

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛАДУШКИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»

Принята на заседании
педагогического совета
от «24» июня 2024 г.
Протокол № 7



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
физкультурно-спортивной направленности
«БОКС»**

Возраст обучающихся: 1-17 лет
Срок реализации: 1 год.

Автор программы: педагог
дополнительного образования
Мацкевич А.В.

г. Ладушкин, 2024 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛАДУШКИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»

Принята на заседании
педагогического совета
от «__» _____ 2024 г.
Протокол № ____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ
МО «Ладушкинский ГО»
____ А.В. Черемисин
от «__» _____ 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
физкультурно-спортивной направленности
«БОКС»**

Возраст обучающихся: 1-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев.

Автор программы: педагог
дополнительного образования
Мацкевич А.В.

г. Ладушкин, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной общеобразовательной программе.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по боксу различного масштаба.

Отличительные особенности программы. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных боксеров, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к школьным условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по боксу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Адресат программы Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 18 лет.

Объем и срок освоения программы Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Форма обучения:

- очная (сочетание аудиторных и выездных занятий);
- групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах).

Особенности организации образовательного процесса. Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 20-25 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Педагогическая целесообразность. Программа «Бокс» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по боксу различного масштаба.

Практическая значимость. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Ведущие теоретические идеи. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Цели и задачи программы. Цель программы – формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Основные задачи программы в обучении: приобретение необходимых теоретических знаний; овладение основными приемами техники и тактики бокса; подготовка учащихся к соревнованиям по боксу.

Основные задачи программы в развитии: укрепление здоровья; содействие правильному физическому развитию; привитие ученикам организаторских навыков; повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по боксу; развитие естественной потребности в здоровом образе жизни.

Основные задачи программы в воспитании: воспитывать положительные качества личности (воли, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, упорство в достижении поставленных целей), умение проявлять и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; потребность в активном общении и взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Принципы отбора содержания.

Принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Основные формы и методы

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно - тренировочные занятия, соревнования. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теоретические занятия проходят в процессе

учебно- тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по боксу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Планируемые результаты освоения программы

Результаты теоритической подготовки:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- права и обязанности участников соревнований;
- правила эксплуатации и хранения снаряжения;
- способы проведения соревнований, действия участника до соревнований, в ходе соревнований и по окончании соревнований;
- задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической подготовок;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- строение организма человека, влияние физических нагрузок на развитие организма, влияние гигиены на здоровье, роль питания и назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность;

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками занятия по боксу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по боксу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия бокса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Результаты практической подготовки:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- соблюдать права и обязанности участников соревнований, правильно использовать техническую информацию о дистанциях;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;
- соблюдать меры личной гигиены, соблюдать правильный и здоровый режим питания;
- выполнять теоретические и практические навыки по боксу; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

2. Форма контроля

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в соревнованиях по боксу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Общефизическая подготовка.

- Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в боксе, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Контрольные нормативы:

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса		Средние веса		Тяжелые веса	
	контр.	перевод.	контр.	перевод.	контр.	перевод.
Челночный бег 3 *10 метров	9,3	9,2	9,4	9,3	9,5	9,4
Прыжки в длину с места	171	174	171	174	171	174
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	27	27	30	25	27
толчок набивного мяча						
- сильнейшей рукой	2,5	3,0	2,5	3,0	3,5	3,5
- слабейшей рукой	2,0	2,5	2,0	2,5	2,5	2,8

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

3. Содержание программы**Учебно-тематический план (72 часа).**

№ п/ п	Название раздела	Тема	Количество часов			Форма аттестации
			всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	Техника безопасности по боксу; Врачебный контроль, самоконтроль и предупреждение травматизма; История создания бокса; Правила судейства на соревнованиях по боксу; Тактика атаки; Закаливание организма; Закаливание организма; История боксеров различных стилей и категорий; История боксеров различных стилей и категорий	2	2		Опрос, собеседование, тест-задания
2	Общая физическая подготовка	ОФП. Пробежка, разминка; Игра «Булава»; ОФП. Силовые упражнения (Турник, канат); Игры «Булава» «Футбол»; ОФП.	9	1	8	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

		Гимнастика с элементами акробатики, кувырок назад, вперед; ОФП. Стойка на лопатках. Кувырки; ОФП. Турник, «Футбол», отжимания; ОФП. Скакалка 3х1,5 мин; Игры «Булава» «Футбол»; Отдых, упражнения на расслабление мышц; ОФП. Пробежка Повторение ранее пройденного материала; Игры «Булава» «Футбол»				
3	Специальная физическая подготовка	Кросс 2 км. Турник, пресс, отжимания; Кросс 2 км; СФП. Круговая тренировка с отработкой ударов на снарядах; Спарринги; Кросс 2 км. Игры «Футбол» «Регби»; СФП. Кросс 2 км. Упражнения для скорости удара; СФП. Круговая тренировка из 6 комплексов на силу и скорость удара	7		7	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
4	Техника	- Фронтальная	8		8	Наблюдение,

	Тактическая подготовка во фронтальной боевой стойке	стойка; Перемещение во фронтальной стойки (полукруг); Боевая стойка; Переход из боевой во фронтальную стойку; Передвижение в боевой стойки – шаг вперед; Передвижение в боевой стойки – шаг назад; Передвижение в боевой стойки – шаг влево; Передвижение в боевой стойки – шаг вправо; Упражнения в парах (Пятнашки на ногах) из боевой и фронтальной стойки; Упражнения в парах боевая стойка, передвижения вперед и назад; Упражнения в парах боевая стойка, передвижение вперед – назад – влево - вправо; Упражнения в парах для ухода из угла ринга; Упражнение «Сайд-Стэп» с боевой стойке; Упражнение «Сайд-Стэп» с фронтальной стойке.				тестирование, текущий мониторинг
5	Техника прямого удара в различных	Левый прямой удар из фронтальной	9		9	Наблюдение, тестирование, текущий

	стойках на месте и в движении	стойки; Левый прямой удар из боевой стойки; Левый прямой удар из боевой и фронтальной стойки; Левый прямой удар на шаг вперед; Левый прямой удар на шаг назад; Левый прямой удар на шаг влево; Левый прямой удар на шаг вправо; Правый прямой удар из фронтальной стойки; Правый прямой удар с боевой стойки; Правый прямой удар на шаг вперед; Правый прямой удар на шаг назад; Правый прямой удар на шаг влево; Правый прямой удар на шаг вправо; Атака левой рукой (одионые повторки) – финты рукой, корпусом, маневрирование на ногах; Комбинация – левый прямой – правый прямой в голову; Комбинация – левый – правый прямой в голову – левый боковой голова; Отработка комбинаций на лапах и с				мониторинг
--	---	---	--	--	--	-------------------

		партнером; Комбинации из ранее освоенных ударов				
6	Защитные действия от прямых ударов в различных стойках	Защита от левого прямого Уклон вправо из фронтальной стойки; Защита от левого прямого Уклон вправо из боевой стойки; Защита от правого прямого уклон влево из фронтальной стойки; Защита от правого прямого уклон влево из боевой стойки; Комбинированная защита от левого и правого прямого из фронтальной стойки; Комбинированная защита от левого и правого прямого из боевой стойки	6		6	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
7	Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении	Левый боковой удар из фронтальной стойки; Левый боковой удар из боевой стойки; Левый боковой удар на шаг вперед; Левый боковой удар на шаг назад; Левый боковой удар на шаг влево; Левый боковой удар на шаг вправо; Правый боковой удар на шаг вперед; Правый боковой удар на	6		6	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

		шаг назад; Правый боковой удар на шаг влево; Правый боковой удар на шаг вправо				
8	Защитные действия от боковых ударов в различных стойках	Защита от левого бокового Нырок вправо из фронтальной стойки; Защита от левого бокового Нырок вправо из боевой стойки; Защита от правого бокового Нырок влево из фронтальной стойки; Защита от правого бокового Нырок влево из боевой стойки; Комбинированная защита от левого и правого бокового из фронтальной стойки; Комбинированная защита от левого и правого бокового из боевой стойки	5		5	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
9	Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении	Левый нижний удар из фронтальной стойки; Левый нижний удар из боевой стойки; Левый нижний удар на шаг вперед; Левый нижний удар на шаг назад; Левый нижний удар на шаг влево; Левый нижний удар на шаг вправо; Правый нижний удар на шаг	8		8	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

		вперед; Правый нижний удар на шаг назад; Правый нижний удар на шаг влево; Правый нижний удар на шаг вправо				
10	Защитные действия от нижних ударов в различных стойках	Защита от левого нижнего подставка правой руки из фронтальной стойки; Защита от левого нижнего подставка правой руки из боевой стойки; Защита от правого нижнего подставка левой руки из фронтальной стойки; Защита от правого нижнего подставка левой руки из боевой стойки; Комбинированная защита от левого и правого нижнего из фронтальной стойки; Комбинированная защита от левого и правого нижнего из боевой стойки	6		6	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг
11	Соревновательная деятельность и контрольно-переводные испытания	Медицинское обследование; Инструкторская и судейская практика; Участие в соревнованиях; Участие в соревнованиях; Участие в соревнованиях;	6		6	Наблюдение, тестирование, текущий мониторинг

		Восстановительные мероприятия; Контрольно-переводные испытания				
12	Всего		72	2	70	

Содержание курса

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Бокс получил в нашей стране большое развитие и стал одним из любимых видов спорта молодежи. Десятки тысяч юношей и взрослых регулярно занимаются боксом, совершенствуют свое мастерство в юношеских и молодежных спортивных школах, в секциях коллективов физической культуры.

Количество занимающихся боксом с каждым годом увеличивается. Все больше и больше молодых боксеров участвует в соревнованиях. Но если боксеры, входящие в состав сборной России по боксу, и особенно олимпийские чемпионы, отличаются умением искусно вести бой на ринге, не прибегая к грубой силе, то о рядовых спортсменах этого сказать нельзя.

Существовавшие правила соревнований по боксу способствовали поспешной и неполноценной подготовке новичка к выполнению спортивного разряда. Они не позволяли выявить в состязаниях наиболее искусных боксеров и в известной степени «загрязняли» бокс. Для наилучшей подготовки квалифицированных боксеров и повышения мастерства Федерация бокса разработала и утвердила новые правила соревнований по боксу.

В первый год обучения новичок усваивает лишь боевые действия на дальней дистанции, пользуясь только прямыми ударами, боковыми, нижними и защитами от них.

Первый год обучения – прививается интерес к систематическим занятиям боксом, укрепление здоровья, **закаливание** организма. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом. Занятия боксом связаны с большой физической нагрузкой, поэтому посещать их могут вполне здоровые люди, имеющие нормальное физическое развитие. Ни один человек не имеет права начинать заниматься боксом без предварительного медицинского осмотра и врачебного заключения.

Тренер должен поддерживать тесную связь с врачом, чтобы знать его мнение о состоянии здоровья боксеров.

Боксеров, получивших травмы, перенесших заболевания и операции, а также имевших длительные перерывы в занятиях, можно допускать к занятиям только с разрешения врача.

Тренер обязан подбирать и распределять упражнения в уроке, учитывая подготовленность занимающихся на основе врачебных данных и собственных наблюдений за состоянием здоровья боксеров.

Значение врачебного контроля велико. Однако всем новичкам с первого дня занятий следует рекомендовать самим постоянно следить за состоянием своего здоровья и физического развития. **Самоконтроль** является важным дополнением к врачебному контролю. Проведение самоконтроля способствует тому, что боксеры начинают более

сознательно относиться к занятиям физическими упражнениями, лучше выполняют правила личной гигиены.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Привитие интереса к занятиям по боксу и воспитание спортивного трудолюбия; всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подготовка и сдача норм комплекса ГТО; изучение теоретических основ бокса; изучение техники и тактики бокса на дальней дистанции.

Осуществляя подготовку боксеров-новичков, тренер должен руководствоваться этими задачами.

Физическая подготовка боксера-новичка является одной из наиболее важных задач и рассматривается в практике бокса как фундамент, необходимый для спортивных достижений.

На занятиях по боксу используются различного рода упражнения для укрепления здоровья и развития основных физических качеств: ловкости, быстроты, силы и выносливости.

Первые месяцы обучения боксера-новичка — подготовительные. Они рассчитаны на постепенное втягивание занимающихся в систематические занятия. Поэтому в это время наиболее целесообразны эмоциональные и несложные уроки с акцентом на **общую физическую подготовку**, содержащие разнообразные общеразвивающие упражнения (гимнастику, подвижные и спортивные игры).

Занятие строится по принципу постепенного усложнения и повышения физической нагрузки. Упражнения подбираются с расчетом всестороннего их воздействия на организм занимающегося. Они должны быть направлены на «проработку» всех основных мышечных групп, опорно-связочного аппарата и усиление функций внутренних органов. Кроме того, упражнения должны способствовать выработке основных умений и навыков в боксе.

Урок по общей физической подготовке может быть, например, полностью посвящен одному из видов спорта, спортивной игре, легкой атлетике и т.д. либо быть комбинированным, где различные упражнения чередуются в определенной последовательности.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка наряду с общефизической, технико-тактической и психологической являются составляющими мастерства боксёра. Основой, фундаментом её служит ОФП и морфофункциональные особенности индивида. Неслучайно А.Золкин (МСМК, Чемпион Вооружённых Сил, первый россиянин, дравшийся за титул Чемпиона мира в супертяжёлом весе), на вопрос: « **Что нужно, для достижения вершин в профессиональном боксе?**», ответил **чётко и лаконично**, - « **Здоровье**».

С ростом спортивного мастерства ОФП, в процентном отношении от всего тренировочного времени, начинает уступать СФП (скоростно-силовые показатели, функциональные возможности, координация).

Раздел 4. Техника - Тактическая подготовка во фронтальной и боевой стойке

Специальные упражнения на уроке выполняются в фронтальной стойке; с их помощью осваивают передвижения и прямые удары, которые на данном уроке в перчатках еще не изучаются. Обучение боксера тому или иному действию в дальнейшем также следует начинать со специальных упражнений без перчаток, включаемых в первую часть урока.

Упражнения в учебной стойке начинают с переноса веса тела с левой ноги на правую и обратно. Тренер обращает внимание на то, чтобы ноги не были напряжены. Переноса вес

тела на правую ногу, боксер ставит левую ногу на носок, пятку приподнимает и слегка поворачивает наружу. Так же он выполняет движение и в другую сторону.

Раздел 5. Техника прямого удара в различных стойках на месте и в движении

Перед изучением прямого удара левой и правой рукой тренер рассказывает о предельном расстоянии, с которого возможно нанести противнику удар, с шагом вперед, и показывает, как надо индивидуально находить ее в зависимости от рук и шага. Затем занимающиеся измеряют дистанцию: став попарно друг против друга и приняв, фронтальную затем боевую стойку, они сближаются так, чтобы коснуться вытянутой левой рукой открытой ладони руки партнера

Раздел 6. Защитные действия от прямых ударов в различных стойках

Изучение защите от левого и правого прямого на начальном этапе происходит без партнера. Усвоив защиту без партнера в одно-шереножном строю, а затем с партнером (в перчатках) в два на начальном этапе происходит без партнера, занимающиеся закрепляют навык защиты, упражняясь с атакующим партнером в парах, свободно передвигаясь по залу.

Одному боксеру разрешается наносить удары, а другому — защищаться от них. Защита осуществляется уклон в левую и правую сторону в зависимости от бьющей руки

Раздел 7. Техника бокового удара в различных стойках на месте и в движении

На тренировке занимающиеся впервые знакомятся с боковыми ударами из учебной стойки.

Сначала изучаются движения коротких боковых ударов.

Очень важно, чтобы ученики овладели правильным положением руки и кулака.

В обучении боковым ударам можно применять различные положения кулака: пальцы вниз; пальцы внутрь и вполоборота к полу, т. е. среднее положение, как и при обучении прямым ударам.

Раздел 8. Защитные действия от боковых ударов в различных стойках

От боковых ударов левой в голову применяют ряд защит. Очень распространена защита нырок влево от правого бокового и нырок вправо от левого бокового. При этой защите следует незначительно отвести правую руку вперед-вправо (как бы отдавая честь), напрягая ее в момент соприкосновения с перчаткой противника.

Применяется также защита подставкой правого предплечья: боксер приподнимает правую руку, согнутую в локте, и, напрягая ее в момент соприкосновения с перчаткой партнера, останавливает его удар средней частью предплечья.

Боксер может защититься от удара, переместив свою левую руку вправо и остановив ладонью перчатку противника или уклоном назад. Для этого боксер, не опуская правой руки, отклоняется назад, перенося вес тела на правую ногу.

Контрудары боковыми левой в голову применяют на средней и ближней дистанциях.

Раздел 9. Техника нижнего удара в различных стойках на месте и в движении

На тренировке боксеры знакомятся с ударами снизу, которые выполняют в шеренге из учебной стойки. При ударе снизу рука может двигаться как в вертикальной плоскости, так и под различными углами к ней. Кулак направляется тыльной частью к партнеру вниз или в сторону.

Раздел 10. Защитные действия от нижних ударов в различных стойках

Защищаться от ударов снизу левой в голову удобно с помощью подставки левой или правой ладони. В первом случае боксер отводит левую руку вправо-вниз, подставляя под удар ладонь. Во втором — он отводит правую руку вправо, подставляет ладонь под удар, слегка отклоняясь назад. Можно применить и защиту уклоном назад.

С защитой уклоном назад новички встречаются впервые.

Защищаясь от удара уклоном назад, боксер, не опуская рук, отклоняет туловище назад. Выполняя защиту, необходимо страховать голову ладонью, несколько смещать правую ногу назад, не опускаясь на пятку (левая нога остается на месте).

Контрудары левой снизу в голову (на прямой левой в голову) наносят на средней и ближней дистанциях, если противник ведет бой в низкой стойке; кроме того, их часто используют в многоударных сериях на этих дистанциях.

Во время состязаний участники обычно редко пользуются ударами снизу. Между тем удары снизу, умело примененные в бою, служат действенным средством для достижения победы. Очень важно, чтобы боксер овладел навыками в этих ударах.

Формировать эти навыки нужно прежде всего в подготовительной части урока.

Удары снизу наносят при переносе веса тела на разноименную ногу, вначале в строю, а затем в движении по залу.

Раздел 11. Соревновательная деятельность

План спортивных мероприятий в секции бокса составляется исходя в первую очередь из необходимости обеспечить высокий уровень выполнения требований комплекса ГТО на 1м году занятий. Для контролирования продуктивности учебно-тренировочного процесса и учета спортивного роста занимающихся целесообразно проводить контрольно-переводные испытания, учитывая в них освоение занимающимися техники и тактики бокса.

Оценка технико-тактического мастерства обучаемых осуществляется посредством выполнения занимающимися нормативов, установленных тренером по прохождении определенного раздела курса бокса:

1. Основные положения боксера (положения кулака при ударе, боевая, передвижение);
2. Прямые удары, контрудары и защиты от них;
3. Удары снизу, контрудары и защиты от них;
4. Боковые удары, контрудары и защиты от них.

Искусство вести бой учитывается сначала в контрольных уроках, в которых занимающиеся проводят специальные проверочные бои, а в дальнейшем — в соревнованиях.

Для допуска к соревнованиям ученику необходимо пройти медицинское обследование в спортивном диспансере.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 час 20 минут в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально - техническое оснащение программы

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м.

Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. гимнастические маты – 10 шт.
2. гимнастические скамейки – 3 шт.
3. гантели – 10 шт.
4. гимнастические маты – 3 шт.
5. скакалки – 15 шт.
6. мячи набивные (масса 1кг) – 3 шт.
7. перчатки, бинты, капа, мешки, лапы.
8. аптечка.

Техническое оснащение

проектор;
экран;
видео – диски;
магнитофон;
компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

Картотека упражнений по волейболу (карточки).

Картотека общеразвивающих упражнений для разминки

Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.

Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

«Правила игры в волейбол».

Видеозаписи выступлений учащихся.

«Правила судейства в волейболе».

Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. издание 8 Москва 2011 журналы «Физкультура в школе».
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
4. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
5. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2012г.
6. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
7. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.