

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Косулинская средняя общеобразовательная школа №8»  
(МАОУ «Косулинская СОШ №8»)

Принято на заседании  
методического совета

МАОУ «Косулинская СОШ №8»  
Протокол № 2 от 12.09. 2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно - спортивной направленности

**«Бокс»**

возраст учащихся: 7-10 лет  
срок реализации: 1 год.

Автор — составитель:  
Суханов Александр Александрович  
педагог дополнительного образования

с. Косулино 2024г.



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

### **Программа разработана с учётом:**

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242,

Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленных письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017г.№ВК — 1232/09

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

СП1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания;

Уставом МАОУ «Косулинская СОШ №8»;

Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным общеразвивающим программам (приказ №286 от 15.10.2019г.)

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Актуальность** данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности. В предлагаемой программе наряду с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, осуществляется обучение основам техники бокса.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «бокс» являются: включение в программу спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающих спортсменов, с целью адаптации организма детей к физическим нагрузкам, повышения их интереса к занятиям спортом, создания надёжных предпосылок к укреплению здоровья, обеспечения отбора для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что она предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники

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

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Срок реализации программы** – 1 год

**Объем программы:** 216 часов в год, 36 учебных недель, 6 часов в неделю.

Продолжительность одного занятия - не более 2-х академических часов.

**Количество обучающихся в группе:**

- минимальная наполняемость – 12 человек;
- максимальная наполняемость – 20 человек.

**Адресат программы.**

Программа предназначена для работы с детьми 7-10 лет.

При составлении программы учитывались возрастные особенности физического и психологического развития у детей 7-10 лет.

*Младший школьный возраст – 7-10 лет.* Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

**Цели и задачи программы**

**Цель:** Развитие физических качеств и укрепление здоровья обучающихся через систематические занятия боксом.

**Задачи:**

Образовательные:

- ознакомить с историей развития бокса
- обучить основам техники выполнения упражнений в боксе (передвижения по рингу, обучения основным ударам и защиты);

Развивающие:

- способствовать развитию: физических качеств: силы, гибкости, скорости,
- выносливости, координационных возможностей;

-способствовать формированию умений самостоятельно заниматься спортом.

Воспитательные:

-воспитать моральные и волевые качества, потребности в здоровом образе жизни

-воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### Содержание общеразвивающей программы:

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>			
1.1	Зарождение и история развития бокса. История бокса	2	2		Опрос
1.2	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	2	2		Беседа
1.3	Гигиенические знания и навыки	2	2		
1.4	Режим дня, основы здорового образа жизни	2	2		Анкетирование
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>70</b>			Тестирование
2.1	Упражнения для развития специальной силы	20		13	
2.2	Упражнения для развития специальной быстроты	20		10	
2.3	Упражнения для развития специальной выносливости	10		10	
2.4.	Технико-тактическая подготовка	10		10	
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>70</b>			Контрольные нормативы ОФП
3.1	Вводное занятие	4	2	2	
3.3	Общеразвивающие упражнения	40	4	36	

3.4	Упражнения без предметов	22	2	20	
3.5	Упражнения с предметами	20	4	16	
4.	<b>Врачебный контроль, самоконтроль</b>	15	5	10	Тестирование
5.	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	34		34	
6.	<b>Соревнования.</b>	15	5	10	
7.	<b>Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов</b>	4		4	Участие в соревнованиях
	<b>Итого</b>	<b>204</b>			

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Теоретический раздел.

##### 1.1 История развития спорта.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера и укрепления здоровья человека. Ознакомление с характеристикой вида спорта «Бокс». История развития бокса в России и за рубежом. Ознакомление: с биографией выдающихся боксеров, с успехами российского бокса на международной арене, с традициями бокса в городе и области.

##### 1.2 Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

##### 1.3 Гигиенические знания и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места проживания и места занятий спортом.

##### 1.4 Режим дня, основы здорового образа жизни.

Понятие о режиме дня спортсмена (распределение сна, бодрствования, приема пищи, социальной активности с учетом тренировочного процесса.). Составляющие здорового образа жизни. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене веществ и энергетических

тратах при физических нагрузках. Питыевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

## **Раздел 2. Специальная физическая подготовка**

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).

2. 1. Упражнения для развития специальной силы Теория: Классификация упражнений.

Практика: Длительные упражнения с небольшим грузом, до утомления с грузами средней величины, кратковременно с субмаксимальными и максимальными весами. Упражнения по преодолению сопротивления противника; Метание и толкание ядер, камней, медболов, имитируя боксерские удары; Нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; Ведение боя с «тенью»; Выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх; Нанесение ударов в утяжеленных перчатках; Прыжки на скакалке, Передвижения и бой с «тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе и др.

2.2. Упражнение для развития специальной быстроты. Теория. Классификация упражнений.

Практика: Выполнение ударов с гантелями в руках и без них; Чередование серий бросков медбола и нанесения ударов; Проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее; Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.); Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 секунд через 30 секунд работы в спокойном темпе; Защита нырками и уклонами от ударов, выполняемых в максимальном темпе; Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов Нанесение серии ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой партнером с установкой на быстроту; то же в утяжеленных перчатках.

2.3. Упражнения для развития специальной выносливости. Теория: Классификация упражнений.

Практика: Непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься до вертикали; Многораундовая работа на мешке; Ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов; Многораундовое выполнение прыжков со скакалкой. Многораундовая работа с партнером в условиях сокращения интервалов отдыха и без перерывов в работе; Чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с

«тенью»; Ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол или прижать его к канатам;

#### 2.4. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Техника – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений. Технически подготовленный спортсмен выполняет движения быстро и качественно. Тактика бокса – это способ ведения боя, в котором представлены в единстве теория ведения боя, техника бокса, физическая, функциональная и волевая подготовка и все эти факторы проявляются непосредственно в боевых действиях.

Практика:

Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам»;

Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке;

Передвижения: Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами);

Контрудары: Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них;

Боевые дистанции:

Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней и средней дистанциях. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

#### 3.1. Вводное занятие.

Теория: Понятие об ОФП. История спортивной школы, достижения и традиции. Лучшие достижения обучающихся отделения «Бокс». Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом.



Практика: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.

### 3.2. Строевые упражнения. Теория: Понятие о строе.

Практика: Строевые упражнения: шеренга, колонна, ряд, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты (направо, налево, кругом, пол- оборота). Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги. Построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

### 3.3. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Основные сведения об опорнодвигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Практика: Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, реакции. Упражнения для развития силы: Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения для развития скоростных качеств: Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание через предметы (скамеек, мячей и др.) Упражнения для развития гибкости: Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Упражнения выполняются с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Упражнения для развития ловкости: Разно направленные движения рук и ног. Стойки на руках и лопатках. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке, одиночные и многократные прыжки с места и разбега, прыжки через различные предметы с поворотами и без. Упражнения для развития выносливости: бег равномерный и переменный на 500м, 800м, 1000м. Упражнения для развития реакции: Ответ в быстром темпе заранее известным движением на заранее известный сигнал: бег со старта по свистку, под выстрел, по команде «марш», по взмаху флажка; старт из различных исходных положений на 10-15 м по сигналу; бег в среднем темпе с рывками по зрительному и слуховому сигналам; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам.

### 3.4. Упражнения без предмета.

Теория: Классификация упражнений без предмета.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса: Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, повороты, круговые движения в локтевом и плечевом суставах. Сгибания и разгибания рук, подпрыгивания на руках из положения упор лежа; то же с хлопками ладонями; передвижения на руках вперед и в стороны. Упражнения для шеи и туловища: Повороты, наклоны вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя. Из различных положений (сидя, лежа на спине, на животе) на полу или на гимнастической скамейке - движения туловища вперед, назад, в стороны. Упражнения для ног: Поднимание на носки; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; выпады с пружинистыми покачиваниями; прыжки из различных исходных положений. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.); упражнения на координацию; упражнения на формирование правильной осанки: упражнения на растягивание и расслабление; различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

### 3.5. Упражнения с предметами.

Теория: Классификация упражнений с предметами.

Практика: Упражнения с гантелями, гириями, медболами. Упражнения для рук: держа отягощение в руках, наклоны, вращения туловища, ходьба в различном темпе, подскоки, ходьба с различными выпадами; подбрасывание отягощения вверх и ловля. Упражнения гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, выкручивание и вкручивание. Переносы ног через палку. Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки с продвижением вперед, в стороны и назад, прыжки в различном темпе, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой. Упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке; на перекладине; на гимнастической стенке.

## **Раздел 4. Врачебный контроль, самоконтроль**

Теория: Понятие о врачебном контроле и его роли для юного боксера. Значение данных

врачебного контроля для физического развития и степени тренированности обучающихся. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий боксом.

Практика: оказание первой медицинской помощи: наложение шины, искусственное дыхание на тренажере «Максим», остановка кровотечения.

### **Раздел 5. Спортивные и подвижные игры**

Для развития необходимых физических качеств и умений точно и своевременно выполнять задания, связанные со специальными навыками для бокса, программа включает в себя систематические элементы тренировки других видов спорта: футбол, баскетбол, подвижные игры

Теория: Классификация игр с учетом возрастающей самостоятельности спортсменов.

Правила игры. Практика: Подвижные и спортивные игры.

### **Раздел 6. Соревнование. Правила соревнований**

Теория: Правила соревнований вида спорта бокс. Форма спортсмена (экипировка).

Требования к экипировке. Работа судей и секретарей. Команды и жесты реферина ринге.

Правила определения победителя. Возрастные группы. Помещение для соревнований.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня.

### **Календарный учебный график**

Месяц	Число	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
Сентябрь	15.09	Групповая,	4	Выявление уровня	Анкетирование
	16.09	индивидуальная		первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	

	17.09	Групповая	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях	Тестирован и
	20.09 22.09	Групповая	2	Гигиена боксера. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Уход за телом	<b>Опрос</b>
	23.09	Групповая	2	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения	<b>Тестирование</b>
	24.09	Групповая	2	ОФП. Упражнения для развития мышц туловища	
	29.09 30.09	Групповая	4	Бег, прыжки на скакалке ОРУ, строевые упражнения	
Октябрь	1.10 2.10 6.10	Групповая	6	Изучение боевой стойки Подвижные и спортивные игры.	
	7.10 8.10 10.10	Групповая	6	ОФП. Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову	<b>Беседа</b>
	13.10	Групповая	6	ОФП. Упражнения для	

	14.10 15.10			разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах.	
	20.10 21.10 22.10	Групповая	6	ОФП. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову.	<b>Тестирование</b>
	27.10 28.10 29.10	Групповая	6	ОФП. Защита подставкой левого плеча. Подвижные игры.	<b>Опрос</b>
Ноябрь	3.11 5.11 6.11	Групповая	6	СФП. ОФП . Подвижные игры. Зарождение и история развития бокса. История бокса	
	10.11 11.11 12.11	Групповая	6	СФП, ОФП. Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах	
	17.11 18.11 19.11	Групповая	6	СФП, ОФП. Защита шагом назад. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него	
	24.11 25.11 26.11	Групповая	6	СФП, ОФП. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в	

				голове.	
Декабрь	1.12	Групповая	6	СФП, ОФП. Упражнения я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него	
	2.12				
3.12					
	8.12	Групповая	6	СФП, ОФП. Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой в голову без перчаток.	
	9.12				
	10.12				
	15.12	Групповая	6	ОФП, СФП. Защита подставкой правой ладони Подвижные и спортивные игры	
	16.12				
	17.12				
	22.12	Групповая, индивидуал ьная	6	ОФП, СФП. Контрольные упражнения. Подвижные и спортивные игры	Контрольные нормативы
	23.12				
	24.12				
Январь	6.01	Групповая	6	Техника безопасности. Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях	
	7.01.				
8.01					
	12.01	Групповая	6	ОФП. Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову Подвижные и спортивные игры	
	13.01				
	14.01				
	19.01	Групповая	6	ОФП. Защита подставкой левого плеча. Подвижные игры. Правила соревнований, их	Анкетиров ание
	20.01				
	21.01				

				организация и проведение. Разбор правил соревнований по боксу. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники. Весовые категории.	
	26.01. 27.01	Групповая	6	СФП, ОФП. Упражнения для разучивания тактических вариантов	
	28.01			применения прямого удара левой в голову и защита от него	
Февраль	2.02 3.02 4.02	Групповая	6	СФП, ОФП. Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах	
	9.02 10.02 11.02	Групповая	6	ОФП, СФП. Защита подставкой правой ладони Подвижные и спортивные игры	
	16.02. 17.02 18.02	Групповая	6	СФП, ОФП. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову.	
	24.02 25.02 26.02	Групповая	6	ОФП. Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах. Подвижные	

				и спортивные игры	
Март	2.03	Групповая	6	СФП, ОФП. Защита шагом назад. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него	
	3.03				
4.03					
	9.03	Групповая	6	ОФП. Упражнения для разучивания прямого удара левой в туловище	
	10.03				
	11.03				
				игры	
	16.03	Групповая	6	ОФП. Защита подставкой левого плеча. Подвижные игры.	
	17.03				
	18.03				
	23.03	Групповая	6	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище. Подвижные и спортивные игры	
	24.03				
	25.03				
Апрель	1.04	Групповая	6	Упражнения для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову	
	6.04				
	7.04				
	8.04	Групповая	6	ОФП. Упражнения для	



	13.04			разучивания прямого удара	
	14.04			левой в туловище Подвижные и спортивные игры	
	15.04	Групповая	6	ОФП. Упражнения для	
	20.04			разучивания двойного	
	21.04			прямого удара левой в голову в парах. Подвижные и спортивные игры	
	22.04	Групповая	6	СФП, ОФП. Упражнения я	
	27.04			для разучивания	
	28.04			тактических вариантов применения прямого удара	
				левой в голову и защита от него	
Май	4.05	Групповая	6	ОФП. Упражнения для	
	5.05			разучивания двойных	
	6.05			прямых ударов левой в голову и туловище и в голову	
	11.05	Групповая	6	ОФП. Защита подставкой	
	12.05			левого плеча. Подвижные	
	13.05			игры.	
	18.05	Групповая	6	Сдача контрольных и	Контрольн ые нормативы
19.05	контрольно-переводных				
20.05	нормативов. Подвижные игры				
25.05	Групповая	6	ОФП, СФП. Упражнения		
26.05			для разучивания двойных		
27.05			прямых ударов левой в		

				голову и туловище и в голову	
--	--	--	--	---------------------------------	--

## **Планируемые результаты**

### **Личностные:**

-обучающийся положительно относится к физической культуре и спорту, накопил необходимые знания для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;

-проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

### **Предметные:**

-владеет основами технико-тактической подготовки в боксе;

-приобрел соревновательный опыт;

-способен проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Метапредметные:**

-владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

-умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата

## **Методическая часть программы**

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения. Основными формами при реализации программы являются: Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, опрос, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы работы: 1. Специфические методы: а) методы строго регламентированного упражнения: методы обучения двигательным действиям: метод целостно конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного

воздействия; методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно непрерывного, переменно интервального), круговой метод; б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме); в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме); г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разнонаправленно воздействовать на различные группы мышц. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма. С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед преподавателем задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы: словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания); методы наглядного воздействия

Приёмы работы: 1. Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений; 2. Использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.); имитация (подражание) зрительные ориентиры (предметы, разметка) 3. Наглядно-слуховые приемы: сигнал свистка, музыка; 4. Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь.

Педагогические технологии

В основе реализации программы лежат следующие технологии образования, развития и воспитания: 1. Здоровьесберегающие образовательные технологии: физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье; технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся.

Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся; технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры; технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия. 2. Технология интегрированного занятия Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое

включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга.

### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Формы подведения итогов Формы подведения результатов: Система оценки результатов освоения образовательной программы включает в себя: Текущий контроль освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение учебного периода, по итогам освоения отдельных частей (тем, разделов) программы. Проводится в формах наблюдения, беседы, опроса. Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год (май) по утверждённому плану проведения промежуточной аттестации. Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП, которое проводится в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в соревнованиях различного уровня и по выполнению разрядных нормативов. По завершению данной дополнительной общеразвивающей программы обучающимся даются рекомендации необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе «Бокс»

Оценочные материалы Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовки (ОФП). Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, координации, силы и выносливости - бег 30 м., 60 м., челночный бег 3×10 м., подтягивание, бег на длинные дистанции(Приложение)

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

**Оценка физической подготовленности** складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

**Оценка технической подготовленности** - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

**Оценка тактической подготовленности** - оценке целесообразности действий боксера, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления,

действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

**Оценка состояния подготовленности** боксера проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

**Оценка состояния здоровья** и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

### **Материально техническое обеспечение программы**

1. Наличие тренировочного спортивного зала (9x18)
2. Наличие раздевалок, душевых
3. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

### **Кадровое обеспечение**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

### **Оборудование и спортивный инвентарь:**

1. Груша боксерская набивная,
2. Мешок боксерский
3. Перчатки боксерские
4. Вспомогательное оборудование (лапы, гири, гантели, штанга, мячи, гимнастическая скамейка, шведская стенка, скакалки)

### **Список литературы, используемый при написании программы.**

Для педагога

- 1) Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский

центр «Академия», 2006. – 528с.

- 2) Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
- 3) Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 236с.
- 4) Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляр В.Б. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.
- 5) Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.

Для обучающихся

- 1). Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998г. 2).
- Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС, 1987 г.

Перечень Интернет-ресурсов:

- 1). <https://www.minsport.gov.ru/>Министерство спорта РФ
- 2). <https://minobrnauki.gov.ru/>Министерство науки и высшего образования РФ 3).
- <http://rusboxing.ru/>Федерация бокса

**Виды контроля спортивной подготовки**

Виды контроля	Контроль за эффективность деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательный	тренировочный	Подготовленность спортсменов	внешней среды, определённой факторами
<b>Этапный</b>	анализ динамики каждого показателя в соревновании; анализ динамики каждого показателя этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	-климатические факторы: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, инфраструктура: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.
<b>Текущий</b>	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей в подготовленности и тренировочного процесса;	
<b>Активный</b>	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	-организационными факторами: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. -социальными факторами: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий боксера, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий

(объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности боксера проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

### Контрольные нормативы по ОФП

Название упражнений	Возр.7 лет	Возр. 8 лет	Возр. 9 лет	Возр.10 лет
Бег 30м (сек)	5,7	5,5	5,3	-
Бег 60м (сек)	-	-	-	9,0
Бег 100м (сек)	-	-	-	-
Подтягивание в висе (раз)	5	7	9	10
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)	20	25	30	35
Прыжки в длину с места (см)	165	175	185	195
Кросс (дистанция, результат в мин.)	1000м 4.10	1500м 6.50	1500м 6.10	2000м 10.30

### Нормативы по СФП



Контрольные упражнения	Лёгкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжёлые веса 66-св.80 кг
Количество ударов по мешку за 8 сек	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	284	292	244

