности, пренебрежение советами старших, неоправданная критичность, недоверие, стремление к самоуправлению, переосмыслению окружающего; жизненное самоопределение, приобретение определенной степени психологической зрелости. Отсутствие подлинной самостоятельности, подверженность влиянию сверстников, повышенная внушаемость и конформизм по отношению к сверстникам. Новообразование: появляется способность строить жизненные планы и выбирать способы их реализации.

Количество обучающихся в группе: от 7 до 25 человек.

Уровень программы, объем и сроки реализации. Данная программа рассчитана на **4 года обучения** с общим объемом – **864 часа**.

- 1-4-й год обучения - продвинутый уровень (216 часов в год).

Форма обучения – очная, дистанционная. В очной форме обучения программа реализуется с учащимися спортивной секции по боксу на базе спортивного зала МБУДО «Жирновский ЦДТ». Дистанционная форма обучения осуществляется в группе социальной сети «ВКонтакте». При необходимости допускается интеграция форм обучения, например, очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов с сентября по май). Допускаются спаренные учебные занятия продолжительностью - 1,5 часа (2 академических часа). С учащимися данной программы в июне проводится обучение по краткосрочной программе «Летние сборы по боксу». Проведение летних сборов для обучающихся обусловлено необходимостью продолжения непрерывного учебно-тренировочного процесса в летний период.

Особенности организации образовательного процесса. Деятельность по программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - боксе,
- выявление, отбор одарённых детей,
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса,
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Состав группы – постоянный. **Группы учащихся** – разновозрастные.

Виды занятий очной формы обучения: теоретические и практические занятия (причем большее количество часов отводится практике); групповые тренировочные занятия; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях; самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в соревнованиях и иных мероприятиях; медико-восстановительные мероприятия; промежуточная и итоговая аттестация; инструкторская и судейская практика учащихся.

Виды занятий дистанционной формы обучения: видео уроки, мастер-классы, онлайн соревнования.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы – создание условий для углубленного овладения технико-тактическим элементом бокса, воспитания спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборной Волгоградской области.

Основные задачи: повышение подготовленности боксера, общефизической, специально-физической, технико-тактической, психологической, эмоциональной и индивидуальной подготовленности, а также совершенствование боевых умений и навыков и участия в соревнованиях, достижение I взрослого разряда.

Личностные:

- сформировать уверенность в доброжелательном отношении к нему других людей, чувство собственной значимости;
- сформировать убежденность в успешном овладении выбранным видом деятельности;
- воспитать морально-волевые и психические качества: умение справляться с эмоциями и мобилизация сил для достижения победы;

Метапредметные:

- сформировать потребность в самосовершенствовании, к самореализации в избранном виде спорта;
- развить самостоятельность, ответственность, активность; научить составлять план действий, вносить необходимые коррективы и выбирать рациональный способ действия на этапе спортивной подготовки.
- сплотить команду единомышленников, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- развить умение вступать и вести диалог.

Образовательные (предметные):

Учебно-тренировочная группа	Группа спортивного совершенствования
-развить специальные физические и психические качества: специальная выносливость, внимание, хорошая реакция, высокая двигательная координация, чувство дистанции; -овладеть сложной техникой и тактикой бокса; -совершенствовать полученные навыки в методике обучения бокса; -закрепить ранее полученные инструкторские и судейские навыки; -достижение абсолютных спортивных результатов.	-развить специальные физические и психические качества: специальная выносливость, внимание, хорошая реакция, высокая двигательная координация; - создать условия для стремления к высшим (абсолютным) спортивным достижениям; -совершенствовать полученные навыки в методике обучения бокса; -закрепить ранее полученные инструкторские и судейские навыки; -достижение высоких спортивных результатов.

1.3. Содержание программы.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Введение в программу.	2	2	-	
1.1.	Бокс в России и на международной арене. Техника безопасности на занятиях боксом и профилактика травматизма.	2	2	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	42	-	42	
2.1.	Упражнения в различных положениях.	42	-	42	Конт. упражнения
2.2.	Спортивные игры, как средство развития физических качеств.				
2.3.	Кросс, эстафеты.				
3.	Специальная физическая подготовка.	52	-	52	
3.1.	Упражнения с набивным мячом, со скакалкой.	52	-	52	Конт. упражнения
4.	Элементы техники и тактики бокса.	88	-	88	
4.1.	Ведения боя в разных стойках.	88	-	88	Зачет фото и видеоотчёт в ВК.
4.2.	Ложные движения, повторные атаки.				
4.3.	Индивидуальный подбор стиля ведения боя.				
5.	Морально-психологическая подготовка.	2	-	2	
5.1.	Установка на соревнования.	2	-	2	Создание ситуаций
5.2.	Спортивная этика.				
6.	Инструкторская и судейская практика.	12	-	12	Участие в соревнованиях
7.	Контроль за подготовкой юного боксера.	4	-	4	
7.1.	Тесты для определения уровня общей, специальной и технической физической подготовки.	4	-	4	Тесты видеоотчёт в ВК.
8.	Участие в соревнованиях на уровне городского, районного, областного и российского масштаба.	14	-	14	по календарю спортивных мероприятий
	ИТОГО:	216	2	214	

Содержание плана 1-го года обучения

Раздел 1. Введение в образовательную программу (2 часа).

Тема 1.1.

Теория.

Бокс в России и на международной арене: История развития бокса в России. Чемпионаты России, всероссийские соревнования и турниры. Участие российских боксеров на международных соревнованиях: чемпионаты Европы, мира, Олимпийские игры (история и достижения на примерах).

История развития Волгоградского бокса, с целью выявления кумиров для роста молодого поколения.

Техника безопасности на занятиях боксом и профилактика травматизма: Деятельность педагога на занятиях: четкая организация обучающихся, дозирование нагрузки согласно уровню подготовленности, оказание помощи, страховки, сочетание нагрузки и отдыха. Поведение детей: до занятий; во время занятий; в аварийных ситуациях (пожар, теракт); после занятий.

Формы занятий: лекция, презентация

Формы контроля: опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (42 часа).

Тема 2.1. Упражнения в различных положениях.

Практика. Ходьба: обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, комбинированная, в колонну по одному с попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера).

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересечённой местности

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение рук вперед и назад, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставов; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа.

Упражнения в ходьбе, в парах на сопротивление.

Специальные упражнения боксера стоя, сидя, лежа.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие, игра.

Форма контроля: контрольные упражнения.

Тема 2.2. Спортивные игры, как средство развития физических качеств.

Практика. Игровые виды спорта (баскетбол, футбол, регби), как средство развития физических качеств.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие, игра.

Форма контроля: контрольные упражнения.

Тема 2.3. Кросс, эстафеты.

Практика. Кросс – бег по пересечённой местности. Эстафеты с элементами бега, прыжков. Челночный бег 10х10 м, 4х20 м.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Форма контроля: контрольные упражнения.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (52 часа).

Тема 3.1. Упражнения с набивным мячом, со скакалкой.

Практика. Упражнения с набивным мячом, со скакалкой на месте, в движении, в парах.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Форма контроля: контрольные упражнения.

Раздел 4. Элементы техники и тактики бокса (88 часов).

Тема 4.1. Ведение боя в разных стойках.

Практика. Способы ведения боя против боксера – левши. Упражнения в ударах в правосторонней стойке в движении. Бой с тенью в правосторонней стойке. Упражнение: атака – прямым ударом в голову. Защита – отбивом левой рукой вправо. Ответ – прямым ударом правой в голову. То же, защита уклоном влево. Вольный бой. Упражнения на снарядах (мешок, надувная груша).

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Форма контроля: зачет.

Дистанционная форма обучения.

Практика. Видео урок.

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ocBU6mMeDLI&t=1s>

Формы контроля: фото и видеоотчёт в ВК.

Тема 4.2. Ложные движения, повторные атаки.

Практика. Серии ударов в атаке и контратаке. Контрудары снизу во встречной ответной формах и защиты от них. Повторные атаки. Финты с помощью уклонов. Движение в челноке вперед, назад.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Форма контроля: зачет.

Дистанционная форма обучения.

Практика. Видео урок.

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ocBU6mMeDLI&t=1s>

Формы контроля: фото и видеоотчёт в ВК.

Тема 4.3. Индивидуальный подбор стиля ведения боя.

Практика. С учетом физической, специальной и технико-тактической подготовленности боксера. Работа против «игровика», «темповика», «нокаутера».

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Форма контроля: зачет.

Дистанционная форма обучения.

Практика. Видео урок.

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ocBU6mMeDLI&t=1s>

Формы контроля: фото и видеоотчёт в ВК.

Раздел 5. Морально-психологическая подготовка (2 часа).

Тема 5.1. Установка на соревнования.

Практика. Специальная психологическая подготовка и ее значение для занятия боксом. Установка на соревнования. Настрой перед боем.

Формы занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие.

Форма контроля: создание нестандартных ситуаций.

Тема 5.2. Спортивная этика.

Практика. Понятие спортивной этики и взаимоотношениях между людьми.

Воспитание спортивного поведения во время соревновательного процесса.

Формы занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие.

Форма контроля: зачет.

Раздел 6. Инструкторская и судейская практика (12 часов).

Практика. Овладение навыками проведения частей занятия (подготовительная, основная) по заданию тренера. Приобретение судейских навыков в качестве судьи в ринге (рефери), секунданта, технического секретаря, бокового судьи при проведении тренировочных и контрольных боев, показательных соревнований, классификационных соревнований; приобретение навыков организации и проведения контрольных упражнений (тестов) для определения уровня физической подготовленности занимающихся.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, спарринги.

Форма контроля: зачет.

Раздел 7. Контроль за подготовкой юного боксера (4 часа).

Тема 7.1. Тесты для определения уровня общей, специальной и технической физической подготовки.

Практика. Важным качеством боксера является специальная выносливость. Естественно, тестирование этого качества проводится неоднократно. Наиболее приемлемыми тестами для оценки специальной выносливости являются те, в которых определяется эффективность выполненной специфической работы за определенное время. К таким тестам можно отнести нанесение максимального количества ударов за три минуты и за три раунда по две минуты. Чем выше количество ударов, тем более высок уровень выносливости.

Известно, что существуют различные разновидности выносливости – скоростная, силовая и др. В боксе следует оценивать скоростную (а точнее, скоростно-силовую) выносливость, для чего использовать тесты, в которых оценивается время поддержания максимального темпа ударов, наносимых в течении 15 – 20 секунд, либо наибольшее количество ударов, наносимых с предельной частотой на протяжении 40 секунд.

Оценка правильности выполнения технических действий проводится тренером визуально, непосредственно во время тренировки или соревнований, как правило, по 3-х бальной системе: отлично, хорошо и плохо.

Для оценки техники выполнения ударных и защитных действий используют видеоматериал.

Оценка эффективности технико-тактической подготовленности проводится непосредственно во время соревнований или спаррингов и дает наиболее точную информацию.

На тренировках оценка эффективности проводится во время спаррингов. Точность этой оценки значительно повышается при проведении спаррингов между постоянными, равными по силам партнерами.

Оперативный контроль за состоянием боксеров можно осуществлять по симптомам утомления в ходе тренировки и по длительности и темпу восстановления после выполнения разных нагрузок. Для этого учитываются

такие показатели, как окраска кожи, потоотделение, качество выполнения движений, способность к сосредоточению, общее самочувствие спортсмена, его готовность продолжать тренировку. По степени выраженности этих показателей определяется степень утомления во время тренировки и в соответствии с этим регулируется тренировочная нагрузка.

Измеряют частоту пульса после каждого раунда боя или другого тренировочного упражнения за первые и последние 10 секунд, можно выявить особенности реакции сердечно-сосудистой системы боксера на предлагаемую нагрузку. Например, если после раунда работы на боксерском мешке пульс за первые 10 секунд отдыха равен 32 ударам, т.е. 192 уд/мин, а за последние 10 секунд – 30 ударам, то это значит, что боксер сильно утомлен, поскольку у него наблюдается повышенная реакция сердца на нагрузки, а так же не достаточно быстрое восстановление после нее.

Тесты для определения уровня общей и специальной физической подготовки.

Формы занятий: урок-тест.

Форма контроля: тестирование.

Дистанционная форма обучения.

Практика. Онлайн-турнир.

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=8ZkIABWPbtQ&t=202s>

Формы контроля: видеоотчёт.

Раздел 8. Участие в соревнованиях (14 часов).

Практика. Итоговые занятия в рамках промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Участие в соревнованиях на уровне городского, районного, областного и всероссийского уровня.

Формы занятий: контрольные занятия (соревнования).

Форма контроля: результат соревнований.

Дистанционная форма обучения.

Практика.

Онлайн-турнир. Ссылка:

<https://www.youtube.com/watch?v=8ZkIABWPbtQ&t=202s>

Формы контроля: видеоотчёт.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
1.1.	История развития Волгоградского бокса. Техника безопасности на занятиях боксом и профилактика травматизма.	2	2	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	42	-	42	
2.1.	Упражнения в различных положениях.	42	-	42	Конт. упражнения
2.2.	Спортивные игры, как средство развития физических качеств.				
2.3.	Кросс, эстафеты.				
3.	Специальная физическая подготовка.	52	-	52	
3.1.	Упражнения на скамейке.	52	-	52	Конт. упражнения
3.2.	Упражнения со штангой.				
4.	Элементы техники и тактики бокса.	86	-	86	
4.1.	Ведения боя против боксера левши.	86	-	86	Зачет фото и видеоотчёт в ВК.
5.	Морально-психологическая подготовка.	2	-	2	
5.1.	Установка на соревнования.	2	-	2	Создание ситуаций
5.2.	Спортивная этика.				
6.	Инструкторская и судейская практика.	12	-	12	Участие в соревнованиях
7.	Контроль за подготовкой юного боксера.	4	-	4	
7.1.	Тесты для определения уровня общей, специальной и технической физической подготовки.	4	-	4	Тесты видеоотчёт в ВК.
8.	Участие в соревнованиях на уровне городского, районного, областного и российского масштаба.	16	-	16	по календарю спортивных мероприятий
	ИТОГО:	216	2	214	

Содержание плана 2-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Тема 1.1.

Теория.

История развития волгоградского бокса:

История развития бокса в Волгограде и Волгоградской области. Участие Волгоградских боксеров в чемпионате России, Европы, мира, Олимпийских игр (примеры). Ведущие тренеры Волгограда и области (ЗТР-Карпов И.И., Лавров В.А., Левитан П.Г., Черноиванов А.С., Щеняев С.И., Анисимов Г.И.).

Техника безопасности на занятиях боксом и профилактика травматизма:

Деятельность педагога на занятиях: четкая организация обучающихся, дозирование нагрузки согласно уровню подготовленности, оказание помощи, страховки, сочетание нагрузки и отдыха. Поведение детей: до занятий; во время занятий; в аварийных ситуациях (пожар, теракт); после занятий.

Формы занятий: лекция, презентация

Формы контроля: опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (42 часа).

Тема 2.1. Упражнения в различных положениях.

Практика. Ходьба: фигурная: по диагонали, противоходом, вправо, влево, переходящая в бег; ускоренная в колонну по одному со сменой попарно с впереди идущим, рывками (по сигналу тренера) 2-й обходит 1-го, 4-й – 3-го и т.д.

Бег: с преодолением различным препятствий, по песку, вперёд, назад, боком: приставными шагами правым и левым боком: с поворотами, с ускорением, «елочка» правым и левым боком.

Прыжки: на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, со скакалкой, комбинированные прыжки на месте на развитие координации, опорные прыжки в высоту через ринг.

Упражнения в ходьбе, в парах на сопротивление. Специальные упражнения боксера стоя, сидя, лежа.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие, игра.

Форма контроля: контрольные упражнения.

Тема 2.2. Спортивные игры, как средство развития физических качеств.

Практика. Игровые виды спорта (баскетбол, футбол, регби), как средство развития физических качеств.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие, игра.

Форма контроля: контрольные упражнения.

Тема 2.3. Кросс, эстафеты.

Практика. Кросс – бег по пересечённой местности. Эстафеты с элементами бега, прыжков. Челночный бег 10х10 м, 4х20 м.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Форма контроля: контрольные упражнения.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (52 часа).

Тема 3.1. Упражнения на скамейке.

Практика. Упражнения на скамейке: запрыгивание на скамейку поочередно право, левой, двумя ногами – 1 раунд по 2 мин.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Форма контроля: контрольные упражнения.

Тема 3.2. Упражнения со штангой.

Практика. Скоростно-силовые упражнения со штангой на скамье лежа на спине сериями - 5 подходов по 10 раз.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Форма контроля: контрольные упражнения.

Раздел 4. Элементы техники и тактики бокса (86 часов).

Тема 4.1. Ведение боя против боксера левши.

Практика. Способы ведения боя против боксера – левши. Удары в правосторонней стойке в движении. Бой с тенью в правосторонней стойке. Упражнение: атака – прямым ударом в голову. Защита – отбивом левой рукой вправо. Ответ – прямым ударом правой в голову. То же, защита уклоном влево. Вольный бой. Упражнения на снарядах (мешок, надувная груша).

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Форма контроля: зачет.

Дистанционная форма обучения.

Практика. Видео урок.

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ocBU6mMeDLI&t=1s>

Формы контроля: фото и видеоотчёт в ВК.

Раздел 5. Морально-психологическая подготовка (2 часа).

Тема 5.1. Установка на соревнования.

Практика. Специальная психологическая подготовка и ее значение для занятия боксом. Установка на соревнования. Настрой перед боем.

Формы занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие.

Форма контроля: создание нестандартных ситуаций.

Тема 5.2. Спортивная этика.

Практика. Понятие спортивной этики и взаимоотношениях между людьми.

Воспитание спортивного поведения во время соревновательного процесса.

Формы занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие.

Форма контроля: зачет.

Раздел 6. Инструкторская и судейская практика (12 часов).

Практика. Овладение навыками проведения частей занятия (подготовительная, основная) по заданию тренера. Приобретение судейских навыков в качестве судьи в ринге (рефери), секунданта, технического секретаря, бокового судьи при проведении тренировочных и контрольных боев, показательных соревнований, классификационных соревнований; приобретение навыков организации и проведения контрольных упражнений (тестов) для определения уровня физической подготовленности занимающихся.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, спарринги.

Форма контроля: зачет.

Раздел 7. Контроль за подготовкой юного боксера (4 часа).

Тема 7.1. Тесты для оценки технической подготовки.

Практика. Тесты для оценки специальной выносливости:

1). Нанесение максимального количества ударов за три минуты и за три раунда по две минуты. Чем выше количество ударов, тем более высок уровень выносливости.

2) Тест для оценивания скоростной выносливости - время поддержания максимального темпа ударов, наносимых в течении 15 – 20 секунд, либо наибольшее количество ударов, наносимых с предельной частотой на протяжении 40 секунд.

Оценка правильности выполнения технических действий проводится тренером визуально, непосредственно во время тренировки или соревнований, как правило, по 3-х бальной системе: отлично, хорошо и плохо.

Для оценки техники выполнения ударных и защитных действий используют видеоматериал.

Оценка эффективности технико-тактической подготовленности проводится непосредственно во время соревнований или спаррингов и дает наиболее точную информацию.

Тесты для определения уровня общей и специальной физической подготовки.

Формы занятий: урок-тест.

Форма контроля: тестирование.

Дистанционная форма обучения.

Практика. Онлайн-турнир.

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=8ZkIABWPbtQ&t=202s>

Формы контроля: видеоотчёт.

Раздел 8. Участие в соревнованиях (16 часов).

Практика. Итоговые занятия в рамках промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Участие в соревнованиях на уровне городского, районного, областного и всероссийского уровня.

Формы занятий: контрольные занятия (соревнования).

Форма контроля: результат соревнований.

Дистанционная форма обучения.

Практика. Онлайн-турнир.

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=8ZkIABWPbtQ&t=202s>

Формы контроля: видеоотчёт.

Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
1.1.	История развития Волгоградского бокса. Техника безопасности на занятиях боксом и профилактика травматизма.	2	2	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	40	-	40	
2.1.	Упражнения в различных положениях.	40	-	40	Конт. упражнения
2.2.	Спортивные игры, как средство развития физических качеств.				
2.3.	Кросс, эстафеты.				
3.	Специальная физическая подготовка.	52	-	52	
3.1.	Бег с ускорениями.	52	-	52	Конт. упражнения
4.	Элементы техники и тактики бокса.	86	-	86	
4.1.	Ведения боя против боксеров темповиков, игровиков и нокаутеров.	86	-	86	Зачет фото и видеоотчёт в ВК.
5.	Морально-психологическая подготовка.	2	-	2	
5.1.	Установка на соревнования.	2	-	2	Создание ситуаций
5.2.	Спортивная этика.				
6.	Инструкторская и судейская практика.	12	-	12	Участие в соревнованиях
7.	Контроль за подготовкой юного боксера.	4	-	4	
7.1.	Тесты для определения уровня общей, специальной и технической физической подготовки.	4	-	4	Тесты видеоотчёт в ВК.
8.	Участие в соревнованиях на уровне городского, районного, областного и российского масштаба.	18	-	18	по календарю спортивных мероприятий
	ИТОГО:	216	2	214	

Содержание плана 3-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Тема 1.1.

Теория.

История развития волгоградского бокса:

История развития бокса в Волгограде и Волгоградской области. Турнир, посвященный Дню города и памяти волгоградских боксеров. Чемпионат Волгограда, посвященный памяти ЗМС Валерия Трегубова. Участие жирновских боксеров (МС-Цуканов А., Васюткин И., Логвинов Н. и др.) на областных, всероссийских и международных соревнованиях.

Техника безопасности на занятиях боксом и профилактика травматизма:

Теория. Правила поведения на занятиях. Способы остановки кровотечения. Первая помощь при получении травмы. Оказание помощи при обмороке, шоке, нокдауне, нокауте. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

Формы занятий: беседа, диалог.

Формы контроля: опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (40 часов).

Тема 2.1. Упражнения в различных положениях.

Практика.

Ходьба: фигурная: по диагонали, противоходом, вправо, влево, переходящая в бег; ускоренная в колонну по одному со сменой попарно с впереди идущим, рывками (по сигналу тренера) 2-й обходит 1-го, 4-й – 3-го и т.д.

Бег: с поворотами, с ускорением, «елочка» правым и левым боком.

Прыжки: комбинированные прыжки на месте на развитие координации, опорные прыжки в высоту через ринг.

Упражнения в ходьбе, в парах на сопротивление.

Специальные упражнения боксера стоя, сидя, лежа.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие, игра.

Формы контроля: тестирование.

Тема 2.2. Спортивные игры, как средство развития физических качеств.

Практика. Игровые виды спорта (баскетбол, футбол, регби), как средство развития физических качеств.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие, игра.

Формы контроля: тестирование.

Тема 2.3. Кросс, эстафеты.

Практика. Кросс – бег по пересечённой местности. Эстафеты с элементами бега, прыжков. Челночный бег 10х10 м, 4х20 м.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: зачет.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (52 часа).

Тема 3.1. Бег с ускорениями.

Практика. Бег с ускорениями: 10 раз х 10 м, 10 раз х 20м, 10 раз х30 м.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: тестирование.

Раздел 4. Элементы техники и тактики бокса (86 часов).

Тема 4.1. Ведение боя против боксеров темповиков, игровиков и нокаутеров.

Практика. Против темповиков-работа «вторым номером» на дальней дистанции, используя передвижения на ногах по сторонам влево, вправо и выполняя работу в контратакующей форме (ответной, встречной). В ответной форме - после защитных действий «шаг назад», уклоном, подставками, отбивами и отвечая одиночными, «двойками» и сериями из трех ударов. Во встречной - работая повторными и одиночными ударами передней рукой, тем самым выдергивая на себя заставив нанести противника ответный удар. Далее нанести встречный удар с защитой и добавив один, максимум, два удара, затем выйти на дальнюю дистанцию за счет передвижений на ногах.

Против игровиков-работа «первым номером», постоянно сокращая дистанцию с обрезанием углов сопернику и нанося, как можно больше, удары и серии ударов.

Против нокаутеров-работа «вторым номером», нанося первым удары передней рукой с передвижениями влево, вправо выдергивая и вызывая противника ответить и нанести удар, тем самым вызывая «на себя». Затем выполняем работу в контратакующей форме (ответной, встречной). В ответной - выполнить защитное действие «шаг назад» и нанести ответные один, максимум, два удара, после вернуться на дальнюю дистанцию за счет передвижений на ногах.

Во встречной-выполнить встречный удар с защитой, затем выйти на дальнюю дистанцию с ударом второй рукой за счет передвижений на ногах.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: зачет.

Дистанционная форма обучения.

Практика. Видео урок.

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ocBU6mMeDLI&t=1s>

Формы контроля: фото и видеоотчёт в ВК.

Раздел 5. Морально-психологическая подготовка (2 часа).

Тема 5.1. Установка на соревнования.

Практика. Установка на соревнования. Настрой перед боем. Создание нестандартных ситуаций, приближенных к боевым боям и нахождение выхода из них.

Формы занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: соревнования, ситуация.

Тема 5.2. Спортивная этика.

Практика. Воспитание спортивного поведения во время соревновательного процесса.

Формы занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: соревнования.

Раздел 6. Инструкторская и судейская практика (12 часов).

Практика. Овладение навыками проведения частей занятия (подготовительная, основная) по заданию тренера. Приобретение судейских навыков в качестве судьи в ринге (рефери), секунданта, технического секретаря, бокового судьи

организации и проведения контрольных упражнений (тестов) для определения уровня физической подготовленности занимающихся.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, спарринги.

Формы контроля: соревнования, судейская практика.

Раздел 7. Контроль за подготовкой юного боксера (4 часа).

Тема 7.1. Тесты для оценки технической подготовки.

Практика. Тесты для оценки специальной выносливости:

1). Нанесение максимального количества ударов за три минуты и за три раунда по две минуты. Чем выше количество ударов, тем более высок уровень выносливости.

2). Тест для оценивания скоростной выносливости - время поддержания максимального темпа ударов, наносимых в течении 15 – 20 секунд, либо наибольшее количество ударов, наносимых с предельной частотой на протяжении 40 секунд.

Оценка правильности выполнения технических действий проводится тренером визуально, непосредственно во время тренировки или соревнований, как правило, по 3-х бальной системе: отлично, хорошо и плохо.

Для оценки техники выполнения ударных и защитных действий используют видеоматериал.

Оценка эффективности технико-тактической подготовленности проводится непосредственно во время соревнований или спаррингов и дает наиболее точную информацию.

Тесты для определения уровня общей и специальной физической подготовки.

Формы занятий: урок-тест.

Форма контроля: тестирование.

Раздел 8. Аттестация обучающихся (18 часов).

Практика. Итоговые занятия в рамках промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Участие в соревнованиях на уровне городского, районного, областного и всероссийского уровня.

Формы занятий: контрольные занятия.

Формы контроля: итоговое занятие, соревнования.

Дистанционная форма обучения.

Практика. Онлайн-турнир.

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=8ZkIABWPbtQ&t=202s>

Формы контроля: видеоотчёт.

Учебный план 4 год обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
1.1.	История развития Волгоградского бокса. Техника безопасности на занятиях боксом и профилактика травматизма.	2	2	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	40	-	40	
2.1.	Упражнения в различных положениях.	40	-	40	Конт. упражнения
2.2.	Спортивные игры, как средство развития физических качеств.				
2.3.	Кросс, эстафеты.				
3.	Специальная физическая подготовка.	50	-	50	
3.1.	Бег на выносливость.	50	-	50	Конт. упражнения
4.	Элементы техники и тактики бокса.	88	-	88	
4.1.	Ведения боя во встречной ответной и атакующей форме.	88	-	88	Зачет фото и видеоотчёт в ВК.
5.	Морально-психологическая подготовка.	2	-	2	
5.1.	Установка на соревнования.	2	-	2	Создание ситуаций
6.	Инструкторская и судейская практика.	12	-	12	Участие в соревнованиях
7.	Контроль за подготовкой юного боксера.	4	-	4	
7.1.	Тесты для определения уровня общей, специальной и технической физической подготовки.	4	-	4	Тесты видеоотчёт в ВК.
8.	Участие в соревнованиях на уровне городского, районного, областного и российского масштаба.	18	-	18	по календарю спортивных мероприятий
	ИТОГО:	216	2	214	

Содержание плана 4-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Тема 1.1.

Теория.

История развития волгоградского бокса: Участие жирновских боксеров (МС-Цуканов А., Васюткин И., Логвинов Н. и др.) на областных, всероссийских и международных соревнованиях.

Техника безопасности на занятиях боксом и профилактика травматизма:

Теория. Правила поведения на занятиях. Способы остановки кровотечения. Первая помощь при получении травмы. Оказание помощи при обмороке, шоке, нокдауне, нокауте. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

Формы занятий: презентация «История развития Жирновского бокса», диалог.

Формы контроля: опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (40 часов).

Тема 2.1. Упражнения в различных положениях.

Практика.

Ходьба: фигурная: по диагонали, противходом, вправо, влево, переходящая в бег; ускоренная в колонну по одному со сменой попарно с впереди идущим, рывками (по сигналу тренера) 2-й обходит 1-го, 4-й – 3-го и т.д.

Бег: с поворотами, с ускорением, «елочка» правым и левым боком.

Прыжки: комбинированные прыжки на месте на развитие координации, опорные прыжки в высоту через ринг.

Упражнения в ходьбе, в парах на сопротивление.

Специальные упражнения боксера стоя, сидя, лежа.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие, игра.

Формы контроля: тестирование.

Тема 2.2. Спортивные игры, как средство развития физических качеств.

Практика. Игровые виды спорта (баскетбол, футбол, регби), как средство развития физических качеств.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие, игра.

Формы контроля: тестирование.

Тема 2.3. Кросс, эстафеты.

Практика. Кросс – бег по пересечённой местности. Эстафеты с элементами бега, прыжков. Челночный бег 10х10 м, 4х20 м.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: зачет.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (50 часов).

Тема 3.1. Бег на выносливость.

Практика. Бег на выносливость: 4 раунда х 2 минуты.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: тестирование.

Раздел 4. Элементы техники и тактики бокса (88 часов).

Тема 4.1. Ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме.

Практика. Во встречной форме – работа «вторым номером» выполняя передвижение на ногах по сторонам влево, вправо, постоянно нанося удары передней рукой, тем самым вызывая противника на себя и заставляя нанести ответный удар. Далее наносить встречные удары с защитой, затем выйти на дальнюю дистанцию с ударом передней рукой.

В ответной форме – наносить удары или серии ударов после защитных действий «шаг назад», уклоном, отбива, подставок, нырков.

В атакующей форме – работа «первым номером» постоянно сокращая дистанцию и наносить первым, после подготовки и раздвигания соперника, одиночные или серии ударов, затем выполнить защитное действие уклоном в сторону последнего удара и выйти на свою дистанцию.

Формы занятий: учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: зачет.

Дистанционная форма обучения.

Практика. Видео урок.

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ocBU6mMeDLI&t=1s>

Формы контроля: фото и видеоотчёт в ВК.

Раздел 5. Морально-психологическая подготовка (2 часа).

Тема 5.1. Установка на соревнования.

Практика. Установка на соревнования. Настрой перед боем. Создание нестандартных ситуаций, приближенных к боевым боям и нахождение выхода из них.

Формы занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие.

Формы контроля: соревнования, ситуация.

Раздел 6. Инструкторская и судейская практика (12 часов).

Практика. Овладение навыками проведения частей занятия (подготовительная, основная) по заданию тренера. Приобретение судейских навыков в качестве судьи в ринге (рефери), секунданта, технического секретаря, бокового судьи при проведении тренировочных и контрольных боев, показательных соревнований, классификационных соревнований; приобретение навыков организации и проведения контрольных упражнений (тестов) для определения уровня физической подготовленности занимающихся.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, спарринги.

Формы контроля: соревнования, судейская практика.

Раздел 7. Контроль за подготовкой юного боксера (4 часа).

Тема 7.1. Тесты для оценки технической подготовки.

Практика. Тесты для оценки специальной выносливости:

1). Нанесение максимального количества ударов за три минуты и за три раунда по две минуты. Чем выше количество ударов, тем более высок уровень выносливости.

2). Тест для оценивания скоростной выносливости - время поддержания максимального темпа ударов, наносимых в течении 15 – 20 секунд, либо наибольшее количество ударов, наносимых с предельной частотой на

протяжении 40 секунд.

Оценка правильности выполнения технических действий проводится тренером визуально, непосредственно во время тренировки или соревнований, как правило, по 3-х бальной системе: отлично, хорошо и плохо.

Для оценки техники выполнения ударных и защитных действий используют видеоматериал.

Оценка эффективности технико-тактической подготовленности проводится непосредственно во время соревнований или спаррингов и дает наиболее точную информацию.

Тесты для определения уровня общей и специальной физической подготовки.

Формы занятий: урок-тест.

Форма контроля: тестирование.

Раздел 8. Участие в соревнованиях (18 часов).

Практика. Итоговые занятия в рамках промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Участие в соревнованиях на уровне городского, районного, областного и всероссийского уровня по календарю спортивных мероприятий.

Формы занятий: контрольные занятия, соревнования.

Формы контроля: соревнования.

Дистанционная форма обучения.

Практика. Онлайн-турнир.

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=8ZkIABWPbtQ&t=202s>

Формы контроля: видеоотчёт.

1.4. Планируемые результаты.

Образовательные (предметные результаты)

После 1-го года обучения учащийся

будет знать:

- сведения об истории развития бокса в России, участии российских боксеров на международных соревнованиях: чемпионаты Европы, мира, Олимпийские игры (история и достижения на примерах);
- основы проведения разминки, комплекса отдельных упражнений, обучение ударам.

будет уметь:

- выполнять серийные атаки с двух рук, наносить удары с различных дистанций, как в атаке, так и в контратаке;
- владеть техникой боя на дальней, средней и ближней дистанциях;
- проводить разминку, комплексы специальных упражнений, обучать новичков ударам и защитам от них;
- выполнять технико-тактические действия: повторные атаки, работа на дальней, средней и ближней дистанции, как первым, так и вторым номером; сложными связками из различных ударов и защиты от них, работа на отходе, передвижение по сторонам, ближний бой;
- участвовать не менее чем в 8 боях областного и всероссийского масштаба.

Личностные результаты. *Учащиеся будут проявлять:* - чувство собственной значимости; - убежденность в успешном овладении выбранным видом деятельности; - самостоятельность, ответственность, активность.

Метапредметные результаты. *У учащихся будут сформированы:* - устойчивая мотивация к занятиям спортом высоких достижений, в частности боксом; - потребность в самосовершенствовании, самореализации в избранном виде спорта.

После 2-го года обучения учащийся

будет знать:

- сведения об истории и достижениях Волгоградского бокса, участие Волгоградских боксеров на чемпионатах России;
- основы проведения разминки, комплекса отдельных упражнений, обучение ударам.

будет уметь:

- вести контроль за физической нагрузкой на занятиях: подсчет пульса, внешний контроль;
- выполнять технико-тактические действия: входить на ближнюю и среднюю дистанции после встречного удара с защитой, и наносить серии и комбинации из боковых и ударов снизу;
- участвовать не менее чем в 8-10-ти боях областного и российского масштаба.

Личностные результаты. *Учащиеся будут проявлять:* - морально-волевые и психические качества (умение справляться с эмоциями и мобилизация сил для достижения победы).

Метапредметные результаты. У учащихся будут сформированы: - умение составлять план действий, вносить необходимые коррективы на этапе спортивной подготовки; - умение вести диалог в команде единомышленников.

После 3-го года обучения учащийся будет знать:

- принципы построения спортивной подготовки спортсмена в соревновательном периоде;
- медико-восстановительные процедуры.

будет уметь:

- вести контроль за физической нагрузкой на занятиях: подсчет пульса, внешний контроль;
- выполнять технико-тактические действия: выполнять защитные действия «Сайд-Стэп» и контратакующие комбинации из серии ударов после защиты «Сайд-Стэп»;
- участвовать не менее чем в 10-12-ти боях районного, областного и российского масштаба.

Личностные результаты. Учащиеся будут проявлять: - морально-волевые и психические качества (умение справляться с эмоциями, волю к победе, рациональное мышление).

Метапредметные результаты. У учащихся будут сформированы: - потребность в самосовершенствовании в избранном виде спорта; - умение составлять план действий и выбирать рациональный способ действия на этапе спортивной подготовки; - умение взаимодействовать в команде единомышленников, строить в ней отношения на основе взаимопомощи и сотворчества.

После 4-го года обучения учащийся будет знать:

- основы сбалансированного питания в период учебно-тренировочного процесса и соревнований;
- медико-восстановительные процедуры.

будет уметь:

- вести контроль за физической нагрузкой на занятиях: подсчет пульса, внешний контроль;
- владеть техникой ведения боя против боксёров «темповиков», «игровиков», «нокаутёров» и боксёров-левшей;
- проводить разминку, комплексы специальных упражнений, обучать новичков ударам и защитам от них;
- участвовать не менее чем в 10-12 боях районного, областного и российского масштаба.

Личностные результаты. Учащиеся будут проявлять: - стремление к достижению высоких спортивных результатов в боксе; профессиональное самоопределение.

Метапредметные результаты. У учащихся будут сформированы:

сформируется потребность в самореализации в избранном виде спорта; - умение выбирать рациональный способ действия на этапе спортивной подготовки; - умение взаимодействовать в спортивной команде в период соревнований.

После окончания курса обучения (4 года) учащийся получит **сертификат о прохождении** дополнительной общеразвивающей программы «Бокс для детей 14-18 лет».

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график (приложение 1)

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

Необходимый минимум для реализации образовательной программы: **1. Спортивный зал** – 9х18 м, отвечающий всем требованиям санитарно-гигиеническим нормам и требованиям.

2. Оборудование в зале:

- гимнастическая стенка – 3 пролета;
- перекладина навесная – 1 шт.;
- наклонная доска (для поднимания туловища) – 1 шт.;
- зеркальная стенка - 6 шт.;
- съёмный ринг;
- медицинские весы;
- аптечка;
- настенные часы.

3. Инвентарь:

- боксерские снаряды: 4 мешка, 1 груша, 2 настенные подушки;
- боксерские перчатки, шлемы, лапы-2 шт., боксерские капы, бинты и бандажи;
- гимнастические скамейки-2 шт.;
- гонг;
- набивные мячи-2 шт.;
- гантели – 10 шт.х1 кг
- гири 16 кг. – 4 шт., 32 кг – 2 шт., 5 кг. – 4 шт.;
- штанга в комплекте с блинами (5 и 8 кг.) – 1 шт.;
- скамья для жима лежа – 1 шт.;
- параллельные брусья – 1 шт.

4. Средства для восстановления спортсмена: душ, сауна.

2.2.2. Информационное обеспечение (аудио-, видео- фото-, интернет источники):

- видео боев учащихся на Первенстве области по боксу, Всероссийских турнирах с 2012 по 2019 г.г.;
- медиатека (музыка для сопровождения учебных занятий, гимн России, марши);
- презентация «История развития Жирновского бокса».

2.2.3. Кадровое обеспечение:

В реализации данной программы работает - Васюткин Иван Сергеевич, педагог высшей квалификационной категории, «Мастер спорта России по боксу». Имеет высшее педагогическое образование. В 2002 году окончил Волгоградскую академию физической культуры (специалист по физической культуре и спорту). В 2017 году прошел курсы профессиональной переподготовки по должности «Педагог дополнительного образования».

2.3. Формы аттестации

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются: спарринги, участие во внутренних соревнованиях «Открытый ринг» и соревнованиях регионального и Всероссийского уровня, итоговые занятия, контрольные упражнения (тесты), диагностические процедуры по определению образовательного уровня и воспитанности занимающихся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка (отчет о работе педагога), диагностическая карта, результаты соревнований, открытое занятие и др.

Оценкой эффективности данной программы служат:

1. Результаты спортивных соревнований.
2. Активность занимающихся в секции и их достижения.
3. Количество разрядников за учебный год.
4. Отсутствие занимающихся секции бокса в списках в инспекции по делам несовершеннолетних.
5. Удовлетворенность родителей профессиональной деятельностью педагога, тренера.

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли ученик за учебный год все то, что должен было запланировано.

С целью контроля за уровнем овладения учениками теоретических знаний, двигательных умений и навыков автор предлагает использовать следующие формы контроля: контрольные упражнения (тесты) за уровнем физической, специальной и технико-тактической, подготовкой, учебные бои (спарринги) по заданию тренера, соревнования.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,
- анализ результатов участия в соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы

Методы педагогической диагностики: наблюдение, анкетирование, беседа, интервью, опрос, тестирование, изучение педагогической документации (программы, УМК, портфолио профессиональной деятельности).

Данные методы можно использовать как для текущего и промежуточного контроля освоения образовательной программы, так и при проведении итоговой аттестации обучающихся, анализа достижений учащихся и коллектива.

Методика педагогической диагностики.

Методики диагностики изменения личности ребенка:

- «Карта интересов» (для детей 6–11 лет)
- «Карта оценки результативности реализации программы физкультурно-спортивной направленности» (*приложение 2*).
- Контрольные нормативы для определения общей и специальной физической подготовки (*приложение 3*).

Методики диагностики изменений системы отношений:

- Методика «Позиция родителей в образовательном процессе»;
- Методика «Дневник педагогических наблюдений».

2.5. Методические материалы

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего

объема тренировочной нагрузки.

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

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

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях по боксу;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно – сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений:

- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;
- круговой; игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работы в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые

качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Процесс обучения боксеров осуществляется на основе принципов сознательности, наглядности, доступности, активности, постепенности и прочности, вошедших в основу методики обучения.

Знание этих принципов помогает тренеру правильно организовать процесс обучения и в более короткий срок дать занимающимся специальные знания и привить технические навыки.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с занимающимися на принципах сотворчества, сотрудничества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие занимающихся и, поддерживая атмосферу радости, интереса, побуждает занимающихся к творчеству.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия. Занятия проводятся по следующему плану-конспекту:

Части занятия	Задачи	Содержание занятия	Время
1. Подготовительная часть	1. Организация занимающихся. Общее укрепление организма и подготовка его к работе в основной части занятия. 2. Общее укрепление мышц, связок, органов дыхания.	1. Построение, проверка, краткое объяснение содержания занятия. 2. Ходьба и бег различным способом. Общеразвивающие гимнастические упражнения при ходьбе. Специальные подготовительные упражнения. Удары одиночные, двойные и серии ударов. 3. Гимнастические общеразвивающие упражнения стоя, сидя, лежа.	20 – 25 мин.

2. Основная часть	1. Овладение техническими навыками. 2. Развитие физических и морально-волевых качеств.	1. Изучение и совершенствование техники и тактики бокса: удары, защиты, контрудары. 2. Условный бой. 3. Вольный бой. 4. Подвижные игры.	45-50 мин.
3. Заключительная часть	1. Приведение организма в относительно спокойное состояние. 2. Подведение итогов занятия.	1. Медленная ходьба. Упражнение на расслабление. 2. Краткий разбор занятий. 3. Индивидуальные занятия. Приведение в порядок мест занятий и инвентаря.	15-20 мин.

Процесс обучения и тренировки взаимно связаны. Во время обучения техники бокса в занятия постепенно вводятся и элементы тренировки (повторение ударов, защит, гимнастические упражнения, упражнения на снарядах, со скакалкой и т.п.).

Тренировочный процесс состоит из 5-ти органически связанных видов подготовки: физической (общей и специальной), морально-волевой, технической, тактической и теоретической.

2.6. Список литературы

Для педагога:

Основная литература:

1. Бокс. Теория и методика: Учебник / Ю. А. Шулика, А. А. Лавров, С. М. Ахметов [и др.]/ Под общей редакцией Ю. А. Шулики, А. А. Лаврова. – Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт, 2009. – 767с.
2. Градополов, К.В. Тактика бокса в приёмах зарубежных мастеров ринга / К.В. Градополов. - М.: ЁЁ Медиа, 2014. - 457 с.
3. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 655 с.
4. Калмыков Е.В. Теория и методика бокса. Учебник: Изд-во: Физическая культура, 2009. - 272 с.
5. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка: Учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2003. – 116с.

Дополнительная литература:

1. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих: Ростов н/Д: Феникс, 2005. -224 с. (Мастер боевых искусств).
2. Волгоградский бокс: Вчера, сегодня, завтра. 2002.
3. Бокс. Правила соревнований. Москва. Федерация бокса России, 2010.
4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.

Для детей:

4. Волгоградский бокс: Вчера, сегодня, завтра, 2002.
5. Донец В.В. «И снова гонг» Калининград, 1972.
6. Зальц Н.М. «Быть сильнее себя» Минск, 1988.
7. Каневской Ю.П. «Искусство боя» М., 1965.
8. Никонов В.Ю. «Когда я стану мастером спорта». М., 1975.
9. Спорт и личность. М., 1982.
10. Свиридов Г.И. Ринг за колючей проволокой. – Москва, 1961.
11. Штейнбах В. Такие разные звёзды...: Документальные повести о Мохаммеде Али и Маке Тайсоне. - М.: ТЕРРА-Книжный клуб, 1998. – 272 с.
12. Янкель Р.Ю. «Быстрее, выше, смелее» М., 1972.

Для родителей:

1. Бокс для детей: со сколько лет и какая польза. Ссылка: <https://rebenokvsporte.ru/boks-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>
2. Волгоградский бокс: Вчера, сегодня, завтра. 2002.



Директор
МБУДО «Жирновский ЦДТ»
С.А. Мороз

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
на 2020-2021 учебный год**

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Бокс для детей 14-18 лет»**

Год обучения/ № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки контр. процедур	Продолжительность каникул
1 год группа № 1	01.09.2020	31.05.2021	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа	21-25.12.2020г. 24-28.05.2021г.	01-8.01.2021
2 год группа № 2	01.09.2020	31.05.2021	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа	21-25.12.2020г. 24-28.05.2021г.	01-8.01.2021

**Карта оценки результативности реализации программы
физкультурно-спортивной направленности
за _____ учебный год**
(разработанная творческой группой педагогов МКУДО «Жирновский ЦДТ»)

(фио учащегося, год обучения)

Показатели	Сроки диагностики	Середина года (баллы)	Конец года (баллы)
I. Теоретическая подготовка ребёнка (10 баллов):			
<u>1.1. Теоретические знания (3 балла):</u>			
1.1.1. Физическая культура и спорт в России.			
<u>1.2. Владение специальной терминологией (5 б.).</u>			
<u>1.3. Знание основ техники безопасности (2б.).</u>			
II. Практическая подготовка ребёнка (50 баллов):			
<u>Практические умения и навыки, предусмотренные программой:</u>			
2.1.1. Умения выполнять упражнения общей физической подготовки (строевые упражнения, акробатические упражнения, парные упражнения) - группа НП-20 б., УТГ-10 б.			
2.1.2. Умение выполнять упражнения специальной физической подготовки (упражнения на специальном оборудовании, тренажёрах, подвижные игры) - группа НП-15 б., УТГ-15 б.			
2.1.3. Техничко-тактическая подготовка			
2.1.4. Психолого-волевая подготовка - группа НП-5 б., УТГ-10 б.			
2.1.5. Умение выполнять судейство соревнований по одному из программных видов спорта (5 б.).			
III. Обще учебные умения и навыки ребёнка (25 баллов):			
<u>3.1. Учебно-коммуникативные умения (макс.-10 б.):</u>			
3.1.1. Умение слушать и слышать педагога.			
3.1.2. Умение вступать в диалог.			
3.1.3. Умение пользоваться компьютерными источниками информации.			
<u>3.2. Учебно-организационные умения и навыки (макс.-10 б.):</u>			
3.2.1. Умение организовать свой режим дня, режим питания.			
3.2.2. Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности.			
3.2.3. Умение пользоваться спортивным инвентарём, оборудованием.			
<u>3.3. Познавательные и регулятивные учебные универсальные действия (УУД) (макс.-5б.):</u>			
3.3.1. У ребёнка развита способность к волевому усилию.			
3.3.2. У ребёнка развита рефлексия.			
IV. Предметные достижения учащегося (15 баллов):			
• На уровне детского объединения -2 балла.			
• На уровне ЦДТ – 3 балла.			
• На уровне города, района – 4 баллов.			
• На региональном уровне и выше – 6 баллов			

Максимальное количество баллов – 100 баллов

Минимальный уровень (min) – от 10 до 40 баллов;

средний уровень (s) – от 41 до 70 баллов;

максимальный уровень (max) – от 71 до 100 баллов.

**Контрольные нормативы
по общей и специальной физической подготовке по боксу**

Для юношей

Контрольные упражнения (единица измерения)	1 год обучения			2 год обучения		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Координация: челночный бег 3х10 м, сек.	9,2	8,8	7,9	-	-	-
Координация: челночный бег 6х10 м, сек.	-	-	-	20,4	19,6	17,8
Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	16	18	20	17	19	21
Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).	4	6	8	5	7	9
Сила: поднятие туловища лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.	22	30	36	23	31	37
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек (раз)	22	27	32	24	29	34
Бег 1000 м (мин)	6,30	5,10	5,00	6,25	5,05	4,95

Для девушек

Контрольные упражнения (единица измерения)	1 год обучения			2 год обучения		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Координация: челночный бег 3х10 м, сек.	9,7	9,3	8,2	-	-	-
Координация: челночный бег 6х10 м, сек.	-	-	-	21,4	21,6	20,4
Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	12	14	16	13	14	18
Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).	4	8	12	6	10	14
Сила: поднятие туловища лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.	22	30	34	23	31	35
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек (раз)	20	25	30	22	27	32
Бег 1000 м (мин)	7,30	6,10	6,00	7,25	6,05	5,95