Управление образования и молодежной политики администрации Павловского муниципального округа Нижегородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества г. Ворсма

Подписан цифровой подписью: Ионова Людмила Федоровна
DN: OU=директор, O=МБУ ДО ДДТ г. Ворсма, CN=Ионова Людмила Федоровна, E=ddtvorsma@yandex.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ
Дата: 2023.11.13 09:42:40+03'00'

Рассмотрена и принята на Заседании педагогического совета МБУ ДО ДДТ г.Ворсма Протокол от 01.09.2023 г. № 4	Утверждаю Директор МБУ ДО ДДТ г.Ворсма _____Л.Ф. Ионова «___»_____2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «БОКС»

Возраст детей – 10-18 лет
Срок реализации – 2 года

Автор-составитель:
Резанов Николай Вадимович,
педагог дополнительного образования.

г. Ворсма, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629.

Данная программа физкультурно-спортивной направленности и направлена на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники бокса.

Бокс как никакой другой вид спорта воспитывает у молодого поколения необходимые физические и психологические качества, способствующие высокой ответственности и стойкости в самых сложных условиях. Умение преодолевать трудности и доводить начатое дело до конца. Именно такую молодежь мы хотели бы видеть сегодня и завтра.

Бокс (от англ. box, буквально - удар) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м годам XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. Это вытекает не только и не столько из социально-экономического контекста образовательной деятельности, а из внутренней логики развития сферы образования, новых педагогических ценностей, теории, технологий и способны достаточно эффективно решать задачи физического развития детей.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» опирается на необходимость подготовки молодёжных лидеров – обладающих логическим мышлением, адекватно понимающих реальную ситуацию и делающих правильные выводы.

Новизна данной программы основана на понимании приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания, на комплексном подходе к подготовке молодого человека, умеющего жить в современных социально-экономических условиях, компетентного, мобильного, готового к защите Отечества.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие учащихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование морально-волевых и физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений).

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте с 10 лет до 18 лет.

В том случае, если в объединении «Бокс» есть «перспективно» занимающиеся учащиеся, которые в совершенстве выполняют программные требования, обладают высоким потенциалом к достижениям в силу своих способностей и достигают успехов в соревнованиях, турнирах и спаррингах различного уровня, то для них могут создаваться индивидуальные образовательные маршруты.

Индивидуальный образовательный маршрут – это целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная программа, обеспечивающая учащемуся позиции субъекта выбора, разработки и реализации образовательной программы при осуществлении педагогической поддержки его самоопределения и самореализации.

Наполняемость групп:

Группа
10- 15 человек

Цель программы: совершенствование физических качеств учащихся посредством регулярных занятий боксом, повышение уровня спортивного мастерства боксера.

Спортивные успехи в боксе достигаются в результате решения ряда **задач**, которые взаимосвязаны и дополняют друг друга:

Предметные:

- повышать уровень общей физической подготовки учащихся и укреплять их организм в целом;
- совершенствовать двигательные навыки;
- формировать интерес к систематическим занятиям боксом;

Метапредметные:

- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сформировать навыки сотрудничества, коммуникабельности, коллективизма;

Личностные:

-сформировать ценностное отношение к различным элементам спортивно - оздоровительной деятельности;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- формировать и развивать морально-волевые качества.

Объем и срок реализации программы, режим занятий.

К занятиям допускаются все учащиеся в возрасте с 10 до 18 лет, желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа рассчитана на 2 года обучения. Первый год – 216 часов, второй год – 216 часов. Занятия строятся в форме спортивной тренировки; в первом году обучения проходят 3 раза в неделю по 2 занятия по 45 минут с перерывом 10 минут. Второй год обучения – занятия - 3 раза в неделю по два часа: 2 занятия по 45 минут с перерывом 10 минут.

Ожидаемый результат программы – воспитание физически развитых морально устойчивых, сильных духом юных спортсменов.

В каникулярное время занятия в объединениях проводятся в соответствии с календарно-тематическими планами. Допускается изменение расписания, форм и места проведения занятий. Также проводятся мероприятия согласно воспитательному плану педагога дополнительного образования.

В период летних каникул может создаваться краткосрочная программа с проведением тренировок, спаррингов, соревнований и других мероприятий, направленных на оздоровление детей.

Формы организации обучения:

- групповая, очная

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, спарринги, соревнования, тестирования, спортивные турниры, праздники, просмотры соревнований.

Методы обучения и воспитания находятся в тесной взаимосвязи. Под методами следует понимать те пути и способы, при помощи которых двигается поставленная цель – развитие физических способностей посредством регулярных занятий боксом.

В процессе физического воспитания в боксе нет, и не может быть такого метода обучения, который являлся бы единственным и универсальным.

Выбор метода определяется задачами, содержанием учебного материала, особенностью и подготовленностью учащихся, и условиями занятий (место, оборудование, инвентарь).

На различных этапах учебно-воспитательной работы перед педагогом возникают различные задачи, для решения которых необходимо применять наиболее рациональный в данном случае метод или несколько методов.

Применяемые в практике методы можно разделить на четыре группы:

Методы нравственного воспитания

Методы устной и наглядной передачи знаний

Методы упражнений

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики:

1. Демонстрация (показ)
2. Разучивание технико-тактических действий по частям и в целом
3. Анализ действий (своих и противника)
4. Разработка вариантов технико-тактических действий
5. Творческие задания в процессе тренировок и соревнований

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств:

1. повторный
2. переменный
3. интенсивный
4. равномерный
5. темповой
6. контрольный
7. с максимальной интенсивностью
8. с ускорением
9. круговой
10. игровой, соревновательный

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных боксеров и единство процесса их развития.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условий непрерывного роста и совершенствование технической и тактической подготовленности юных боксеров.

Планируемые результаты

Предметные:

У учащегося:

- сформирован достаточный уровень общей физической подготовки и укреплен и организм в целом;
- усовершенствованы двигательные навыки;
- сформирован интерес к систематическим занятиям боксом;

Метапредметные:

У учащегося:

- сформированы навыки гигиены и закаливания организма;
- развиты навыки

Учебный план

№	Модуль	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	«Бокс» 1 год обучения	**44**	**172**	**216**	зачет
2	«Бокс» 2 год обучения	**49**	**167**	**216**	зачет
	ИТОГО:	**93**	**339**	**432**	

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс»
на 2023-2024 учебный год

Комплектование групп проводится с 1 по 15 сентября 2023 года.

Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель. Учебные занятия в МБУ ДО ДДТ г. Ворсма начинаются с 01 сентября 2023 г. и заканчиваются 31 мая 2024 г.

Учебные занятия проводятся во 2-ю смену (с 13.00 до 21.00 часов). Продолжительность занятий составляет 1 учебный час (академический час) в МБУ ДО ДДТ г. Ворсма - 45 минут

Каникулы: зимние каникулы с 30.12.2023 года по 10.01.2024 г.; летние каникулы с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г.

В каникулярное время занятия в объединениях не проводятся. Во время каникул учащиеся могут принимать участие в мероприятиях в соответствии с планами воспитательной работы педагогов дополнительного образования, а также в работе лагеря с дневным пребыванием детей и проекте «Дворовая практика».

Год обучения	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь					февраль				март					апрель				май					июнь	июль	август	Всего учебных недель/ часов
	01.09-03.09	04.09-10.09	11.09-17.09	18.09-24.09	25.09-01.10	02.10-08.10	09.10-15.10	16.10-22.10	23.10-29.10	30.10-05.11	06.11-12.11	13.11-19.11	20.11-26.11	27.11-03.12	04.12-10.12	11.12-17.12	18.12-24.12	25.12-31.12	01.01-07.01	08.01-14.01	15.01-21.01	22.01-28.01	29.01-04.02	05.02-11.02	12.02-18.02	19.02-25.02	26.02-03.03	04.03-10.03	11.03-17.03	18.03-24.03	25.03-31.03	01.04-07.04	08.04-14.04	15.04-21.04	22.04-28.04	29.04-05.05	06.05-12.05	13.05-19.05	20.05-26.05	27.05-31.05	01.06-30.06	01.07-31.07	01.08-31.08	
1 год обучения	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4		4	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	4	2	6	6	2 2				36/216
2 год обучения	2	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6		4	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	4	2	6	6	2 2				36/216
2 год обучения	2	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6		4	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	4	2	6	6	2 2				36/216

Условные обозначения:

Промежуточная аттестация –

Каникулярный период –

Ведение занятий по расписанию –

Проведение занятий не предусмотрено расписанием –

Рабочая программа модуля «Вводный курс» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс»
1 год обучения

№	Тема	Содержание		теория	практика	итого	Форма текущего контроля
		теория	практика				
«Теоретическая подготовка» «Теоретическая подготовка» имеет немаловажное значение в подготовке юных боксёров. Она органически связана с физической, морально- волевой и технико-тактической подготовкой и проводится непосредственно во время тренировочного занятия в форме бесед, лекций							**Опрос**
1	**История развития бокса**	История развития бокса. История первых соревнований по боксу. Бокс в России, в мире. Знаменитые боксеры мира, России. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Техника безопасности на занятиях.		1		1	
2	**Влияние физических упражнений на организм**	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Строение организма. Физические упражнения, их воздействие на организм занимающихся.		1		1	
3	**Гигиена, самоконтроль**	Понятие о гигиене и санитарии. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Закаливание организма. Виды закаливаний. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий боксом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Рациональное чередование различных видов		2		2	

		деятельности. Профилактика вредных привычек. Гигиена и закаливание боксера. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале бокса. Самоконтроль. Значение систематических занятий физической культурой и спортом.					
4	**Основы техники и тактики бокса**	Основы техники и тактики бокса. Понятия техники и тактики. Составные части техники и тактики. Методы обучения. Основные правила бокса. Нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях боксом. Просмотр кинокольцовок, видеозаписей.		2		2	
5	**Правила соревнований**	Правила соревнований. Весовые категории для юношей. Форма боксера (экипировка). Правила поведения боксера на ринге.		1		1	
6	**Места занятий, оборудование инвентарь**	Место занятий, оборудование, инвентарь. Зал бокса, ринг. Правила использования оборудования, инвентаря. Техника безопасности. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.		1		1	
ИТОГО ЧАСОВ:				**8**		**8**	
“Общая физическая подготовка» Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и двигательных функций боксеров и повышение их работоспособности. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, другими видами спорта в зависимости от местных условий.							**Сдача контроль-ных нормативо в**
1	**Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловищ, всех групп мышц, развития силы, развития быстроты, развития гибкости, развития ловкости	1	1	2	

			упражнения типа «полоса препятствий» упражнения для развития скоростно-силовых качеств.				
2	**Ходьба, специальная ходьба**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Ходьба в обход площадки с переходом на медленный бег, бег правым, левым боком, подскоками, обычный бег с переходом на ходьбу. Бег на средние, длинные дистанции, марафонский бег, и более продолжительные пробег	1	2	3	
3	**Бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по пересеченной местности с гантелями и без них**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по пересеченной местности с гантелями и без них. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прямой бег по виражу, эстафетный бег. Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег. Техника спортивной ходьбы.	1	2	3	
4	**Тренировка на дороге**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Ходьба с бегом на длинные дистанции для выработки выносливости и бегом на короткие дистанции для выработки быстроты. Упражнения, выполняемые на ходу (для развития быстроты, ловкости, силы). Упражнения для ног, построенные на передвижениях, подобных передвижениям боксера на ринге. Упражнения для ног, быстрые шаги во всех направлениях и имитация удара и защиты. Быстрые рывки в беге на 30—50 м, прыжки, метание камней, гимнастические упражнения, борьба, толкания с партнером, упражнения с набивными мячами.	1	3	4	
5	**Общеподготови-тельные и специальные упражнения**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных	Выполнение упражнений. Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в	1	1	2	

		функций боксеров.	быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги. Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагитальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем.				
6	**Прыжки с места, с разбега в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Прыжки с места, с разбега в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Виды препятствий, выполнение прыжка в длину или высоту. Выполнение прыжка различными способами. Фазы разбега, отталкивания, полета и приземления. В прыжках в длину, высоту и с шестом – одноразовое отталкивание, в тройном прыжке спортсмен отталкивание трижды - три последовательных прыжка («скачок», «шаг» и «прыжок»).	1	1	2	
7	**Метание теннисного мяча, диска, гранаты, набивных мячей**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Прыжки с места, с разбега в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий Виды препятствий, выполнение прыжка в длину или высоту. Выполнение прыжка различными способами. Фазы разбега, отталкивания, полета и приземления. В прыжках в длину, высоту и с шестом – одноразовое отталкивание, в тройном прыжке спортсмен отталкивание трижды - три последовательных прыжка («скачок», «шаг» и	1	2	3	

			«прыжок»).				
8	**Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Общеразвивающие упражнения с применением разнообразных предметов: мячи (резиновые и набивные). Индивидуальные упражнения в бросках и ловле мяча. Упражнения в бросках и ловле мяча в парах. Упражнения в бросках мяча в стену. Упражнения с ведением мяча на месте и в движении.	1	2	3	
9	**Упражнения с отягощениями**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.	1	3	4	
10	**Упражнения на гимнастических снарядах**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату и шесту, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, опорные прыжки; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности).	1	3	4	
11	**Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки на голове, руках)**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Кувырки в группировке на определенное расстояние, сочетание кувырка с принятием основной стойки, серии кувырков через плечо (правое, левое), вперед; кувырки вперед с	1	3	4	

			заданием; кувырки назад в группировке; ходьба и упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (высота бревна от пола 50-60 см.).				
12	**Подвижные и спортивные игры**	Правила подвижных и спортивных игр, техника безопасности.	Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «День ночь», «салки с мячом», «Пятнашки», «мяч соседу», «круговая охота (с ведением мяча)», «защита стойки», «салки спиной к щиту», «рывок за мячом», «мяч капитану». Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в бадминтон	1	3	4	
13	**Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловищ, всех групп мышц, развития силы, развития быстроты, развития гибкости, развития ловкости упражнения типа «полоса препятствий» упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	1	2	
14	**Эстафеты**	Правила выполнения отдельных этапов эстафеты, техника безопасности.	Игровые эстафеты.	1	5	6	
ИТОГО ЧАСОВ:				**14**	**32**	**46**	
«Специальная физическая подготовка» Специальная физическая подготовка направлена на овладение всеми приемами бокса на уровне умений и навыков.							**Сдача контроль-ных нормативо в**
1	**Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Упражнения для развития силы в вольных боях, на мешке, набивной груше, настенной подушке. Упражнения с набивным мячом, борьба в стойке, упражнениях на сопротивление в парах, с отягощениями, со штангой, на "лапах", на настенных блоках.	1	5	6	
2	**Упражнения с отягощением, с**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при	Выполнение упражнений. Упражнения с гантелями, легкой штангой и	1	5	6	

	преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями штангой	выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	гирями, упражнения с эспандерами или настенными блоками и с набивными мячами. Эти упражнения, связанные с преодолением значительного сопротивления, вызывают большие мышечные напряжения и способствуют развитию силы у боксеров.				
3	**Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).	1	5	6	
4	**Специальные упражнения для развития общей выносливости**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Прыжки в длину с места, с доставанием. Бег 40 с, бег 300 м, 600	1	5	6	

			м				
5	**Специальные упражнения для развития боксёрской выносливости**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.	1	5	6	
6	**Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Имитационные упражнения копируют удары, защиты и передвижения, но в условиях отсутствия противодействия партнера. Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью) и упражнения со снарядами. При помощи имитационных упражнений изучают технику ложных действий. Имитационные упражнения при определенных условиях можно использовать для развития быстроты реакции и движений.	1	5	6	
7	**Боевая стойка боксера**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны. а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.	1	5	6	
8	**Передвижения, техника передвижения шагами**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Перемещение по рингу шагами (обычный, приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами). Перемещение обычным шагом, его применение как в атаке, так и в защите.	1	5	6	

			При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.				
9	**Боевые дистанции**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.	1	5	6	
10	**Методические приемы обучения техники ударов, защит и контрударов**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Удары и простые атаки. Двойные удары на месте. Двойные удары в движении. Защитные действия и простые атаки и контратаки. Защитные действия, с изменением дистанций. Контрудары.	1	3	4	
11	**Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Удары. Одиночные удары. Простые атаки. Защитные действия, с изменением дистанций. Контрудары. Комбинации.	1	5	6	
12	**Обучение защитным действиям, контрудары**		Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.	1	5	6	
			ИТОГО ЧАСОВ:	**12**	**58**	**70**	
«Совершенствование техники и тактики»							**Сдача**

Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы. Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил, определять положение в конкретный момент боя, предугадывать действия партнёров, быстро анализировать складывающуюся обстановку. Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.							**контрольных нормативов**
1	**Совершенствование динамики ударов и защит от них, передвижения**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Совершенствование динамики ударов и защит от них, передвижения. Совершенствование защитных действий и передвижений от различных ударов (прямых, боковых и ударов снизу)	1	5	6	
2	**Совершенствование одиночных ударов и защит от них, практическое применение их в бою на дальней дистанции**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Совершенствование одиночных ударов и защит от них, практическое применение их в бою на дальней дистанции Совершенствование координации движений в ударах в различных сочетаниях (одиночных и серийных)	1	5	6	
3	**Техника и тактика боя на дальней дистанции**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение упражнений. Совершенствование защитных действий и передвижений от различных ударов (прямых, боковых и ударов снизу)	1	5	6	
4	**Техника и тактика боя на средней дистанции**.	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение упражнений. Техника и тактика боя на средней дистанции. Атака одиночными ударами с боку и сзади, защита от них. Контрудары прямыми снизу и сбоку	1	5	6	
5	**Техника и тактика ведения боя на ближние дистанции.**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Техника и тактика ведения боя на ближние дистанции. Боевые положения и маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них	1	5	6	
6	**Техника и тактика ведения боя с партнерами,**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных	Выполнение упражнений. Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней и правосторонней).	1	5	6	

	находящимися в разных боевых позициях.	функций боксеров, освоение техники бокса.	Совершенствование спортивного мастерства. Совершенствование элементов техники и тактики, развитие отдельных физических и волевых качеств				
7	**Упражнения на специальных боксерских снарядах и лапах**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинках, на лапах).Упражнения на легких боксерских снарядах (пневматических грушах, наливных и насыпных грушах), продолжительностью 4-7 раундов, выполнение в среднем темпе; Упражнения в парах с партнером в переменном темпе, продолжительность 8-12 раундов; Упражнения на тяжелых боксерских снарядах (подвесные мешки, настенная подушка), продолжительность 8-12 раундов, выполнение в среднем темпе; Упражнения на лапах.	1	5	6	
8	**Вольные и условные бои как средство закрепления навыков, совершенствования технико-тактического мастерства и подготовки к соревнованиям**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Условные и вольные бои в большом темпе с партнерами активными, быстрыми и выносливыми. Доводить учебно-тренировочные бои до четырех-шести раундов, добиваясь большой плотности. Выполнять длительно и в большом темпе упражнения на снарядах, увеличивая продолжительность раундов (до 4 - 5 мин) и их количество (до пяти-семи) Увеличение количества ударов в условном и вольном боях, быстроты их нанесения Комбинированный метод тренировки. Упражнения специально-подготовительные, со скакалкой и набивными мячами, бой с тенью, пять-шесть раундов упражнений на снарядах и два три раунда вольного боя с неуставшим партнером меньшей весовой категории, активно действующим. Чередование коротких спуртов	1	7	8	

			в беге (60 - 100 м) с борьбой в стойке				
9	**Соревнования и спарринги**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Спарринги, бой с активно наступающим партнёром. Бой с партнёром быстрым, контратакующим. Бой с партнёром обыгрывающего стиля Соревнования		6	6	
ИТОГО ЧАСОВ:				**8**	**48**	**56**	
«Контрольные испытания» Содержание модуля направлено на осуществление контроля уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в боксе.							**Зачет**
1	**Промежуточная аттестация**		Проведение опроса по теоретическим вопросам и сдача контрольных нормативов.		2	2	
ИТОГО ЧАСОВ:					**2**	**2**	
«Участие в соревнованиях»							
1	**Участие в соревнованиях**	Правила проведения соревнований.	Игровые соревновательные методы.		30	30	
ИТОГО ЧАСОВ:					**30**	**30**	
«Инструкторская и судейская практика»							
1	**Инструкторская практика**	Требования, предъявляемые к юному инструктору. Обязанности инструктора на занятиях	Составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке. Составление комплексов упражнений по технической и тактической подготовке на основе изученного программного материала. Проведение по ним занятий с группой учащихся.	1	**1**	**2**	
2	**Судейская практика**	Судейство совместно с тренером учебных игр в своей группе. Ознакомление учащихся с правилами ведения технического протокола.	Судейство на учебных играх в своей группе в качестве помощника секретаря и секундометриста. Судейство на учебных играх в качестве секретаря и судьи в поле. Составление положения о соревновании. Организация соревнований внутри группы.	1	**1**	**2**	
ИТОГО ЧАСОВ:				2	**2**	**4**	
				44	**172**	**216**	

Рабочая программа модуля «Вводный курс» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс»
2 год обучения

№	Тема	Содержание		теория	практика	итого	Форма текущего контроля
		теория	практика				
«Теоретическая подготовка» «Теоретическая подготовка» имеет немаловажное значение в подготовке юных боксёров. Она органически связана с физической, морально- волевой и технико-тактической подготовкой и проводится непосредственно во время тренировочного занятия в форме бесед, лекций							**Опрос**
1	**История развития бокса**	История развития бокса. История первых соревнований по боксу. Бокс в России, в мире. Знаменитые боксеры мира, России. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Техника безопасности на занятиях.		1		1	
2	**Влияние физических упражнений на организм**	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Строение организма. Физические упражнения, их воздействие на организм занимающихся.		1		1	
3	**Гигиена, самоконтроль**	Понятие о гигиене и санитарии. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Закаливание организма. Виды закаливаний. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий боксом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Гигиенические требования к спортивной одежде и		1		1	

		обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Гигиена и закаливание боксера. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале бокса. Самоконтроль. Значение систематических занятий физической культурой и спортом.					
4	**Основы техники и тактики бокса**	Основы техники и тактики бокса. Понятия техники и тактики. Составные части техники и тактики. Методы обучения. Основные правила бокса. Нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях боксом. Просмотр кинокольцовок, видеозаписей.		1		1	
5	**Правила соревнований**	Правила соревнований. Весовые категории для юношей. Форма боксера (экипировка). Правила поведения боксера на ринге.		1		1	
6	**Места занятий, оборудование инвентарь**	Место занятий, оборудование, инвентарь. Зал бокса, ринг. Правила использования оборудования, инвентаря. Техника безопасности. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.		1		1	
ИТОГО ЧАСОВ:				**6**		**6**	
“Общая физическая подготовка» Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и двигательных функций боксеров и повышение их работоспособности. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, другими видами спорта в зависимости от местных условий.							**Сдача контроль-ных нормативов**
1	**Упражнения на развитие силы,**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении	Выполнение упражнений. Упражнения для рук и плечевого пояса, ног,	2	2	4	

	быстроты, выносливости, ловкости	упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	шеи и туловищ, всех групп мышц, развития силы, развития быстроты, развития гибкости, развития ловкости упражнения типа «полоса препятствий» упражнения для развития скоростно-силовых качеств.				
2	**Ходьба, специальная ходьба**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Ходьба в обход площадки с переходом на медленный бег, бег правым, левым боком, подскоками, обычный бег с переходом на ходьбу. Бег на средние, длинные дистанции, марафонский бег, и более продолжительные пробег	1	3	4	
3	**Бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по пересеченной местности с гантельками и без них**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по пересеченной местности с гантельками и без них. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прямой бег по виражу, эстафетный бег. Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег. Техника спортивной ходьбы.	1	3	4	
4	**Тренировка на дороге**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Ходьба с бегом на длинные дистанции для выработки выносливости и бегом на короткие дистанции для выработки быстроты. Упражнения, выполняемые на ходу (для развития быстроты, ловкости, силы). Упражнения для ног, построенные на передвижениях, подобных передвижениям боксера на ринге. Упражнения для ног, быстрые шаги во всех направлениях и имитация удара и защиты. Быстрые рывки в беге на 30—50 м, прыжки, метание камней, гимнастические упражнения, борьба, толкания с партнером, упражнения с набивными мячами.	1	3	4	
5	**Общеподготови-**	Правила выполнения упражнений,	Выполнение упражнений.	1	2	3	

	тельные и специальные упражнения	техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги. Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагитальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем.				
6	**Прыжки с места, с разбега в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Прыжки с места, с разбега в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Виды препятствий, выполнение прыжка в длину или высоту. Выполнение прыжка различными способами. Фазы разбега, отталкивания, полета и приземления. В прыжках в длину, высоту и с шестом – одноразовое отталкивание, в тройном прыжке спортсмен отталкивание трижды - три последовательных прыжка («скачок», «шаг» и «прыжок»).	1	2	3	
7	**Метание теннисного мяча, диска, гранаты, набивных мячей**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Прыжки с места, с разбега в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий Виды препятствий, выполнение прыжка в длину или высоту. Выполнение прыжка различными способами. Фазы разбега, отталкивания, полета и приземления. В прыжках в длину, высоту и с шестом – одноразовое	1	2	3	

			отталкивание, в тройном прыжке спортсмен отталкивание трижды - три последовательных прыжка («скачок», «шаг» и «прыжок»).				
8	**Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Общеразвивающие упражнения с применением разнообразных предметов: мячи (резиновые и набивные). Индивидуальные упражнения в бросках и ловле мяча. Упражнения в бросках и ловле мяча в парах. Упражнения в бросках мяча в стену. Упражнения с ведением мяча на месте и в движении.	1	2	3	
9	**Упражнения с отягощениями**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.	1	3	4	
10	**Упражнения на гимнастических снарядах**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату и шесту, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, опорные прыжки; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности).	1	3	4	
11	**Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки на голове,**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Кувырки в группировке на определенное расстояние, сочетание кувырка с принятием основной стойки, серии кувырков через плечо (правое, левое), вперед; кувырки вперед с	1	2	3	

	руках)		заданием; кувырки назад в группировке; ходьба и упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (высота бревна от пола 50-60 см.).				
12	**Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловищ, всех групп мышц, развития силы, развития быстроты, развития гибкости, развития ловкости упражнения типа «полоса препятствий» упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	3	4	
13	**Подвижные и спортивные игры**		Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «День ночь», «салки с мячом», «Пятнашки», «мяч соседу», «круговая охота (с ведением мяча)», «защита стойки», «салки спиной к щиту», «рывок за мячом», «мяч капитану». Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в бадминтон		3	3	
14	**Эстафеты**	Правила выполнения отдельных этапов эстафеты, техника безопасности.	Игровые эстафеты.		4	4	
ИТОГО ЧАСОВ:				**13**	**37**	**50**	
«Специальная физическая подготовка» Специальная физическая подготовка направлена на овладение всеми приемами бокса на уровне умений и навыков.							**Сдача контроль-ных нормати вов**
1	**Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Упражнения для развития силы в вольных боях, на мешке, набивной груше, настенной подушке. Упражнения с набивным мячом, борьба в стойке, упражнениях на сопротивление в парах, с отягощениями, со штангой, на "лапах", на настенных блоках.	1	3	4	
2	**Упражнения с отягощением, с**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении	Выполнение упражнений. Упражнения с гантелями, легкой штангой и	1	3	4	

	преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями штангой	упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	гирями, упражнения с эспандерами или настенными блоками и с набивными мячами. Эти упражнения, связанные с преодолением значительного сопротивления, вызывают большие мышечные напряжения и способствуют развитию силы у боксеров.				
3	**Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).	1	3	4	
4	**Специальные упражнения для развития общей выносливости**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров.	Выполнение упражнений. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Прыжки в длину с места, с доставанием. Бег 40 с, бег 300 м, 600 м	1	3	4	

5	**Специальные упражнения для развития боксёрской выносливости**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.	1	3	4	
6	**Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Имитационные упражнения копируют удары, защиты и передвижения, но в условиях отсутствия противодействия партнера. Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью) и упражнения со снарядами. При помощи имитационных упражнений изучают технику ложных действий. Имитационные упражнения при определенных условиях можно использовать для развития быстроты реакции и движений.	1	3	4	
7	**Боевая стойка боксера**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны. а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.	1	3	4	
8	**Передвижения, техника передвижения шагами**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Перемещение по рингу шагами (обычный, приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами). Перемещение обычным шагом, его применение как в атаке, так и в защите. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой,	1	3	4	

			приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.				
9	**Боевые дистанции**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.	1	3	4	
10	**Методические приемы обучения техники ударов, защит и контрударов**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Удары и простые атаки. Двойные удары на месте. Двойные удары в движении. Защитные действия и простые атаки, и контратаки. Защитные действия, с изменением дистанций. Контрудары.	1	3	4	
11	**Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Удары. Одиночные удары. Простые атаки. Защитные действия, с изменением дистанций. Контрудары. Комбинации.	1	3	4	
12	**Обучение защитным действиям, контрудары**		Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.	1	3	4	
			ИТОГО ЧАСОВ:	**12**	**36**	**48**	
«Совершенствование техники и тактики» Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы. Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил, определять положение в конкретный							**Сдача контрольных**

момент боя, предугадывать действия партнёров, быстро анализировать складывающуюся обстановку. Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.							**нормативов**
1	**Совершенствование динамики ударов и защит от них, передвижения**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Совершенствование динамики ударов и защит от них, передвижения. Совершенствование защитных действий и передвижений от различных ударов (прямых, боковых и ударов снизу)	2	6	8	
2	**Совершенствование одиночных ударов и защит от них, практическое применение их в бою на дальней дистанции**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Совершенствование одиночных ударов и защит от них, практическое применение их в бою на дальней дистанции Совершенствование координации движений в ударах в различных сочетаниях (одиночных и серийных)	2	6	8	
3	**Техника и тактика боя на дальней дистанции**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение упражнений. Совершенствование защитных действий и передвижений от различных ударов (прямых, боковых и ударов снизу)	2	6	8	
4	**Техника и тактика боя на средней дистанции**.	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение упражнений. Техника и тактика боя на средней дистанции. Атака одиночными ударами с боку и сзади, защита от них. Контрудары прямыми снизу и сбоку	2	6	8	
5	**Техника и тактика ведения боя на ближние дистанции.**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Техника и тактика ведения боя на ближние дистанции. Боевые положения и маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них	2	6	8	
6	**Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях.**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней и правосторонней). Совершенствование спортивного мастерства. Совершенствование элементов техники и тактики, развитие отдельных физических и	2	6	8	

			волевых качеств				
7	**Упражнения на специальных боксерских снарядах и лапах**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинках, на лапах).Упражнения на легких боксерских снарядах (пневматических грушах, наливных и насыпных грушах), продолжительностью 4-7 раундов, выполнение в среднем темпе; Упражнения в парах с партнером в переменном темпе, продолжительность 8-12 раундов; Упражнения на тяжелых боксерских снарядах (подвесные мешки, настенная подушка), продолжительность 8-12 раундов, выполнение в среднем темпе; Упражнения на лапах.	2	8	10	
8	**Вольные и условные бои как средство закрепления навыков, совершенствования технико-тактического мастерства и подготовки к соревнованиям**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	Выполнение упражнений. Условные и вольные бои в большом темпе с партнерами активными, быстрыми и выносливыми. Доводить учебно-тренировочные бои до четырех-шести раундов, добиваясь большой плотности. Выполнять длительно и в большом темпе упражнения на снарядах, увеличивая продолжительность раундов (до 4 - 5 мин) и их количество (до пяти-семи) Увеличение количества ударов в условном и вольном боях, быстроты их нанесения Комбинированный метод тренировки. Упражнения специально-подготовительные, со скакалкой и набивными мячами, бой с тенью, пять-шесть раундов упражнений на снарядах и два три раунда вольного боя с неуставшим партнером меньшей весовой категории, активно действующим. Чередование коротких спуртов в беге (60 - 100 м) с борьбой в стойке	2	8	10	
9	**Соревнования и спарринги**	Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие физических	Выполнение упражнений. Спарринги, бой с активно наступающим партнёром. Бой с партнёром быстрым,		8	8	

		качеств и двигательных функций боксеров, освоение техники бокса.	контратакующим. Бой с партнёром обыгрывающего стиля Соревнования				
ИТОГО ЧАСОВ:				**16**	**60**	**76**	
«Контрольные испытания» Содержание модуля направлено на осуществление контроля уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в боксе.							**Зачет**
1	**Промежуточная аттестация**		Проведение опроса по теоретическим вопросам и сдача контрольных нормативов.		2	2	
ИТОГО ЧАСОВ:					**2**	**2**	
«Участие в соревнованиях»							
1	**Участие в соревнованиях**	Правила проведения соревнований.	Игровые соревновательные методы.		30	30	
ИТОГО ЧАСОВ:					**30**	**30**	
«Инструкторская и судейская практика»							
1	**Инструкторская практика**	Требования, предъявляемые к юному инструктору. Обязанности инструктора на занятиях	Составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке. Составление комплексов упражнений по технической и тактической подготовке на основе изученного программного материала. Проведение по ним занятий с группой учащихся.	1	**1**	**2**	
2	**Судейская практика**	Судейство совместно с тренером учебных игр в своей группе. Ознакомление учащихся с правилами ведения технического протокола.	Судейство на учебных играх в своей группе в качестве помощника секретаря и секундометриста. Судейство на учебных играх в качестве секретаря и судьи в поле. Составление положения о соревновании. Организация соревнований внутри группы.	1	**1**	**2**	
ИТОГО ЧАСОВ:				**2**	**2**	**4**	
				49	**167**	**216**	

Методические материалы

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Материально-техническое обеспечение/дидактический материал
«Теоретическая подготовка»				
1	**История развития бокса**	Теоретическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа	Специальная литература
2	**Влияние физических упражнений на организм**	Теоретическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа	Специальная литература
3	**Гигиена, закаливание, режим, питание, самоконтроль**	Теоретическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа	Специальная литература Презентация «Спорт – альтернатива вредным привычкам»
4	**Основы техники и тактики бокса**	Теоретическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ презентации	Специальная литература Презентация «Технические приемы «Бокс»
5	**Правила соревнований**	Теоретическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа	Специальная литература
6	**Места занятий, оборудование инвентарь**	Теоретическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа	Специальная литература,
7	**Зачеты**	Теоретическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа	Специальная литература, методические пособия.
“Общая физическая подготовка»				
1	**Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература
2	**Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература
3	**Бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений	Методическая литература Гантели

	пересеченной местности с гантельками и без них		упражнений	
4	**Тренировка на дороге**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература
5	**Общеподготовительные и специальные упражнения**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература
5	**Прыжки с места, с разбега в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература
6	**Метание теннисного мяча, диска, гранаты, набивных мячей**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные мячи, набивные мячи, диски, гранаты. Методическая литература
7	**Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Теннисные мячи, набивные мячи, диски, гранаты, мешочки с песком. Методическая литература
9	**Упражнения с отягощениями**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Маты, гантели, набивные мячи, скакалки, мешочки с песком, гимнастические палки, канат, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, секундомер. Методическая литература
10	**Упражнения на гимнастических снарядах**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Гимнастические палки, канат, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, секундомер. Методическая литература
11	**Акробатические упражнения (кувырки,**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений	Маты, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка,

	перевороты, стойки на голове, руках)		Практический метод: выполнений упражнений	секундомер. Методическая литература
12	**Подвижные и спортивные игры**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Маты, гантели, набивные мячи, скакалки, мешочки с песком, гимнастические палки, канат, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, секундомер. Методическая литература
13	**Эстафеты**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Секундомер. Методическая литература
“Специальная физическая подготовка»				
1	**Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Боксерские мешки, груши, настенные подушки, боксерские перчатки, жгуты, скакалки, набивные мячи, гантели. Методическая литература.
2	**Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями штангой**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Маты, гимнастическая скамейка, гантели, набивные и теннисные мячи. Методическая литература
3	**Специальные упражнения для развития быстроты , силы, ловкости**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Боксерские мешки, груши, настенные подушки, боксерские перчатки, Секундомер, мячи. Методическая литература.
4	**Специальные упражнения для развития общей выносливости**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Боксерские мешки, груши, настенные подушки, боксерские перчатки,, гантели, набивные и теннисные мячи. секундомер. Методическая литература.
5	**Специальные упражнения для**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений	Боксерские мешки, груши, настенные подушки, боксерские

	развития боксёрской выносливости		Практический метод: выполнений упражнений	перчатки, Методическая литература.
6	**Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Боксерские груши, настенные подушки, боксерские перчатки Методическая литература
7	**Боевая стойка боксера**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Боксерские мешки, груши, настенные подушки, боксерские перчатки, Методическая литература.
8	**Передвижения, техника передвижения шагами**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Боксерские мешки, груши, настенные подушки, боксерские перчатки, Методическая литература
9	**Боевые дистанции**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Боксерские мешки, груши, настенные подушки, боксерские перчатки,. Методическая литература.
10	**Методические приемы обучения техники ударов, защит и контрударов**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Боксерские мешки, груши, настенные подушки, боксерские перчатки, Методическая литература
11	**Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Боксерские перчатки, Методическая литература.
12	**Обучение защитным действиям, контрудары**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Боксерские мешки, груши, настенные подушки, боксерские перчатки, Методическая литература
«Совершенствование техники и тактики»				
1	**Совершенствование динамики ударов и защит от них,**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений	Методическая литература**.** Боксерские мешки, груши, настенные подушки, боксерские

	передвижения		упражнений	перчатки,
2	**Совершенствование одиночных и защит от них, практическое применение их в бою на дальней дистанции**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература Боксерские мешки, груши, настенные подушки, боксерские перчатки,
3	**Техника и тактика боя на дальней дистанции**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Методическая литература Боксерские мешки, груши, настенные подушки, боксерские перчатки,
4	**Техника и тактика боя на средней дистанции**.	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Боксерские мешки, груши, настенные подушки, боксерские перчатки, Методическая литература
5	**Техника и тактика ведения боя на ближние дистанции.**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Боксерские мешки, груши, настенные подушки, боксерские перчатки, Методическая литература
6	**Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях.**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Боксерские мешки, груши, настенные подушки, боксерские перчатки, Методическая литература
7	**Упражнения на специальных боксерских снарядах и лапах**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Боксерские перчатки, Методическая литература
8	**Вольные и условные бои как средство закрепления навыков, совершенствования технико-тактического мастерства и подготовки к соревнованиям**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Боксерские перчатки, Методическая литература
9	**Соревнования и спарринги**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений	Боксерские перчатки, Методическая литература

			упражнений	
«Контрольные испытания»				
1	**Промежуточная аттестация**	Теоретическое и практическое занятие	Практический: выполнение упражнений	Боксерские мешки, груши, настенные подушки, боксерские перчатки,
«Участие в соревнованиях»				
1	**Участие в соревнованиях**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод Практический метод	Боксерские мешки, груши, настенные подушки, боксерские перчатки,
«Инструкторская и судейская практика»				
1	**Инструкторская практика**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Боксерские мешки, груши, настенные подушки, боксерские перчатки, Методическая литература
2	**Судейская практика**	Теоретическое и практическое занятие	Словесный метод: рассказ, беседа Наглядный метод: показ упражнений Практический метод: выполнений упражнений	Боксерские мешки, груши, настенные подушки, боксерские перчатки, Методическая литература

Промежуточная аттестация

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» - это выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса планируемым результатам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- определение уровня образовательной подготовки учащихся в конкретном виде деятельности;
- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (как по годам обучения, так и целом);
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов работы;
- выявление уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащимися;
- оказание помощи педагогу в распознании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащихся строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы выполняет ряд функций:

- учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления учащимся полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей учащегося;
- развивающую, так как создает условия для осознания учащимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;
- коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки образовательного процесса;
-социально-психологическую, так как создает условия для учащихся пережить «ситуацию успеха».

Выявление уровня освоения программы и ее результативности предполагает проведение аттестации.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения образовательных результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» по итогам обучения каждого года.

В рамках аттестации проводится оценка теоретической и практической подготовки. Форма аттестации – зачет. Теоретическая подготовка проверяется через *опрос*, а практическая – *сдача контрольных нормативов*.

Задания для проведения промежуточной аттестации

по итогам 1 года обучения

1. Опрос:

1. Как развивался вид спорта – бокс?
2. Как влияют на организм физические упражнения?
3. Что такое тактика бокса?
4. В чем заключается техника в бокса?
4. Какие правила и требования проведения соревнований вы знаете?

Дети, выполнившие всё правильно или допустившие 1 ошибку - высокий уровень; 2-3 ошибки - средний уровень; более 3 ошибок - допустимый уровень).

2. **Сдача контрольных нормативов**
   1. Бег на 30м, 60 м, 100м и 6 минутный бег
   2. Прыжки в длину с места
   3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Оценочные материалы

Описание контрольных тестов – упражнений по боксу.

Бег на 30м, 1000м В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счет.

Виды тестов	Уровень	Возраст учащихся					
		13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	высокий	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	средний	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	допустимый	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	высокий	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	средний	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	допустимый	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с места (см)	высокий	195	215	230	245	260	270
	средний	185	200	215	230	245	255
	допустимый	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	высокий	11	12	13	14	15	16
	средний	8	9	10	11	12	13
	допустимый	4	5	7	9	10	11

Задания для проведения промежуточной аттестации

по итогам 2 года обучения

1. Опрос:

1. Как развивался вид спорта – бокс?
2. Как влияют на организм физические упражнения?
3. Что такое тактика бокса?
4. В чем заключается техника в боксе?
4. Какие правила и требования проведения соревнований вы знаете?

Дети, выполнившие всё правильно или допустившие 1 ошибку - высокий уровень; 2-3 ошибки - средний уровень; более 3 ошибок - допустимый уровень).

2. Сдача контрольных нормативов

1. Бег на 30м, 1000м
2. Прыжки в длину с места
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
4. Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)
5. Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)
6. Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)

Виды тестов	Уровень	Возраст учащихся					
		13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	высокий	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	средний	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	допустимый	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	высокий	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	средний	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	допустимый	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с места (см)	высокий	195	215	230	245	260	270
	средний	185	200	215	230	245	255
	допустимый	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	высокий	11	12	13	14	15	16
	средний	8	9	10	11	12	13
	допустимый	4	5	7	9	10	11

Виды тестов	Уровень	Возраст учащихся					
		10-13	14	15	16	17	18
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	высокий	30	45	45	50	50	55
	средний	25	35	35	40	40	45
	допустимый	20	25	25	30	30	35
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	высокий	130	210	210	230	230	240
	средний	110	190	190	210	210	230
	допустимый	90	170	170	190	190	205
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	высокий	80	90	100	110	120	140
	средний	70	80	90	95	100	120
	допустимый	60	65	70	75	80	90

Условия реализации программы

Для организации занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс» необходимы следующие условия:

- непрерывность и круглогодичность процесса занятий боксом;
- четкое определение задач и содержания занятий по отдельным периодам и этапам учебного года;
- определение для каждой группы учащихся средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии с их развитием и способностями;
- определение содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки учащихся;
- четкая организация воспитательной работы;
- установление уровня тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп учащихся.

Перечень необходимого оборудования, инвентаря,
дидактических и технических средств обучения для ее реализации

Спортивная база:

- спортивный зал;
- зал бокса;
- раздевалка;

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- боксерский ринг;
- боксерские груши;
- боксерские мешки;
- форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховая защита);
- мячи футбольные
- мячи для большого тенниса;
- мячи набивные;
- скакалки.

Список литературы

1. Алимов А. Бокс.Пособие по применению. Феникс,2008
2. Пашинцев В.Г. Удары пушечной силы. Методика увеличения силы удара. М.:Советский спорт,2007
3. Гетье А.Ф. Специализация единоборств МФТИ. Физтех-портал,2006
4. Щитов В. Бокс для начинающих. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001 г.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. allboxing.ru
2. www.boxnews.com.ua
3. www.boxing-fbr.ru
4. www.championat.com/boxing
5. pro-box.ru
6. fightnews.ru
7. www.vringe.com
8. www.gorodokboxing.com
9. boxing.ru
10. www.uaboxing.com