

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА  
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа №1 г.Каменки  
Каменского района Пензенской области  
(МБОУДО ДЮСШ №1г. Каменки)**

**02-07**

Принята  
педагогическим советом  
Протокол №1 от 31.08.2023 г.  
Председатель  
\_\_\_\_\_ Пыскин А.В.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУДО  
ДЮСШ №1 г. Каменки  
\_\_\_\_\_ Пыскин А.В.

Приказ № 35 от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности "Бокс"**

**(для спортивно-оздоровительных групп)**

**Возраст детей: 7-10 лет  
Срок реализации: 3 года**

**Разработчики:**  
**Тренеры-преподаватели:**  
Челбаев В.С., Сурин Н.Н.  
**Инструктор-методист** Манцорова Е.В.

**г. Каменка  
2023 год**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА к образовательной программе

|    |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <b>Наименование образовательного учреждения</b>                  | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа №1 г. Каменки Каменского района Пензенской области                                                                             |
| 2. | <b>Адрес учреждения, директор</b>                                | 442246, Пензенская область, г. Каменка, ул. Чернышевского, 12<br>Пыскин Алексей Владимирович                                                                                                                                                    |
| 3. | <b>Наименование программы, автор</b>                             | Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс», модифицирована на основе Дополнительной общеразвивающей программы «Бокс» (для спортивно-оздоровительных групп) МБУДО «СДЮСШОР по боксу г. Пензы», 2015. |
| 4. | <b>Возраст детей</b>                                             | 7-10 лет                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5. | <b>Срок реализации программы</b>                                 | 3 года                                                                                                                                                                                                                                          |
| 6. | <b>Количество детских объединений, занимающихся по программе</b> | 2                                                                                                                                                                                                                                               |
| 7. | <b>Характеристика программы:</b>                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|    | <b>По основной направленности</b>                                | Физкультурно-спортивная                                                                                                                                                                                                                         |
|    | <b>По уровню освоения</b>                                        | Ознакомительный                                                                                                                                                                                                                                 |
|    | <b>По образовательной области</b>                                | Спортивная                                                                                                                                                                                                                                      |
|    | <b>По целевым установкам</b>                                     | Всестороннее физическое и личностное развитие учащихся, подготовка к освоению дополнительной предпрофессиональной программы «Бокс».                                                                                                             |

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка                                      | 4  |
| 2. Планируемые результаты                                     | 9  |
| 3. Учебный план.                                              | 10 |
| 4. Календарные графики образовательного процесса.             | 11 |
| 5. Содержание программного материала:                         | 13 |
| 5.1.Содержание программного материала 1 года обучения.        | 13 |
| 5.2.Содержание программного материала 2 года обучения.        | 16 |
| 5.3.Содержание программного материала 3 года обучения.        | 20 |
| 6. Воспитательная работа.                                     | 24 |
| 7. Система контроля и оценивания результатов                  | 25 |
| 8. Организационно-педагогические условия реализации Программы | 27 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс» для спортивно-оздоровительных групп (далее Программа) отражает единую систему подготовки начинающих боксёров в условиях детско-юношеской спортивной школы. Программа предназначена для детей от 7 до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки. Срок реализации Программы – 3 года. Программа составлена в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- ✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- ✓ Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 Министерства образования и науки Российской Федерации,
- ✓ Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

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

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

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

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

**Новизна** Программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств спортсменов. Развитие творческих и коммуникативных способностей учащихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной Программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребенка и его оценку в глазах окружающих.

**Актуальность** Программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся, а также позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста.

**Педагогическая целесообразность** заключается в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях роста физических и материальных возможностей и благ. В основу Программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от индивидуальных способностей учащихся.

**Отличительная особенность** Программы - в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-10 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям боксом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Цель Программы** – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовку детей к освоению дополнительной предпрофессиональной программы «Бокс».

**Основные задачи:**

- ✓ привлечение максимально возможного числа детей к занятиям боксом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- ✓ укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- ✓ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ✓ приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- ✓ воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- ✓ отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом по дополнительной предпрофессиональной программе «Бокс».

### **Основополагающие принципы Программы:**

- ✓ Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития учащихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- ✓ Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- ✓ Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

### **Срок реализации Программы: 3 года:**

- 1 год - 276 часов,
- 2 год - 276 часов,
- 3 год - 276 часов.

Учебный год составляет 46 учебных недель занятий в условиях детско-юношеской спортивной школы. В спортивно-оздоровительную группу первого года обучения зачисляются дети с 7 до 10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Количество занятий в неделю – 3-4. Продолжительность одного тренировочного занятия - до 2 академических часов с учетом возрастных особенностей учащихся.

Объем учебного времени на реализацию Программы (3 года) - 414 занятий: 828 часов.

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

По мере изучения Программы повышается уровень практических навыков учащихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;

- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащегося.

### Наполняемость учебных групп и режим работы

Таблица 1

| Этап подготовки           | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления, лет | Минимальное число учащихся в группе | Оптимальное число учащихся в группе | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Уровень спортивной подготовленности                                                |
|---------------------------|--------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Спортивно-оздоровительный | 1            | 7                                       | 15                                  | 20                                  | 6                                          | Овладение основами техники спортивной тренировки. Прирост показателей по ОФП и СФП |
|                           | 2            | 8                                       | 15                                  | 20                                  | 6                                          |                                                                                    |
|                           | 3            | 9                                       | 15                                  | 20                                  | 6                                          |                                                                                    |

Основными формами занятий в спортивной школе являются:

- ✓ групповые практические занятия,
- ✓ индивидуальные занятия тренера-преподавателя с отдельными боксёрами,
- ✓ самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера,
- ✓ лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований,
- ✓ тестирование и контроль.

#### **Методы обучения:**

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ тренером-преподавателем правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- Игровой – соревнования, эстафеты.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Занятия боксом проводятся в спортивном зале.

Для успешной реализации Программы необходимо следующее оборудование:

1. Ринг боксерский,
2. Боксерские груши – 4 шт,
3. Боксерские перчатки – 20 пар,
4. Боксерские шлемы – 6 шт.,

5. Боксерские лапы – 2 шт.,
6. Гантели – 10 шт,
7. Таймер,
8. Секундомер,
9. Скакалки – 20 шт.,
10. Маты – 2 шт.,
11. Набивные мячи (1 кг) – 5 шт,
12. Шведская стенка – 1 шт.

### **Использование дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в образовательной деятельности**

Дистанционные образовательные технологии (далее ДОТ) - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников.

Школа вправе использовать ДОТ при всех предусмотренных законодательством РФ формах получения дополнительного образования, при проведении различных видов учебно-тренировочных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации учащихся, а также при введении режимов ПГ и ЧС (эпидемии, пандемии и др.). ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с учащимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Школа доводит до участников образовательных отношений информацию о реализации образовательных программ или их частей с применением ДОТ, обеспечивающую возможность их правильного выбора.

ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие учащегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ДОТ являются цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; использование мессенджеров WhatsApp, Viber; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- ✓ Консультация;
- ✓ Семинар;
- ✓ Практическое занятие;
- ✓ Контрольное тестирование;
- ✓ Тренировочное занятие в группах и по индивидуальному учебному плану;
- ✓ Самостоятельная работа.

Сопровождение дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- ✓ Тестирование on-line;
- ✓ Консультации on-line;
- ✓ Предоставление методических материалов;

- ✓ Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемым результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в **предметных областях**:

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

- историю развития бокса;
- основные понятия, термины бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- правила соревнований в избранном виде спорта, значение жестов рефери в ринге;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

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

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

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

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

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

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

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

- освоить основы технических действий по боксу соответственно возрасту и уровню подготовленности;
- владеть техникой выполнения ударов, защиты;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

Результатом освоения Программы являются также **личностные результаты** деятельности учащихся:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сопернику, другому спортсмену, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;

- сознательное понимание ценности здорового образа жизни;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

В результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

#### **Способы определения результативности.**

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП, и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки.

### **3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

Тренировочная деятельность организуется в течение календарного года в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 учебных недель занятий в условиях детско-юношеской спортивной школы.

Таблица 2

#### **Учебный план тренировочных занятий 1 год обучения**

| №<br>п/п                      | Разделы подготовки                | Количество часов |            |            |
|-------------------------------|-----------------------------------|------------------|------------|------------|
|                               |                                   | теория           | практика   | всего      |
| 1                             | Теоретическая подготовка          | 6                | -          | 6          |
| 2                             | Общая физическая подготовка       | 2                | 160        | 162        |
| 3                             | Специальная физическая подготовка | 1                | 31         | 32         |
| 4                             | Техническая подготовка            | 2                | 30         | 32         |
| 5                             | Тактическая подготовка            | 2                | 12         | 14         |
| 6                             | Контрольно-переводные испытания   | 1                | 7          | 8          |
| 7                             | Другие виды спорта                | 2                | 20         | 22         |
| <b>Общее количество часов</b> |                                   | <b>16</b>        | <b>260</b> | <b>276</b> |

Таблица 3

#### **Учебный план тренировочных занятий 2 год обучения**

| №<br>п/п | Разделы подготовки                | Количество часов |          |       |
|----------|-----------------------------------|------------------|----------|-------|
|          |                                   | теория           | практика | всего |
| 1        | Теоретическая подготовка          | 6                | -        | 6     |
| 2        | Общая физическая подготовка       | 2                | 151      | 153   |
| 3        | Специальная физическая подготовка | 1                | 37       | 38    |
| 4        | Техническая подготовка            | 2                | 36       | 38    |
| 5        | Тактическая подготовка            | 2                | 14       | 16    |

|                               |                                 |           |            |            |
|-------------------------------|---------------------------------|-----------|------------|------------|
| 6                             | Контрольно-переводные испытания | 1         | 7          | 8          |
| 7                             | Другие виды спорта              | 2         | 15         | 17         |
| <b>Общее количество часов</b> |                                 | <b>16</b> | <b>260</b> | <b>276</b> |

Таблица 4

### Учебный план тренировочных занятий 3 год обучения

| №<br>п/п                      | Разделы подготовки                | Количество часов |            |            |
|-------------------------------|-----------------------------------|------------------|------------|------------|
|                               |                                   | теория           | практика   | всего      |
| 1                             | Теоретическая подготовка          | 6                | -          | 6          |
| 2                             | Общая физическая подготовка       | 2                | 151        | 153        |
| 3                             | Специальная физическая подготовка | 1                | 35         | 36         |
| 4                             | Техническая подготовка            | 2                | 35         | 37         |
| 5                             | Тактическая подготовка            | 2                | 17         | 19         |
| 6                             | Контрольно-переводные испытания   | 1                | 7          | 8          |
| 7                             | Другие виды спорта                | 2                | 15         | 17         |
| <b>Общее количество часов</b> |                                   | <b>16</b>        | <b>260</b> | <b>276</b> |

#### Формы контроля:

- ✓ тестирование по теоретическому разделу;
- ✓ опрос по основным терминам в боксе;
- ✓ сдача контрольных нормативов;
- ✓ текущий контроль умений и навыков;
- ✓ промежуточный тематический контроль умений и навыков;
- ✓ итоговый контроль умений и навыков.

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в боксе, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп не принимают участие в соревнованиях по боксу. Для них организуются учебные бои и спортивные праздники.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

### 4.Календарный график образовательного процесса (1 год обучения)

Таблица 5

| Разделы<br>подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VIII | Итого |
|-----------------------|----|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|------|-------|
| Теоретические         | 1  | 1 | 1  | 1   | - | -  | 1   | 1  | - | -  | -    | 6     |

|                                 |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|---------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| занятия                         |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| ОФП                             | 15  | 16 | 16 | 16 | 14 | 14 | 14 | 15 | 16 | 16 | 10 | 162 |
| СФП                             | 1   | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 32  |
| Техническая подготовка          | -   | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 32  |
| Тактическая подготовка          | -   | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | -  | 14  |
| Контрольно-переводные испытания | 4   | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 4  | -  | -  | 8   |
| Другие виды спорта              | 2   | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 22  |
| Всего за месяц                  | 23  | 26 | 26 | 26 | 24 | 24 | 26 | 27 | 30 | 26 | 18 | 276 |
| Всего за год                    | 276 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |

### Календарный график образовательного процесса (2 год обучения)

Таблица 6

| Разделы подготовки              | IX  | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VIII | Итого |
|---------------------------------|-----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|------|-------|
| Теоретические занятия           | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  | -  | 1   | -  | -  | -  | -    | 6     |
| ОФП                             | 14  | 15 | 15 | 15  | 13 | 14 | 14  | 15 | 14 | 15 | 9    | 153   |
| СФП                             | 2   | 3  | 4  | 4   | 3  | 4  | 4   | 4  | 3  | 4  | 3    | 38    |
| Техническая подготовка          | 2   | 3  | 4  | 4   | 4  | 4  | 4   | 4  | 3  | 3  | 3    | 38    |
| Тактическая подготовка          | -   | 2  | 1  | 2   | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 1  | -    | 16    |
| Контрольно-переводные испытания | 4   | -  | -  | -   | -  | -  | -   | -  | 4  | -  | -    | 8     |
| Другие виды спорта              | 2   | 1  | 1  | 1   | 2  | 2  | 1   | 2  | 1  | 2  | 2    | 17    |
| Всего за месяц                  | 25  | 25 | 26 | 27  | 25 | 26 | 26  | 27 | 27 | 25 | 17   | 276   |
| Всего за год                    | 276 |    |    |     |    |    |     |    |    |    |      |       |

### Календарный график образовательного процесса (3 год обучения)

Таблица 7

| Разделы подготовки    | IX | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VIII | Итого |
|-----------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|------|-------|
| Теоретические занятия | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | -  | 1   | -  | -  | -  | -    | 6     |
| ОФП                   | 14 | 15 | 15 | 15  | 13 | 14 | 14  | 15 | 14 | 15 | 9    | 153   |

|                                 |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|---------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| СФП                             | 2   | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 36  |
| Техническая подготовка          | 2   | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 37  |
| Тактическая подготовка          | 1   | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 19  |
| Контрольно-переводные испытания | 4   | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 4  | -  | -  | 8   |
| Другие виды спорта              | 2   | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 17  |
| <i>Всего за месяц</i>           | 25  | 25 | 26 | 27 | 25 | 26 | 26 | 27 | 27 | 25 | 17 | 276 |
| Всего за год                    | 276 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### 5.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА 1-ого года обучения

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, практические задания.

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

Таблица 8

#### План теоретической подготовки

| № | Тема            | Краткое содержание                                                                                                                                             |
|---|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Вводное занятие | Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. |
| 2 | История бокса   | История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за                                                                                    |

|   |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                            | рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3 | Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.            | Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4 | Гигиенические навыки. Режим дня.                           | Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.                                                                                                                  |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи. | Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой помощи до врача. |

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

**ТЕОРИЯ:** Общая характеристика физических качеств, тактика их развития. Общеразвивающие упражнения. Принципы спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма.

**ПРАКТИКА:**

- Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя;
- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением;
- Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами;
- Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты;
- Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий;
- Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 м. Кроссы до 1000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метание мяча.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

**ТЕОРИЯ:** Основы организации специальной физической подготовки. Виды СФП. Тактика развития основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, равновесия, координации движений. Методы и средства

скоростной подготовки, ловкости и гибкости, динамической силы, выносливости спортсмена.

**ПРАКТИКА:**

- **Упражнения для развития силы:** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.
- **Упражнения для развития быстроты:** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.
- **Упражнения для развития гибкости:** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.
- **Упражнение для развития ловкости:** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.
- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств:** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.
- **Упражнения для развития общей выносливости:** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

**Техническая и тактическая подготовка.**

**ТЕОРИЯ:** Основы технико-тактической подготовки боксера. Характеристика технических и тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий боксеров. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защита от них.

**ПРАКТИКА:**

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Фронтальная стойка, перемещения во фронтальной стойке. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Условные и вольные бои. Изучение правильности боевой стойки, правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Защитные действия от прямых ударов в различных стойках. Защитные действия от боковых ударов в различных стойках. Изучение тактики ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучение тактических приемов:

- смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот),
- чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.**

**ТЕОРИЯ:** Контрольные нормативы. Правила проведения контрольных испытаний. Оборудование и инвентарь.

**ПРАКТИКА:** Проведение контрольных испытаний:

Бег 30 метров, бег 500 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°), прыжок в длину с места, наклон вперед стоя на скамейке.

## **ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА.**

**ТЕОРИЯ:** Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби - правила, оборудование и инвентарь. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Правила проведения подвижных игр: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

**ПРАКТИКА:** Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». По сигналу - бег на 5, 10, 15 м из исходных положений.

## **5.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА 2-ого года обучения**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

На 2 году обучения продолжается знакомство учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности. Поэтому к преподаванию теоретического материала не должно быть формального

отношения ни со стороны тренера – преподавателя, ни со стороны юного спортсмена. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные теоретические знания на практике, т.е. в тренировочных занятиях и соревнованиях. В программу теоретических занятий внесены темы по изучению значения физических упражнений и спорта для укрепления здоровья, формирование правильной осанки, физического развития, понятий о спортивной тренировке, ее цели, задач и основного содержания, формированию двигательных умений и навыков в ходе технической подготовки.

При проведении теоретических занятий следует помнить, что уточнение, расширение теоретических знаний юных спортсменов, привитие им навыков самостоятельного мышления, развитие способности к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом их будущих успехов в избранном виде спорта.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

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

Таблица 9

**План теоретической подготовки**

| № | Тема                                                         | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Вводное занятие                                              | Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Формы физической культуры. Значение физических упражнений и спорта для укрепления здоровья, формирование правильной осанки, физического развития. |
| 2 | История бокса                                                | История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Бокс в программе Олимпийских игр.                                                                                                                                                 |
| 3 | Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.              | Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание                                                                                                                                                               |
| 4 | Гигиенические навыки. Обучение спортивной технике и тактике. | Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Техническая подготовка, ее роль и место в тренировке боксера. Формирование двигательных умений и навыков в ходе технической подготовки.                                                                                |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи.   | Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении,                                                                                                                                                                                                               |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой помощи до врача.</p> |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

**ТЕОРИЯ:** Общая характеристика физических качеств, тактика их развития. Общеразвивающие упражнения. Принципы спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма.

**ПРАКТИКА:**

- Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя;
- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением;
- Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с маленькими мячами;
- Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты;
- Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий;
- Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 м. Кроссы до 1000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метание мяча.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

**ТЕОРИЯ:** Основы организации специальной физической подготовки. Виды СФП. Тактика развития основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, равновесия, координации движений. Методы и средства скоростной подготовки, ловкости и гибкости, динамической силы, выносливости спортсмена.

**ПРАКТИКА:**

- **Упражнения для развития равновесия:** Быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.). Продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию.
- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой).
- **Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.
- **Упражнение для развития ловкости.** Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки, элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.).
- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.
- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

#### **Техническая и тактическая подготовка.**

**ТЕОРИЯ:** Основы технико-тактической подготовки боксера. Характеристика технических и тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий боксеров. Основные положения боксера. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защита от них. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

#### **ПРАКТИКА:**

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Фронтальная стойка, перемещения во фронтальной стойке. Переход из боевой во фронтальную стойку. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Упражнения в парах. Условные и вольные бои. Изучение правильности боевой стойки, правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Защитные действия от прямых ударов в различных стойках. Защитные действия от боковых ударов в различных стойках.

Изучение тактики ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучение тактических приемов:

- смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот),

- чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

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

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.**

*ТЕОРИЯ:* Контрольные нормативы. Правила проведения контрольных испытаний. Оборудование и инвентарь.

*ПРАКТИКА:* Проведение контрольных испытаний:

Бег 30 метров, бег 500 метров, поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°), прыжок в длину с места, подтягивание, наклон вперед стоя на скамейке.

## **ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА.**

*ТЕОРИЯ:* Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби - правила, оборудование и инвентарь. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Правила проведения подвижных игр: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

*ПРАКТИКА:* Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». По сигналу - бег на 5, 10, 15 м из исходных положений.

## **5.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА 3-его года обучения**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Продолжается знакомство учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности. Поэтому к преподаванию теоретического материала не должно быть формального отношения ни со стороны тренера – преподавателя, ни со стороны юного спортсмена.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные теоретические знания на практике, т.е. в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой – то известный спортсмен. При проведении теоретических занятий следует помнить, что уточнение, расширение теоретических знаний юных спортсменов, привитие им навыков самостоятельного мышления, развитие способности к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом их будущих успехов в избранном виде спорта.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

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

Таблица 10

#### План теоретической подготовки

| № | Тема                                                         | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Вводное занятие                                              | Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Формы физической культуры. Значение физических упражнений и спорта для укрепления здоровья, формирование правильной осанки, физического развития. Организм и его основные функции и системы. |
| 2 | История бокса                                                | История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Бокс в программе Олимпийских игр.                                                                                                                                                                                            |
| 3 | Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.              | Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание                                                                                                                                                                                                          |
| 4 | Гигиенические навыки. Обучение спортивной технике и тактике. | Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Техническая подготовка, ее роль и место в тренировке боксера. Формирование двигательных умений и навыков в ходе технической подготовки.                                                                                                                           |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль, оказание                  | Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|  |                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | первой помощи. | «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой помощи до врача. |
|--|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

**ТЕОРИЯ:** Общая характеристика физических качеств, тактика их развития. Принципы спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма.

#### **ПРАКТИКА:**

- Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя;
- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением;
- Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с маленькими мячами;
- Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты;
- Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий;
- Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 м. Кроссы до 1000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метание мяча.

### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

**ТЕОРИЯ:** Основы организации специальной физической подготовки. Виды СФП. Тактика развития основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, равновесия, координации движений. Методы и средства скоростной подготовки, ловкости и гибкости, динамической силы, выносливости спортсмена.

#### **ПРАКТИКА:**

- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием. Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Бег с высоким подниманием бедер. Бег с высоким подниманием бедер с опорой руками на барьер. Лежа на спине, ноги вверх, движения ногами как при беге. Имитация бега одной ногой на месте. Бег трусцой —

маленькими, но очень быстрыми свободными шагами. Бег с высоким подниманием бедра с последующей «загребающей» постановкой ноги близко к проекции общего центра тяжести тела на дорожку. Бег малыми скачками с полным отталкиванием ступни. Торнадо: провести за одну мин. как можно больше касаний по перчаткам противника.

- **Упражнения для развития гибкости, ловкости.** Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки, элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.) Метание (легкоатлетических снарядов, теннисных, набивных мячей и др.) Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров. Упражнения с мячами в положении сидя, лежа на спине и животе. Ходьба на четвереньках. Упражнения со скакалкой. Висы, смешанные висы и упоры. Упражнения с отягощениями в пределах 1-2 кг. Упражнения на боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.).

- **Упражнения для развития равновесия и координации движений.** Быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.). Продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Упражнения в передвижении. Бой с тенью.

### **Техническая и тактическая подготовка.**

**ТЕОРИЯ:** Основы технико-тактической подготовки боксера. Характеристика технических и тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий боксеров. Основные положения боксера. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защита от них. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

### **ПРАКТИКА:**

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Фронтальная стойка, перемещения во фронтальной стойке. Переход из боевой во фронтальную стойку. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Упражнения в парах. Условные и вольные бои. Изучение правильности боевой стойки, правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами

в различных направлениях. Защитные действия от прямых ударов в различных стойках. Защитные действия от боковых ударов в различных стойках.

Изучение тактики ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучение тактических приемов:

- смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот),
- чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

На третьем году обучения боксеры принимают участие в спаррингах и групповых соревнованиях.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.**

*ТЕОРИЯ:* Контрольные нормативы. Правила проведения контрольных испытаний. Оборудование и инвентарь.

*ПРАКТИКА:* Проведение контрольных испытаний:

Бег 30 метров, бег 1000 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°), прыжок в длину с места, подтягивание, наклон вперед стоя на скамейке.

## **ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА.**

*ТЕОРИЯ:* Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби - правила, оборудование и инвентарь. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Правила проведения подвижных игр: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание», «Катающаяся мишень» и другие.

*ПРАКТИКА:* Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень» и другие. По сигналу - бег на 5, 10, 15 м из исходных положений.

## **6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это

обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания

## 7.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Таблица 11

| Физическое качество | Контрольные упражнения(тесты)          | Нормативы |       |                 |
|---------------------|----------------------------------------|-----------|-------|-----------------|
|                     |                                        | 7 лет     | 8 лет | 9 лет и старше  |
| Быстрота            | Бег 30 метров                          | +         | +     | +               |
| Выносливость        | Бег 500 метров                         | +         | +     |                 |
|                     | Бег 1000 метров                        |           |       | +               |
| Сила                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | +         | -     | Не менее 20 раз |
|                     | Подтягивание                           | -         | +     | Не менее 3 раз  |

|                            |                                                     |   |   |                 |
|----------------------------|-----------------------------------------------------|---|---|-----------------|
|                            | Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°) | + | + | Не менее 10 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места                              | + | + | Не менее 150 см |
| Гибкость                   | Наклон вперед стоя на скамейке                      | + | + | Не менее 5 см   |

### Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения

**Таблица 12**

| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП | Выполнение программы | Участие в соревнованиях                   |
|--------------|------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------|
| 1 год        | 7                                  | -                                              | 80-90%               |                                           |
| 2 год        | 8                                  | +                                              | 93-100%              |                                           |
| 3 год        | 9                                  | +                                              | 93-100%              | 1 - 2 соревнования (спортивных праздника) |

+ - положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп ежегодно 2 раза в год (май, сентябрь) проводится сдача контрольных нормативов: прием выполнения контрольно-нормативных требований, прием контрольно-переводных нормативов (сентябрь, при переводе группы на следующий год обучения). Оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности учащихся. Результаты выполнения тестов для детей 10 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе «Бокс» и зачисления в группу начальной подготовки.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольных нормативов:

#### **1. Бег на 30, 500, 1000 метров**

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

#### **2. Прыжок в длину с места**

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания

в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

### **3.Подтягивание на перекладине**

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

### **4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)**

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

### **5. Упражнение на гибкость**

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

### **6. Поднимание ног на шведской стенке**

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

## **. 8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**1. Информационное обеспечение:** дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр, учебно-тренировочных занятий и соревнований, методические разработки в области бокса.

### **2. Кадровое обеспечение.**

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие тренировочный процесс должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

### **3.Литература, перечень аудиовизуальных средств и интернет-ресурсов:**

#### **Литература для тренера-преподавателя:**

1. Атилов А. Бокс за 12 недель.- Ростов-на-Дону.: Издательство Феникс,2006.
2. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
3. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 200 Дубровский В.И. «Реабилитация в спорте» М.:ФИС 1991

- 4.Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.
- 5.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебн. пособие для институтов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 6.Мокеев Г.И., Ширяев А.Г. Новое в теории и методике бокса. Монография / Уфимск. гос. авиац. техн. Ун-т. – Уфа, 1997.
- 7.Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.:ФИС 1979.
- 8.Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВТИИ, 1999.
- 9.Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СП 2005.
- 10.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
- 11.Пилюян Р.А. «Мотивация спортивной деятельности» М.: ФИС 1984.
- 12.Пути повышения спортивной работоспособности. М., Издательство ДОСААФ СССР 1982.
- 13.Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов. М., 2009
- 14.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
15. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009.
16. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е переработанное. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.

#### **Литература для учащихся:**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд., доп., перераб. –М Физкультура и спорт, 1987
2. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
- 3.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е переработанное. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.
- 4.Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2008.
5. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998.

#### **ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Видеопроектор с экраном;
6. Телевизор.

#### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

4. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.
5. <https://allboxing.ru/> - Все о боксе.
6. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/boks/> - Бокс – описание, история возникновения, правила, экипировка.