

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ВЕДЕНСКИЙ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Веденский районный центр детско-юношеского творчества»

ПРИНЯТА

решением педсовета
Протокол № _____
от «__» _____ 2018г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБУ ДО «Веденский РЦДЮТ»
от «__» _____ 2018г. №__

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«БОКС»

Возраст обучающихся 7-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Демельханов Аслан Увайсович
педагог дополнительного образования

с. Ведено 2018 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

Нормативная база к разработке программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» разработано с учетом учебных стандартов и требований следующих нормативно - правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. №1726-р.);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Веденский районный центр детско-юношеского творчества».

1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс» рассмотрена на заседании методического совета Протокол №1 от 02.09.2016 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «**БОКС**» является **модифицированной**, по направленности - **физкультурно-спортивной**, по уровню освоения - **стартовой**.

1.2. Уровень программы – стартовый.

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного

комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающегося, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования одаренных учащихся.

1.3. Актуальность программы обусловлена тем, что наряду с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, осуществляется обучение основам техники бокса.

Необходимость разработки данной программы возникла в связи с отсутствием в учебных программах средних общеобразовательных школ бокса как вида спорта. Имея большую популярность среди учащейся молодежи, бокс является одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни.

1.4. Отличительной особенностью данной программы является спрос детей на овладение навыками самозащиты и ведения здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность

В данной программе предоставлены модель построения системы многолетней подготовки, план построения тренировочного процесса группы НП 1 года обучения, тренировочные занятия разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), вовлечение максимального числа учащихся в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в

соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

1.5. Категория учащихся:

Адресат программы - дополнительная общеразвивающая программа «БОКС» разработана для обучающихся 7 – 14 лет, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков.

1.6. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы – 1 год.

Программа рассчитана на очную форму обучения и включает 144 часа (теории и практики).

1.7. Формы организации образовательного процесса.

Отличительной особенностью данной программы является спрос детей на овладение навыками самозащиты и ведения здорового образа жизни.

Срок освоения программы: содержание программы «БОКС» рассчитано на 1 год обучения. Занятия проводятся с сентябрь по май месяц включительно.

Режим занятий:

Группы занимаются по 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия: 2 по 45 минут, 15 минут - перерыв. Каждая группа занимается по своему определенному расписанию. Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года.

Программа предусматривает проведение учебных занятий в различной форме:

- групповые теоретические занятия (в виде лекций);
- групповые практические учебно-тренировочные занятия
- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

1.8. Целью программы является формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

обучение техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение основ техники подвижных и спортивных игр;
обучение основам техники бокса

Развивающие:

развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

Воспитательные:

воспитание дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности, патриотических качеств, доброжелательного отношения к товарищам;

формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям бокса и к здоровому образу жизни;

1.9. Планируемые результаты освоения программы.

В результате обучения по программе, учащиеся будут знать:

- основные понятия, термины бокса,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития бокса,
- правила соревнований в избранном виде спорта
- знать значение жестов рефери в ринге

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой

Личностные результаты освоения программы

Личностные:

- воспитание интереса к занятиям;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику;
- воспитание коммуникативных навыков.

Раздел 2 Содержание программы.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1.	Ознакомление новичков с боксом как видом спорта.	2	1	1	Контрольные вопросы
2.	требования к занимающимся	4	2	2	Контрольные вопросы
3.	Восстановительные и культурно - досуговые	10	2	8	Опрос
4.	ОФП	56	6	50	Качественное выполнение задания
5.	СФП	20	4	16	Качественное выполнение задания
6.	Техника бокса	40	4	36	Качественное выполнение задания
7.	Контрольные испытания по физической подготовке	4	1	3	Сдача нормативов
8.	Участие в учебно-контрольных состязаниях	8	1	7	Качественное выполнение задания
9.	Итого:	144	21	123	

2.1. Учебно-тематический план.

2.2. Содержание учебно-методического плана программы.

Введение (2 часа).

Теория:

Необходимое оборудование и инвентарь для занятий боксом.

Тренировочные снаряды: боксерский мешок, боксерская настенная подушка, груша, груша на растяжке, пневматическая груша, лапы боксерские. Защитная экипировка боксера: шлем, бинты, капа, бандаж, перчатки боксерские. Краткая история развития бокса.

Практика: наглядная демонстрация инвентаря, оборудования и экипировки, тренинг на общение.

Форма контроля: зачет (контрольные вопросы).

Требования к занимающимся (4 часа).

Теория:

Врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о врачебном контроле и особой роли его для боксера. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Самоконтроль – важное средства, дополняющее врачебный контроль.

Гигиена, закаливание.

Понятие о гигиене и закаливание. Личная гигиена боксера. Гигиена сна, одежды, обуви. Значение водных процедур. Значение закаливания. Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.

Режим и питание.

Режим его роль для боксера. Режим отдыха, питания, тренировки, сна. Весовой режим. Набор веса и переход в более тяжелые категории. Значение питания.

Техника безопасности на занятиях.

Техника безопасности во время занятий. Правила поведения до занятия и после.

Форма контроля: зачет (контрольные вопросы).

Восстановительные и культурно - досуговые мероприятия (10 часов).

Теория:

Режимные факторы. Сочетание тренировок и отдыха. Сон. Питание. Ритм биологической активности. Естественные факторы природы (солнце, воздух и вода), гигиена тела, одежды.

Практика:

Переключение деятельности. Циклические упражнения (ходьба, бег, лыжи, плавание и др.). Массаж, самомассаж. Волевое расслабление мышц. Аутогенная направленность упражнений. Музыка, театр, кино, музей.

Корректирующая гимнастика. Все эти элементы восстановительных мероприятий должны быть тесно связаны между собой.

Форма контроля: Опрос.

Общая физическая подготовка (ОФП) (56 часов).

Цель: развитие функциональных возможностей организма и овладение широким диапазоном двигательных навыков и умений.

Физическое развитие спортсменов (обучающихся), укрепление костно-мышечного аппарата. Улучшение (особенно в детско-юношеском возрасте) функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Развитие основных физических качеств.

Теория: понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки. Состав физической подготовки (воспитание силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, равновесия, точности, прыгучести). Основные упражнения по общей физической подготовке (развивающие, восстанавливающие, подготовительные). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки боксеров (технической, тактической, психологической).

Практика: упражнения по общей физической подготовке:

- строевые упражнения;
- упражнения для плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- упражнения с предметами (скакалка, теннисный мяч, набивной мяч, гантели, гимнастическая скамейка);
- подвижные игры, эстафеты;
- спортивные игры;
- другие виды спорта (плавание, легкая атлетика, туризм).

Форма контроля: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

Специальная физическая подготовка (СФП) (20 часов).

Теория.

Понятие специальной физической подготовки. Ознакомление с направлениями специальной физической подготовки (специальной силы, специальной выносливости и специальной быстроты). Связь специальной физической подготовки с другими элементами подготовки обучающихся (общефизической, технической, тактической и психологической).

Практика: упражнения по специальной физической подготовке:

- упражнения для развития специальной силы;
- упражнения для развития специальной быстроты;
- упражнения для развития специальной выносливости.

Форма контроля: самостоятельная и практическая работа, диагностика.

Техника бокса (40 часов).

Техническая подготовка.

Занятия (по плану).

Основные положения боксера: боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары. Классификация ударов в боксе и их терминология. Биомеханика - основа удара и защиты в боксе. Защиты, контратаки и их классификация.

Практика:

- боевая стойка (левосторонняя - правша, правосторонняя - левша);
- передвижение боксера по рингу (шагами: обычным или при ставным, скачками: вперёд, назад, в сторону);
- бинтование кисти;
- боевая дистанция (дальняя);
- прямые удары руками;
- защиты от прямых ударов руками (подставки, отбивы, уклоны, «сайд-степы»);
- контратаки (ответные и встречные) прямыми и ударами;

Форма контроля: опрос, практическая работа на занятии.

Контрольные испытания по физической подготовке (4 часа).

Теория: основные сведения о сдаче контрольных нормативов, технические основы выполнения нормативов.

Практика: сдача беговых нормативов на скорость и скоростную выносливость: 30 м., 60 м., 100 м.; на взрывную силу: прыжок в длину с места; на силу: отжимание, подтягивание, метание теннисного мяча.

Форма контроля: Сдача нормативов.

Виды оцениваемых работ: бег, прыжки, метание, отжимание, подтягивание.

Участие в учебно-контрольных состязаниях (8 часов).

Занятия (по плану).

Теория: Основные команды рефери.

Практика: Боевая практика (4 раунда по 1-ой минуте).

Отработка прямых ударов и защит от них (6 раундов по 2 минуты).

Форма контроля: текущий контроль.

Теория.

№ п/п п.п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	18	19.00-20.35	лекция	2	Ознакомление новичков с боксом как видом спорта.	Хаттуинская СОШ	Контрольные вопросы
2	сентябрь	19	19.00-20.35	лекция	2	Врачебный контроль и самоконтроль, гигиена,	Хаттуинская СОШ	Контрольные вопросы
3	сентябрь	25	19.00-20.35	групповые занятия	2	Контрольные испытания по физической подготовке.	Хаттуинская СОШ	Сдача нормативов
4	сентябрь	26	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Основные положения	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение
5	Октябрь	2	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Основные положения	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение
6	Октябрь	3	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Основные положения боксера, ОФП.	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания
7	Октябрь	9	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Основные положения боксера, ОФП	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания
8	Октябрь	10	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Основные положения боксера, ОФП.	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания
9	Октябрь	16	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Основные положения боксера, ОФП	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания

10	Октябрь	17	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания
11	Октябрь	23	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания
12	Октябрь	24	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них), ОФП.	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания
13	Октябрь	30	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания
14	Октябрь	31	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания
15	Ноябрь	6	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания
16	Ноябрь	7	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них)	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания

17	Ноябрь	13	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них).	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
18	Ноябрь	14	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
19	Ноябрь	20	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
20	Ноябрь	21	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
21	Ноябрь	27	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
22	Ноябрь	28	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
23	Декабрь	4	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания

24	Декабрь	5	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
25	Декабрь	11	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
26	Декабрь	12	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
27	Декабрь	18	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
28	Декабрь	19	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
29	Декабрь	25	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
30	Декабрь	26	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания

31	Январь	8	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания
32	Январь	9	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания
33	Январь	15	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания
34	Январь	16	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания
35	Январь	22	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары и контрудары (защиты от них),	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания
36	Январь	23	19.00-20.35	лекция	2	Врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, режим. Техника безопасности	Хаттуинская СОШ	Контрольные вопросы
37	Январь	29	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания

38	Январь	30	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
39	Февраль	5	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
40	Февраль	6	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
41	Февраль	12	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
42	Февраль	13	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
43	Февраль	19	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
44	Февраль	20	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
45	Февраль	26	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания

46	Февраль	27	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
47	Март	5	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
48	Март	6	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
49	Март	12	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
50	Март	13	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
51	Март	19	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
52	Март	20	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
53	Март	26	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
54	Март	27	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания

55	Апрель	2	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
56	Апрель	3	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
57	Апрель	9	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
58	Апрель	10	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
59	Апрель	16	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
60	Апрель	17	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
61	Апрель	23	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
62	Апрель	24	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
63	Апрель	30	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания
64	Май	1	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттунинская СОШ	Качественное выполнение задания

65	Май	7	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания
66	Май	8	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания
67	Май	14	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания
68	Май	15	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания
69	Май	21	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания
70	Май	22	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, Прямые удары, Маневрирование, ОФП	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания
71	Май	28	19.00-20.35	групповые занятия	2	Контрольные испытания по физической подготовке.	Хаттуинская СОШ	Сдача нормативов
72	Май	29	19.00-20.35	групповые занятия	2	ОРУ, ОФП.	Хаттуинская СОШ	Качественное выполнение задания

Раздел 3.м Формы аттестации и оценочные материалы

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и количество учебных дней, включая продолжительность каникул, дату

начала и окончания учебных периодов. Календарный учебный график составляется индивидуально для каждой группы. Всего на выполнение программы отводится 144 часа, где на теорию приходится 21 час, на практику 123 часа.

Раздел 3. Формы аттестации оценочные материалы.

В течении учебного года запланировано участие в учебно-контрольных состязаниях. Возможны выездные товарищеские встречи (открытый ринг) с вручением грамот и дипломов.

В начале (сентябрь) учебного года проводится входная диагностика, в середине учебного года – текущая диагностика, и в конце (май) учебного года обязательно итоговая диагностика. По результатам диагностики в начале, в середине и в конце учебного года выводится динамика, и подводятся общие итоги с учетом спортивных достижений.

Способы проверки усвоения пройденной темы (раздела) могут быть в виде: зачета, выполнения домашнего задания, устного опроса, участие в учебно-контрольных состязаниях. В течение всего года отслеживается: входная, текущая и итоговая диагностики и по результатам спортивных достижений подводятся общий итог работы, и делаются выводы.

Методы и формы образовательного процесса.

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание изучаемого материала, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. В соответствии с задачами занятия, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Обучение технике основных движений обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (круговая тренировка, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств и др.).

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) тренер – преподаватель должен приучать воспитанников к тому, чтобы они выполняли задания на технику и тактику, прежде всего, правильно и точно. Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог

должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. Для развития координационных способностей во взаимосвязи с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости необходимо постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный.

Основные направления тренировки. Стартовый уровень необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и

других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

1.4

2.2 Условия реализации программы.

- **помещение для занятий**, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям **Закона о Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.4.3172-14** (кабинет, школьный спортзал);

- **оборудование**

• специальный спортивный зал (с пропускной способностью не менее 15 человек) с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;

- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки (не менее двух);
- перекладина (турник);
- медицинские весы;
- игровой зал для спортивных игр.

- **инвентарь**

• ринг или гимнастические маты для выполнения акробатических упражнений;

- боксерские перчатки 15 пар;
- боксерский шлем 15 штук;
- скакалка 15 штук;
- набор гантелей различного веса;
- штанги (не менее двух);
- мячи для игровых видов спорта (волейбольный, футбольный, баскетбольный);
- набивные мячи 15 штук;
- боксерские лапы;
- секундомер;
- боксерские снаряды (мешки, груши, подушки);

Примечание: Отсутствие чего-либо из выше перечисленного инвентаря и оборудования заметно снижает уровень и качество подготовки спортсменов - боксеров.

- **учебно-методическая литература** (учебники, пособия, журналы по боксу, методические разработки составителя данной программы);

- **наглядные пособия** (видеозаписи тренировок, соревнований, плакаты).

2.6 Список литературы.

Основная:

1. Атилов А.А. Современный бокс / А.А. Атилов. - Ростов на Дону «Феникс», 2003 - 639 с.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения /Э.Р. Андрис, Г.Г. Арзуманов, М.А. Годин. - М.: ТиП, 1979 - № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса/ П.К. Анохин. - М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации / В.К. Бальсевич. – М.: ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
5. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. - М.: 1966 - с.349.
6. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте / А.А. Белкин. - М.: ФиС, 1983.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. - М.: ФиС, 1985- с.192.
8. Булычев А.И. Бокс / А.И. Булычев. – М.: «Физкультура и спорт», 1965.

9. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксёра/ Б.И. Бутенко. - М.: ФиС, 1967.
10. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В.Верхошанский. - М.: ФиС, 1985.
11. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор/ В.М. Волков, В.П. Филин. - М.: ФиС, 1983.
12. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки/ Н.И. Волков, В.М. Зациорский. –М.: ТиП, 1968, № 7.
13. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок/ Н.И. Волков, В.М. Зациорский. – М.: ТиП, 1964, № 6.
14. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности/ Б.А. Вяткин. - М.: ФиС, 1978.
15. Градополов К.В. Тренировка боксёра/ К.В. . - М.: ФиС, 1960.-126с.
16. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годин. - М.: ФиС, 1980.
17. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека/ М.А. Годин, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин. – М.: ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
18. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И.А. Гуревич. - Минск: Высшая школа, 1986 - с.256.
19. Денисов Б.С. Бокс/ Б.С. Денисов. - М.: ФиС, 1949 -136 с.
20. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксёра/ Г.О. Джероян - М.: ФиС, 1970 -110 с.
21. Джероян Г.О., Калмыков Е.В., Худадов Н.А. Тенденция развития тактики современного бокса. В кн.: Бокс. Ежегодник. / Г.О. Джероян, Е.В. Калмыков, Н.А. Худадов. - М.: ФиС, 1980 - с. 49-52.
22. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксёров. - В кн.: Бокс / Ежегодник/ Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. - М.: ФиС, 1981.- с. 9-12.
23. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Дергач, А.А. Исаев. - М.: ФиС, 1981.
24. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов/ В.М. Дьячков. - М.: ФиС, 1972 - с.231.
25. Дягтерев И.П. Тренировка боксеров / И.П. Дягтерев. – Киев: «Просвещение», 1985.
26. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк. - М.: Издательский

центр «Академия», 2002 - с.264.

27. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Ю.Д. Железняк. - М.: УМО, 1996- с.27.
28. Зацорский В.М. Теория и методика физического воспитания/ В.М. Зацорский. - М.: ФиС, Т 1. Изд. 2-ое. , 1976, с.201-208.
29. Зимкин Н.В. Физиология человека / Н.В. Зимкин. - М.: ФиС, 1975- с.495.
30. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов./ Е.П. Ильин.- М.: Просвещение, 1987- с.223.
31. Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А./ Е.П. Ильин. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.
32. Клевенко В.М. Быстрота в боксе / В.М. Клевенко.- М.: «Просвещение», 1968.
33. Котешев В.Е. Тактика бокса / В.Е. Котешев. –М.: Краснодар, 1988.
34. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. / В.И. Лях. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998- с.272.
35. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1977.
36. Медведев В.В. Психологические основы физической подготовленности спортсменов/ В.В. Медведев. - М.: ГЦОЛИФК, 1983.
37. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания / Л.Д. Назаренко. - Ульяновск: 2000- с.144.
38. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров.- М.: «Просвещение», 1987.
39. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов. - М.: ФиС, 1978.
40. Огуренков Е.И. Современный бокс / Е.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1986. - 248 с.
41. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. / Н.Г. Озолин. - М., 2002 - с. 39.
42. Синьков В.А., Шпорт М.В. Бокс. Первые шаги / В.А. Синьков, М.В. Шпорт. - Ростов на Дону: «Феникс», 2004 - 252 с.
43. Софеев Н. Бокс / Н. Софеев. - М.: ФиС, 1958 - 90 с.
44. Фролов О.П., Котешев В.Е., Засухин А.Ф. Некоторые технико-тактические особенности эффективных ударов в боксе. - В кн.: Бокс I ежегодник. / О.п. Фролов, В.Е. Котешев, А.Ф. Засухин. - М.: ФиС, 1984.- с.29-30.
45. Ширяев А.Г. Знакомьтесь: Бокс! / А.Г. Ширяев. – М.: Лениздат, 1986.
46. Ширяев А.П. Хочешь стать боксером? / А. П. Ширяев. - М.:

«Просвещение», 1986.

47. Щитов В.К. Бокс для начинающих. - М.: «Фаир-Пресс», 2002. - 444 с.

Дополнительная

Для обучающихся

1. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях/ Е.К. Бережная. - АН СССР «Управление движениями». - М.: Наука, 1970- с.71.

2. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. - М.: ФиС, 1984.

3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. - М.: ФиС, 1981.

4. Качановский В.Н. Жизнь как третий раунд/В.Н. Качановский.- М.: Астрель:АСТ,2010.-224с.

5. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе / В.И. Лях. – М.: 1996, № 4, с.18-20.

6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки./ Л.П. Матвеев. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.

7. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.