

Муниципальное казённое учреждение «Комитет по культуре и спорту»
ЗАТО г. Радужный Владимирской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
ЗАТО г. Радужный Владимирской области

«Рекомендована»
Экспертным советом МОЦ
Протокол от «13» июня 2023 г.
№2

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
В.Е.Мальгин

Приказ от
«03» июня 2023 г.
№ 63 (ор)

Для документов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО БОКСУ

направленность программы: физкультурно-спортивная
уровень сложности программы: базовый
адресат программы (возраст обучающихся): 9-11 лет
срок реализации программы: 3 года

Щергунова Н.В.
заместитель директора
по УВР МБОУ ДО «ДЮСШ»

Богатырева М.М.
инструктор-методист
МБОУ ДО «ДЮСШ»

г. Радужный,
2023 г.

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Направленность	3
1.1.2. Актуальность	3
1.1.3. Своевременность и необходимость программы	4
1.1.4. Новизна программы	4
1.1.5. Воспитательный компонент	5
1.1.6. Отличительные особенности программы	5
1.1.7. Адресат программы	6
1.1.8. Объем и срок освоения программы	6
1.1.9. Формы обучения	6
1.1.10. Особенности организации образовательного процесса	6
1.1.11. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	7
1.2 Цели и задачи	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	11
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	122
2.2.1 Материально-техническое обеспечение	12
2.3. Формы аттестации	135
2.4. Оценочные материалы	135
2.5. Методическое обеспечение программы	145
2.6. Список использованной литературы	146
<u>2.7. Приложение 1</u>	<u>18</u>
<u>2.8. Приложение 2</u>	<u>21</u>
<u>2.9. Приложение 2</u>	<u>23</u>

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность

Программа для детско-юношеской спортивной школы является:

- по содержанию - физкультурно-спортивной,
- по функциональному предназначению - общеразвивающей,
- по форме организации - групповой,
- по форме обучения: очной,
- по времени реализации – три года.

Настоящая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 9 до 11 лет, занятия продолжительностью 2 академических часа три-четыре раза в неделю. Общее количество часов в год - 312/468/468 часа.

В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми одного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по боксу.

1.1.2. Актуальность

Программа основывается на нормативных документах:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции с учетом изменений, закрепленных Федеральным законом от 02.12.2019 № 403-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации")
2. Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года
5. Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный N 66403), действующим до 1 сентября 2028 года
6. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об

утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

9. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

1.1.3. Своевременность и необходимость программы.

В последнее время очень много молодых людей начинают заниматься спортом, при этом большей частью выбирая силовые его виды, такие как, к примеру, бокс. Бокс учит молодого человека быть стойким. Настоящие мужчины упорно учатся держать удары, ведь таким образом в них закаляется стойкость. Большое количество профессионалов, занимающихся стрессовой работой, называют бокс лучшим видом физической нагрузки и прекрасным способом тренировки ума. Несмотря на страх получить травму, многие выходят на боксерский ринг.

Бокс помогает снять напряжение, тренировать сердечно-сосудистую систему, повышает выносливость, развивает сноровку и зрительно-моторную координацию. Человек учится просчитывать свои действия на шаг вперед, смиряться с поражениями, быть дисциплинированным, концентрировать усилия, фокусироваться на задаче и уважать оппонента. Все это важно для того, чтобы постоянно ощущать в себе волю к победе.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что имеющаяся материально-техническая база школы позволяет использовать разнообразные формы и методы проведения занятий, улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

1.1.4. Новизна программы.

Новизна состоит в разработке воспитательного потенциала программы и апробации диагностического инструментария.

1.1.5. Воспитательный компонент

Нормативные ценностно-целевые основы воспитания детей определяются содержанием российских гражданских (базовых, общенациональных) норм и ценностей, основные из которых закреплены в Конституции Российской Федерации.

С учётом мировоззренческого, этнического, религиозного многообразия российского общества ценностно-целевые основы воспитания детей включают духовно-нравственные ценности культуры народов России, традиционных религий народов России в качестве вариативного компонента содержания воспитания, реализуемого на добровольной основе, в соответствии с мировоззренческими и культурными особенностями и потребностями родителей (законных представителей) несовершеннолетних детей.

Воспитательная деятельность реализуется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания, зафиксированными в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

1.1.6. Отличительные особенности программы

1. **Основные идеи программы** заключаются в:

- мотивации обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- совершенствование физических качеств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

2. Особенности набора детей – с одним уровнем физической подготовленности, группой здоровья.

3. На базовом уровне подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышения уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

1.1.7 Адресат программы

Адресатом программы является возрастная категория обучающихся 9-11 лет. В программе предусмотрены занятия с детьми одного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физической подготовки детей. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по боксу. Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий.

1.1.8 Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 3 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 312/468/468 часа.

Срок обучения	Возраст обучающихся	Кол-во обучающихся в группе, чел.	Кол-во занятий в неделю	Общий объем подготовки (max час)/ кол-во часов в неделю	Уровень подготовленности и
3 год	9-11	12-15	3-4	312/468/468/ 6-8	Прирост показателей СФП

1.1.9 Форма обучения

Форма обучения по программе – очная.

1.1.10 Особенности организации образовательного процесса

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные и подвижные игры. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, изучения правил подвижных игр и упражнений. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями –

физическими упражнениями. Двигательный опыт обучающихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

1.1.11 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся 3-4 раза в неделю продолжительностью 2 час, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

1.2 Цели и задачи

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

Цель программы:

- укрепление здоровья занимающихся и подготовка спортсменов массовых разрядов.

Задачи программы подразделяются на личностные, метапредметные и образовательные (предметные):

личностные

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- воспитание умения предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше.

Метапредметные

- развитие познавательного интереса, воображения, памяти, мышления, речи;
- развитие активности, самостоятельности и трудолюбия;
- привить навыки личной гигиены;
- развитие силовых и волевых качеств;
- развитие гибкости, ловкости, быстроты, простые и сложные координационные навыки;
- развитие морально–волевых качеств, духа честного соперничества.

Образовательные (предметные)

- развитие быстроты, укрепление здоровья, содействия правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости;
- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям боксом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков бокса;
- обучение основам техники бокса и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности;
- выполнение нормативных требований.

1.3.Содержание программы

Примерный годовой учебный план (теория)

	Тема	НП		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Физическая культура и спорт	1	1	-
2.	Бокс в системе физического воспитания	1	1	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	1
4.	Гигиенические занятия и навыки, закаливание, режим и питание боксёра.	1	1	1
5.	Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж и самомассаж.	1	1	1
6.	Основы техники и тактики бокса.	-	1	1
7.	Основы методики обучения и тренировки боксёра.	-	1	1
8.	Краткие сведения о физических основах спортивной тренировки.	-	-	-
9.	Общая специальная физическая подготовка боксёра.	-	-	-
10.	Планирование спортивной тренировки боксёра.	-	-	-
11.	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена.	-	1	1
12.	Правила бокса, организация и проведение соревнований.	1	1	1
13.	Места занятий, оборудование и личный инвентарь спортсмена.	-	-	-
14.	Профориентация. Профессия тренер	-	-	1
14.	Зачеты.	-	-	-
ИТОГО ЧАСОВ		6	9	9

Примерный годовой учебный план (практика)

	Виды подготовки	НП		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Общая физическая подготовка	178	249	249
2.	Специальная физическая подготовка	60	90	90
3.	Технико-тактическая подготовка	60	113	113
4.	Теоретическая подготовка	6	6	6
5.	Контрольно – переводные испытания	4	6	6
6.	Контрольные соревнования	-	-	-
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-
9.	Медицинское обследование	4	4	4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		312	468	468

Годовой - план график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы в дни каникул по индивидуальным планам

Содержание учебного (тематического) плана

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Физическая культура — одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

Бокс в системе физического воспитания.

Зарождение бокса. Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Место и значение бокса в системе физического воспитания. Успехи российских боксеров на международной арене.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические занятия и навыки, закаливание, режим и питание боксёра.

Закаливание, режим и питание боксера. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж и самомассаж. Первая помощь при несчастных случаях:

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий боксом. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Правила бокса, организация и проведение соревнований. Весовые категории боксеров. Продолжительность боя, оценка приемов, запрещенные приемы, результат боя. Бокс в зоне пассивности.

ПрофорIENTATION. Профессия тренер.

Расширяются знания детей о профессиях тренер и преподаватель, о знаниях и навыках, которыми должен обладать тренер, об особенностях работы с детьми. Педагог актуализирует профессиональное самоопределение ребенка, позитивный взгляд на труд в постиндустриальном мире, охватывающий не только профессиональную, но и внепрофессиональную составляющие такой деятельности.

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Скоростно-силовые упражнения.

Теория. Разминка перед тренировкой и игрой.

Практика. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Прыжки со скакалкой. Выбрасывание набивного мяча на дальность. Отжимания на кулаках, на пальцах. Жим лежа.

2.2. Быстрота движений

Теория. Техника бега. Ускорение.

Практика. Ускорения. Бег на различных отрезках из разных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Челночный бег.

2.3. Игровая ловкость

Теория. Возникновение и развитие бокса. Терминология бокса. Правила.

Практика. Бой с тенью. Отработка ударов по груше (мешку). Координация движений при ударах и защитах, в передвижении.

I раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

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

На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

II раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль - май. В конце первого года обучения боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

III раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь - декабрь. После этого проводится

6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

IV раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

На июнь-август планируется отдых.

3. Техническая подготовка

3.1. Техника боевой стойки

Теория. Стойки в боксе.

Практика. Закрепление навыков фронтальной стойки, прыжки, приседания, повороты влево и вправо, наклоны, передвижение шагами во фронтальной стойке; Закрепление навыков боевой стойки. Перенос веса тела с одной ноги на другую, невысокие прыжки, наклоны, неглубокие приседания в положении боевой стоки.

3.2. Техника перемещения

Теория. Техника перемещения в боксе.

Практика. Движения по кругу различными шагами. Челночный бег, бег приставным шагом, смещения, шаги в сторону, удары и защиты под разноимённую и одноименную ногу.

3.3. Техника удара и защиты от него

Теория. Техника удара и защиты от него. Судейство в боксе.

Практика. Вращать туловище направо и налево с перекрестной координацией. Попеременно наносить прямой (снизу, боковой) удар левой/правой с шагом правой/левой ногой. Попеременно наносить основные удары с шагами вперед (с шагом назад).

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения

Теория. Тактика нападения.

Практика. Боевая стойка. Дистанция до противника. Нанесение удара. Использование обманных действий. Контратака.

4.2. Тактика защиты.

Теория. Тактика защиты.

Практика. Подставка ладоней, кистей, плеч, локтей попеременно с шагом вперед. Уклоны. Отбивы. Нырки.

Содержание курса обучения боксера-новичка

Раздел	ГНП 1 г.о.		ГНП 2–3-й год обучения	
	1 раздел	2 раздел	3 раздел	4 раздел
Месяц	Январь- июнь	Июль-декабрь	Январь-июнь	Июль-декабрь

Масштаб обучения	Изучение боковой стойки	Изучение прямых ударов в голову и защита от них	Изучение прямых ударов в туловище и защита от них	Изучение боковых ударов в голову и защита от них			Изучение боковых ударов в голову и коротких боковых в голову и защита от них
	Изучение прямых ударов в голову и защита от них						
Материал совершенствования	Совершенствование боевой стойки и передвижений	Соревнования (1 бой)	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами	Тренировочные	Соревнования (1-2 боя)	Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище	Тренировочные уроки (6-8 уроков)
	Совершенствование боевой стойки и передвижений						
НМО, ОФП, СФП	Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные и спорт. игры	Контрольные упражнения, комплекс СФП, кросс, подтягивание на перекладине, подвижные игры, занятия по СФП	Контрольные упражнения, комплекс СФП, кросс, подтягивание на перекладине, подвижные игры, занятия по СФП	Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные и спорт. игры		Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные и спорт. игры	Контрольные упражнения, комплекс СФП

Календарно-тематический план в Приложении №1.

5. Контрольные испытания

5.1. Нормативы.

Теория. Правила сдачи и выполнения нормативов. Показатели

Практика. Прирост показателей СФП и выполнение норм по физической и технической подготовке.

1.4. Планируемые результаты

К концу обучения обучающиеся получают возможность:

знать:

- правила техники безопасности на занятиях
- правила личной гигиены
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма
- историю развития изученного вида спорта
- многообразие подвижных игр и их правила
- основы техники бокса
- правила выполнения нормативов, проведения соревнований.

Уметь

- предупреждать конфликтные ситуации во время занятий
- разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
- ориентироваться в пространстве
- контролировать эмоции при поражении или выигрыше
- проявлять самостоятельность

применять:

- полученные знания, умения, навыки на практике

- сдержанность, терпение, уважение по отношению к окружающим
- первоначальный опыт самореализации в различных способах бокса
- полученный опыт, применение базовых техник при занятиях боксом
- гибкость, ловкость, быстроту, координацию на занятиях и повседневной жизни
- заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы	Продолжит. каникул (самостоят подготовки)	Даты начала и окончания учебного периода
1	46 уч / 6 самост	126	312/468/468 часа.	Занятия проводятся 3-4 раза в неделю продолжительн. 2 час	3 месяца	01 сентября по 31 августа

Условия комплектования группы, режим

Год обучения	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем учебно - тренировочной работы (час./нед.)
Группы Начальной подготовки /ГНП/				
1-й год	Выполнение нормативов ОФП	12-15	15	6
2-й год			12	9
3-й год			12	9

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещения для занятий по программе

Необходимо светлое проветриваемое помещение с деревянным полом, раздевалки с туалетами и душевыми, ринг боксерский.

Перечень оборудования, инструментов и материалов

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Груша боксерская	штук	6
2	Мячи набивные	штук	8
3	Боксерский мешок	штук	5

4	Перчатки боксерские	пар	12
5	Шлем боксерский	штук	12
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
6	Доска информационная	штук	1
7	Шведская стенка	штук	4
8	Мячи	штук	12
9	Скакалка гимнастическая	штук	15
10	Скамейка гимнастическая	штук	6
11	Гантели	набор	2
12	Свисток	штук	2
13	Секундомер	штук	2
14	Гонг боксерский	штук	1

Информационное обеспечение:

для организации образовательного процесса имеется необходимое информационно-техническое обеспечение: наличие созданной информационной среды как системы обновляемых информационных объектов, в том числе цифровых документов, информационных источников и инструментов, служащей для: создания; хранения; ввода; организации; обработки; передачи; получения информации об образовательном процессе.

Полезные интернет-ресурсы: <http://fizkulturnica.ru/> ; <http://fizkultura-na5.ru/> ; <http://sport-men.ru/>

Основу информационной среды школы составляет сайт www.duchradyga.ru и сообщество образовательного учреждения в социальных сетях <https://vk.com/duchradyga33>

Кадровое обеспечение:

педагогический работник, осуществляющий обучение по ДООП по боксу должен знать: Конституцию Российской Федерации, законы Российской Федерации, постановления и решения Правительства РФ и региональных органов управления образованием по вопросам образования, конвенцию о правах ребенка, возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену, специфику развития интересов и потребностей обучающихся, правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, основы доврачебной медицинской помощи.

Работники, осуществляющий обучение по ДООП по боксу - тренер-преподаватель высшей категории Мокроусов Степан Владимирович, педагогический стаж работы – более 10 лет, тренер-преподаватель Броздняков Олег Валерьевич.

2.3. Формы аттестации

Два раза в год (октябрь и май) в группе проводятся контрольные испытания по общей физической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде опроса, контрольных нормативов. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные тренером. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ловкость.

2.4. Оценочные материалы

Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в

количественно-качественных показателях по физической, теоретической подготовленности.
Приложение №2 Оценочные средства.

2.5. Методическое обеспечение программы

2.5.1. Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения по программе – очная.

2.5.2. Методы обучения.

Успешное осуществление обучения возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, образовательной, воспитательной, развивающей.

Решение задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.

2.5.3. Формы организации образовательного процесса.

Форма организации образовательного процесса – групповая, обусловлена спортивным профилем данного направления.

2.5.4. Формы организации учебного занятия.

При реализации программы в ходе учебного процесса предусмотрены тренировочные и теоретические занятия, эстафеты и соревнования.

2.5.5. Педагогические технологии.

При реализации программы применяются следующие педагогические технологии: технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

2.5.6. Алгоритм учебного занятия.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования. Как правило, занятие начинается с построения, далее – теоретическая часть, разминка, комплекс основных упражнений, игровая практика, завершающие упражнения (растяжка).

2.6. Список использованной литературы

Основная и дополнительная литература:

1. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 №329-ФЗ (в ред. от 03.12.2012 №237-ФЗ).

2. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013 №203-ФЗ).
3. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, 2012. - 71 с.
4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.
5. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г. - 46 с.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс от 20.03.2013 №123.
7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2012 №325.
8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
9. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
10. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.

Литература для обучающихся:

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2016. – 24 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. — М.: Советский спорт, 2015. — 431 с.
3. Сундукова А. Х. Волшебный мир здоровья; Дрофа - Москва, 2010. - 113 с.

Литературы для родителей:

1. Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.
2. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартянов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.

Приложение 1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Примерный план-график

распределения учебного материала

Годовой план распределения учебных часов для этапа НП (1 г. обучения)

Месяцы	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Виды подготовки												
Теоретические занятия	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
Специальная физическая подготовка	7	7	8	7	7	6	8	8	8	8	8	8
Технико-тактическая подготовка	-	1	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачётные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
<i>Всего за месяц</i>	<i>27</i>	<i>24</i>	<i>27</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>18</i>	<i>27</i>	<i>28</i>	<i>26</i>	<i>29</i>	<i>28</i>	<i>30</i>
всего за год	312											

Годовой план распределения учебных часов для этапа НП (2-3 г. обучения)

Месяцы	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Виды подготовки												
Теоретические занятия	2	2	2	2	-	-	2	2	-	-	2	-
Общая физическая подготовка	20	20	21	20	22	17	21	21	21	22	21	23
Специальная физическая подготовка	14	12	13	12	12	12	13	14	12	13	14	14
Технико-тактическая подготовка	-	3	4	3	3	2	4	4	6	4	4	4
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачётные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
<i>Всего за месяц</i>	<i>40</i>	<i>37</i>	<i>40</i>	<i>37</i>	<i>37</i>	<i>31</i>	<i>40</i>	<i>41</i>	<i>39</i>	<i>42</i>	<i>41</i>	<i>43</i>
всего за год	468											

Приложение № 2

Оценочные материалы

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и

навыков: высокий, средний, низкий уровень.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабой рукой не менее 4 м)