

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы, Центр детского творчества
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского
Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский
Самарской области

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 5 от 20.06.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 94 од-с1 от 21.06.2024г.
_____ Р.Х. Трубарова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа секции
«БОКС»
физкультурно-спортивной направленности**
Возраст обучающихся - 10-14 лет.
Срок обучения - 1 год.

Разработчик:
Зотов А.Н. -
педагог дополнительного
образования
СП Центр детского творчества

с. Большая Черниговка, 2024 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план программы «Бокс»	8
3. Описание 1-го модуля «Атакующие действия в боксе»	9
4. Описание 2-го модуля «Защитные действия в боксе»	10
5. Описание 3-го модуля «Контратакующие действия в боксе»	11
6. Методическое обеспечение программы	14
7. Список литературы	15
8. Приложение «Календарный учебный график».....	16

Краткая аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс» (далее – Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, способствует развитию в детях морально-волевых качеств личности, таких как ответственность, терпение, трудолюбие, целеустремлённость и воля к победе.

Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся среднего школьного возраста. Изучая программу, учащиеся смогут осознать функции и роль физической культуры на формирование свойств и качеств личности.

Пояснительная записка

Введение

Бокс называют благородным и мужественным видом спорта. И это не случайно. В боксе есть своя этика, которую настоящий спортсмен никогда не нарушит. Боксер даже в самый кульминационный момент боя корректен и тактичен. Вспомните: после каждого боя противники обмениваются рукопожатием. Оно означает, что спортивный спор на ринге закончен и боксеры уходят с него, исполненные уважения друг к другу.

Бокс не только удовлетворяет извечную потребность людей помериться силами с партнером-соперником, не только способствует всестороннему физическому развитию спортсмена, хотя и это очень много. Бокс, может быть, как никакой другой вид спорта, воспитывает в человеке волю, бесстрашие, решительность, благородство, стремление защитить слабого, учит не уходить в сторону от проблем.

Многие мальчишки желают не просто заниматься боксом, а овладеть профессиональными навыками ведения боя, с использованием различных технических и тактических приемов.

Направленность программы физкультурно-спортивная. Данная программа даёт возможность детям самоопределиваться, эффективно с пользой для здоровья использовать своё свободное время, приобрести специальные навыки в занятиях боксом, а также социально адаптироваться.

Актуальность.

Основанием для создания данной дополнительной общеразвивающей программы стали следующие нормативные документы: Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2019 г. № 996-р), приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Таким образом, программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она основана на модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов.

Программа включает в себя относительно самостоятельные части образовательной программы – модули, позволяющие увеличить её гибкость, вариативность в отличие от традиционной модели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Программа «Бокс» состоит из 3 модулей: «Атакующие действия в боксе», «Защитные действия в боксе» и «Контратакующие действия в боксе». Каждый модуль нацелен на достижение конкретных результатов.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода. Конвергентное образование предоставляет обучающимся новые возможности, как в достижении предметных результатов, так и в освоении универсальных учебных действий, в формировании фундаментальных межпредметных понятий и способности применять их в решении практических задач. Ученик - знающий должен стать учеником - умеющим.

Занятия боксом имеют значительный потенциал для развития новейших познаний в области физиологии, биохимии, теории спорта, менеджмента, психологии и других дисциплин.

Педагогическая целесообразность.

Данная образовательная программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в среднем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Программа предусматривает последовательность изложения материала и выполнение постепенно усложняющихся заданий, построена по принципу «от простого к сложному», что учитывает возрастные особенности детей.

В результате реализации программы у воспитанников должно сложиться целостное представление о таком виде спорта, как бокс. Подростки будут иметь сформированные умения и навыки при ведении боя, привычки к здоровому образу жизни, укрепят своё здоровье, разовьются физически, приобретут новый положительный социальный опыт для личностного развития.

Использование различных форм сотрудничества с родителями, вовлечение их в жизнь объединения, в совместную с детьми деятельность, повышающую их (родителей) авторитет, позволяет сплотить семьи воспитанников, показать им значение семьи и её главенствующую роль в жизни человека и в жизни страны.

Цель программы – привлечение детей к занятиям боксом, к изучению базовой тактики и техники, к развитию волевых и морально – этических качеств личности, к всестороннему развитию физических качеств, к формированию потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Обучающие:

- актуализировать знания о теоретических основах бокса;
- мотивировать обучающихся к самостоятельному изучению основ тактики и техники бокса;
- закрепить в самостоятельной деятельности умение правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- содействовать усвоению соревновательного опыта.

Развивающие:

- начать работу по развитию скоростно-силовых качеств, общей выносливости, ловкости, гибкости;
- способствовать развитию координации движений;
- развить мотивацию на самосовершенствование;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию гражданственности и патриотизма;

- прививать навыки здорового образа жизни;
- сформировать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- создать условия для общения.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа адресована обучающимся среднего возраста (10-14 лет).

Дети этого возраста очень активны и именно в боксе они могут направить в нужное русло расходование своей активности и энергии, тем более что занятия боксом обеспечивают гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья.

Занятие боксом на первых порах помогают ребенку доказать окружающим свою самостоятельность и способность быть лидером, а в последствии вырабатывают у него волевые качества, чувствуя своё превосходство, не вступать в ненужные конфликты, уличные драки и прочие нежелательные ситуации. Бокс, как силовой вид спорта, мобилизует, заставляет четко представлять цель и идти к ней, преодолевая любые препятствия. Тренировки в зале, первые успехи и временные неудачи закаляют характер мальчика, помогая ему быстрее стать мужчиной, во всех смыслах этого слова. Умение бороться и «держат удар» пригодится не только на ринге, но и в жизни, которая, порой, бывает ничем не лучше в критических ситуациях.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 140 часов (2 модуля по 42 часа каждый и 1 модуль – 56 часов).

Формы организации деятельности: групповая, при подготовке к соревнованиям используется индивидуальная форма.

Формы обучения:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;
- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия;
- занятия по боевой практике.

Режим занятий: Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 и 1,5 часа. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для учащихся среднего возраста (10-14 лет) - 40 минут.

Наполняемость учебных групп составляет 15 человек.

Ожидаемые результаты

В результате реализации программы у воспитанников должно сложиться целостное представление о таком виде спорта, как бокс, о гордости за спортивные успехи родной страны. Подростки будут иметь сформированные умения и навыки при ведении боя, привычки к здоровому образу жизни, укрепят своё здоровье, разовьются физически, приобретут новый положительный социальный опыт для личностного развития.

В результате освоения программы обучающиеся должны показать предметные, метапредметные и личностные результаты.

Предметные

Учащийся будет:

- знать теоретические сведения о боксе;
- знать правила техники безопасности на тренировках по боксу;
- знать правила соревнований по боксу;
- понимать технику нанесения одиночных и серийных ударов;
- понимать технику применения защитных действий.

Метапредметные:

Регулятивные УУД

Учащийся научится:

- планировать, контролировать и оценивать учебно-тренировочный процесс в соответствии с поставленной задачей и условием его реализации;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;

- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.

Познавательные УУД

Учащийся научится:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Коммуникативные УУД

Учащийся научится:

- организовывать совместную деятельность со сверстниками;
- слушать и понимать другого;
- противостоять конфликтным ситуациям.

Личностные

У учащегося будут сформированы:

- установка на здоровый образ жизни;
- правила индивидуальной самозащиты;
- познавательный интерес к учебно-тренировочному процессу;
- способность преодолевать возникающие затруднения;
- способность проявить себя личностью, уважающей другого человека, соизмеряющей свои поступки с нравственными ценностями.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы определяются:

- уровнем отношения к своему совершенствованию;
- знанием основных положений теории физической культуры;
- прочностью освоения двигательных умений и навыков;
- умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).

Критериями оценки являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.

При выставлении оценок нужно ориентироваться, в основном, не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

Способы определения результативности образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП 2 раза в год;
- участие в соревнованиях.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Контрольные нормативы по ОФП			
Контрольные упражнения	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
единицы измерения	36-48 кг	50-64 кг	66 св. 80 кг
Бег 30 м/с	Отл-5,3 Хор-5,6	Отл-5,2 Хор-5,5	Отл-5,4 Хор-5,8

	Удов-6	Удов-5,9	Удов-6,1
Бег 100 м/с	Отл-15 Хор-16 Удов-17	Отл-15,4 Хор-16,2 Удов-17,2	Отл-15,8 Хор-16,8 Удов-17,8
Бег 3000 м/м	Отл-14,55 Хор-15,60 Удов-16,65	Отл-14,33 Хор-15,43 Удов-16,53	Отл-15,17 Хор-16,27 Удов-17,37
Прыжок в длину с места (с)	Отл-183 Хор-178 Удов-173	Отл-190 Хор-185 Удов-180	Отл-195 Хор-190 Удов-185
Подтягивание на перекладине (раз)	Отл-10 Хор-8 Удов-6	Отл-11 Хор-9 Удов-7	Отл-8 Хор-6 Удов-5
Отжимание в упоре лежа (раз)	Отл-30 Хор-25 Удов-20	Отл-33 Хор-27 Удов-22	Отл-25 Хор-20 Удов-15
Жим штанги лежа (кг); М - собственный вес	Отл-М-18% Хор-М-16% Удов-М-14%	Отл-М-9% Хор-М-7% Удов-70М-5%	Отл-М-11% Хор-М-10% Удов-М-9%
Контрольные нормативы по СФП			
Кол-во ударов по мешку за 8 с	Отл-28 Хор-25 Удов-22	Отл-30 Хор-27 Удов-24	Отл-26 Хор-23 Удов-21
Кол-во ударов по мешку за 1 мин	Отл-84 Хор-80 Удов-76	Отл-92 Хор-88 Удов-84	Отл-75 Хор-71 Удов-66
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	Отл-80 Хор-75 Удов-70	Отл-90 Хор-85 Удов-80	Отл-70 Хор-65 Удов-60

Систематическая проверка практических умений и теоретических знаний обучаемых помогает выявить их соответствие установленным требованиям и оказать своевременную помощь.

По окончании 1-го года, воспитанники, особо отличившиеся в результатах деятельности по программе, получают документ об освоении дополнительной образовательной программы, а также присваиваются массовые спортивные разряды, согласно Положению Центра детского творчества.

Формы контроля

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.

Цель входного контроля - диагностика имеющихся знаний и умений учащихся, их первоначальную физическую подготовку.

Формы оценки: анкетирование, собеседование, тестирование.

В практической деятельности результативность оценивается качеством, техникой и быстротой выполняемых действий.

Учащиеся должны уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревнований.

Итоговый контроль может принимать различные формы: сдача нормативов по ОФП и СФП, тестовые задания, соревнования, турниры.

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Атакующие действия в боксе»	42	8	34
2.	«Защитные действия в боксе»	42	8	34
3.	«Контратакующие действия в боксе»	56	14	42
	ИТОГО	140	30	110

Модуль «Атакующие действия в боксе»

Цель: совершенствование тактических и технических элементов и приемов атакующих действий в боксе на основе высокой общефизической подготовки занимающихся.

Задачи:

- изучить требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях при отработке атакующих действий;
- изучить историю мирового и российского бокса;
- изучить правила соревнований по боксу и методику судейства;
- научить выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств;
- научить владеть тактическими и практическими навыками атакующих действий при ведении боя.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- историю мирового и российского бокса;
- правила соревнований по боксу и методику судейства;
- тактику ведения атакующего боя.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств с гантелями и на силовых тренажерах;
- выполнять атакующие одиночные удары при ведении боя;
- выполнять атакующие серийные удары при ведении боя.

Обучающийся должен приобрести навык:

- ведения атакующего боя с применением изученных тактических и практических навыков атакующих действий при ведении боя.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Требования техники безопасности. История мирового и российского бокса.	2	2	-	Тестирование, беседа
2.	Правила бокса и методики судейства.	2	2	-	Тестирование, беседа
3.	Атакующие действия	18	2	16	Текущий

	одиночными прямыми, боковыми и ударами снизу.				контроль умений и навыков. Соревнования.
4.	Атакующие действия серийными ударами.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
5.	Контрольные испытания		-	2	Сдача контрольных нормативов.
	ИТОГО:	42	8	34	

Содержание программы модуля.

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- требования техники безопасности на занятиях;
- история мирового и российского бокса.

Тема 2 . Правила бокса и методики судейства – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- изучение правил бокса и методики судейства.

Тема 3. Атакующие действия одиночными прямыми, боковыми и ударами снизу – 18 часов.

Теоретическая подготовка -2 часа:

- изучение тактики непрерывного давления в наступательном бою.

Практика – 16 часов:

- отработка боевой стойки при ведении атакующих действий – 1,5 часа;
- отработка одиночных прямых ударов в голову с шагом вперед – 1,5 часа;
- отработка одиночных прямых ударов в туловище с шагом вперед – 1,5 часа;
- отработка повторного прямого удара левой в голову с шагом вперед – 2 часа;
- отработка одиночных боковых ударов в голову с шагом вперед - 1,5 часа;
- отработка одиночных боковых ударов в туловище с шагом вперед - 3,5 часа;
- отработка одиночных ударов снизу в голову с шагом вперед – 2,5 часа;
- отработка одиночных ударов снизу в туловище с шагом вперед – 2 часа.

Тема 4. Атакующие действия серийными ударами – 18 часов.

Теоретическая подготовка - 2 часа:

- изучение тактики эпизодических атак в наступательном бою.

Практика - 16 часов:

- отработка двухударных комбинаций прямых ударов в голову с шагом вперед – 3,5 часов;
- отработка двухударных комбинаций прямых ударов в туловище с шагом вперед – 3,5 часа;
- отработка двухударных комбинаций боковых ударов в голову и туловище с шагом вперед – 3,5 часа;
- отработка двухударных комбинаций ударов снизу в голову с шагом вперед – 2 часа;
- отработка двухударных комбинаций ударов снизу в туловище с шагом вперед -3,5 часа.

Тема 5. Контрольные испытания – 2 часа.

Тактика и техника выполнения атакующих действий одиночными и серийными ударами.

Модуль «Защитные действия в боксе»

Цель: совершенствование тактических и технических элементов и приемов защитных действий в боксе на основе высокой общефизической подготовки занимающихся.

Задачи:

- изучить требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- изучить методику прохождения врачебного контроля и самоконтроля;
- изучить необходимую документацию для участия в соревнованиях;
- научить выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств;
- научить владеть тактическими и практическими навыками защитных действий при ведении боя.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- этапы прохождения врачебного контроля и самоконтроля;
- перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях;
- тактику ведения оборонительного боя на дальней, средней и ближней дистанциях.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств со штангой;
- выполнять защитные действия подставкой при ведении боя на дальней дистанции;
- выполнять защитные действия уходом, уклоном, отбивом и нырком при ведении боя на средней и ближней дистанциях.

Обучающийся должен приобрести навык:

- ведения оборонительного боя с применением изученных тактических и технических элементов и приемов защитных действий.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Этапы прохождения медицинского контроля и самоконтроля.	2	2	-	Тестирование, беседа
2.	Перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях.	2	2	-	Тестирование, беседа
3.	Защитные действия на дальней дистанции.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
4.	Защитные действия на средней и ближней дистанции.	18	2	16	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
5.	Контрольные испытания	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.
	ИТОГО:	42	8	34	

Содержание программы модуля.

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- требования техники безопасности на занятиях;
- этапы прохождения медицинского контроля и самоконтроля.

Тема 2. Документация для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях.

Тема 3. Защитные действия на дальней дистанции – 18 часов.

Теоретическая подготовка -2 часа:

- особенности боевой стойки при выполнении защитных действий на дальней дистанции.

Практика – 16 часов:

- отработка боевой стойки при выполнении защитных действий на дальней дистанции – 1,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони – 1,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой левого предплечья – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого предплечья – 1,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой левой ладони – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой левого плеча - 1,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого плеча – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой согнутой в локте правой руки – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий подставкой согнутой в локте левой руки – 2 часа.

Тема 4. Защитные действия на средней и ближней дистанциях – 18 часов.

Теоретическая подготовка - 2 часа:

- основные виды защитных действий при ведении боя на ближней и средней дистанциях.

Практика - 16 часов:

- отработка техники выполнения защитных действий уходом назад – 1,5 часов;
- отработка техники выполнения защитных действий уходом вправо – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий уходом влево – 1,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий уклоном влево – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий уклоном вправо – 1,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий отбивом правой рукой внутрь – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий отбивом левой рукой внутрь – 1,5 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий нырком влево – 2 часа;
- отработка техники выполнения защитных действий нырком вправо – 2 часа.

Тема 5. Контрольные испытания – 2 часа.

Тактика и техника выполнения защитных действий на дальней, средней и ближней дистанциях.

Модуль «Контратакующие действия в боксе»

Цель: совершенствование тактических и технических элементов и приемов контратакующих действий на основе высокой общефизической подготовки занимающихся.

Задачи:

- изучить требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- изучить методику психологической подготовки;
- изучить модель подготовки к главным соревнованиям года;
- научить выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств;
- научить владеть практическими навыками контратакующих действий при ведении боя на дальней дистанции;
- научить владеть практическими навыками контратакующих действий при ведении боя на средней и ближней дистанциях.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- методику отработки настойчивости, целеустремленности и самообладания;
- основные периоды подготовки к соревнованиям.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств с утяжелителями и резиновыми экспандерами;
- выполнять контратакующие одиночные и серийные удары при ведении боя на дальней дистанции;
- выполнять контратакующие одиночные и серийные удары при ведении боя на средней и ближней дистанциях.

Обучающийся должен приобрести навык:

- ведения контратакующего боя на дальней, средней и ближней дистанциях.

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Методика отработки настойчивости, целеустремленности и самообладания.	2	2	-	Тестирование, беседа
2.	Модель подготовки к главным соревнованиям года. Основные периоды подготовки.	2	2	-	Тестирование, беседа
3.	Контратакующие действия на дальней дистанции.	26	6	20	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
4.	Контратакующие действия на средней и ближней дистанциях.	24	4	20	Текущий контроль умений и навыков. Соревнования.
5.	Итоговое занятие. Контрольные испытания	2	-	2	Сдача контрольных нормативов.
	ИТОГО:	56	14	42	

Содержание программы модуля.

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- требования техники безопасности на занятиях;
- методика психологической подготовки в боксе.

Тема 2. Модель подготовки к главным соревнованиям года – 2 часа.

Теоретическая подготовка:

- основные периоды подготовки к соревнованиям.

Тема 3. Контратакующие действия на дальней дистанции – 26 часов.

Теоретическая подготовка - 6 часов:

- особенности боевой стойки при ведении контратакующего боя на дальней дистанции – 2 часа;
- тактические особенности боя на дальней дистанции – 2 часа;
- основы тактической подготовки: финт, обманное движение, опережение – 2 часа.

Практика – 20 часов:

- отработка боевой стойки на дальней дистанции – 1,5 часа;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты подставкой правой ладони – 1,5 часа;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты подставкой левой ладони – 1,5 часа;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой левой ладони – 1,5 часа;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой правой ладони – 1,5 часа;
- отработка трехударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой левой ладони – 2 часа;
- отработка трехударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой правой ладони – 1,5 часа;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты подставкой правого плеча – 2 часа;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты подставкой левого плеча – 1,5 часа;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой левого плеча – 2 часа;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой правого плеча – 1,5 часа;
- отработка трехударной комбинации прямых ударов в голову после защиты подставкой левого плеча – 2 часа.

Тема 4. Контратакующие действия на средней и ближней дистанциях – 24 часа.

Теоретическая подготовка - 4 часа:

- основные виды контратакующих действий при ведении боя на средней и ближней дистанциях -2 часа;
- тактика ведения контратакующего боя на средней и ближней дистанциях – 2 часа.

Практика - 20 часов:

- отработка боевой стойки на средней и ближней дистанциях – 1,5 часа;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты уходом назад – 1,5 часа;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты уходом влево – 2 часа;
- отработка контратакующих одиночных прямых ударов в голову после защиты уходом вправо – 1,5 часа;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты уходом назад – 2 часа;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты уходом влево – 1,5 часа;
- отработка двухударной комбинации прямых ударов в голову после защиты уходом вправо – 2 часа;
- отработка контратакующих одиночных ударов снизу в голову после защиты нырком – 1,5 часа;
- отработка контратакующих одиночных ударов снизу в голову после защиты нырком – 2 часа;
- отработка двухударной комбинации ударов снизу левой - правой в голову после защиты нырком – 1,5 часа;

- отработка двухударной комбинации ударов снизу правой - левой в голову после защиты нырком – 2 часа.

Тема 5. Итоговое занятие. Контрольные испытания – 2 часа.

Тактика и техника выполнения контратакующих действий на средней и ближней дистанциях.

Ресурсное обеспечение программы.

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

1. Принцип учёта возрастных особенностей. Принцип требует учёта в процессе обучения физических и психических особенностей возраста обучающихся.
2. Принцип доступности обучения. Предполагает учёт особенностей развития обучающихся, анализ материала с точки зрения их возможностей и такой организации обучения, чтобы они не испытывали моральных и физических перегрузок.
3. Принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося.
4. Принцип систематичности и последовательности в овладении теоретическими знаниями и практическим умениям учащегося. Предполагают преподавание и усвоение знаний в определённом порядке, системе.

Методы работы:

1. Наглядный метод: методически правильный показ педагогом отдельного движения и упражнения в целом, наглядные пособия по выполнению упражнений, демонстрация учебных фильмов, видеозаписей и др.

2. Словесный метод: беседа, рассказ, лекция, тестирование, анализ элементов упражнений и технических приемов. Чем быстрее словесный барьер в системе “тренер—спортсмен” будет преодолен, тем быстрее спортсмен поймет, как правильно выполнять движение.

3. Практические методы: учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Постановка цели занятия перед учащимися;
3. Изложение нового материала;
4. Практическая работа;
5. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
6. Подведение итогов.

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в специализированном зале бокса. В наличии имеются:

- боксерский ринг;
- боксерские мешки и подушки;
- зеркальная стенка;
- боксерская экипировка (боксерские перчатки, шлемы);
- беговые дорожки;
- многофункциональные силовые тренажеры;
- штанги, гантельный ряд.

Список литературы:

1. Бокс. Правила соревнований. – М., ФиС, 2004 г.
2. Бокс. Учебник для ИФК под общей ред. И.П. Дегтярева. – М., ФиС, 1979.
3. Булычев А.И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры (для занятий с начинающими). Изд 3-е, переработанное допол. – М., ФиС, 1965. – 200 с.
4. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. – М., ФиС, 1970.
5. Джероян Г.О., Худатов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера. – М., ФиС, 1971.
6. Лаптев А.Н. и др. Управление тренированностью боксера. – М., ФиС, 1973.
7. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., ФиС, 1978.
8. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. – М., ФиС, 1959.
9. Огуренков В.И. Левша в боксе. – М., ФиС, 1959.
10. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М., ФиС, 1979.
11. Филин В.П. Основы юношеского спорта. – М., ФиС, 1980.
12. А. Ширяев. Бокс. Учитель к ученику. – Изд. Оренбург, 2002.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. <http://docs.pravo.ru/document/view/39435177/51197884>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://booksee.org/book/760859>

**Календарный учебный график
программы «Бокс» (группа №1)**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		18.10-19.40	2	Вводное занятие. История мирового и российского бокса. Требования техники безопасности.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
2		18.10-19.20	1,5	Отработка боевой стойки при атакующих действиях.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3		18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Изучение правил бокса и методики судейства.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
4		18.10-19.20	1,5	Отработка одиночного прямого удара левой и одиночного прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5		18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Изучение тактики непрерывного давления в наступательном бою.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
6		18.10-19.20	1,5	Отработка одиночного прямого удара левой и одиночного прямого удара правой рукой в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7		18.10-19.40	2	Отработка повторного прямого удара левой в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8		18.10-19.20	1,5	Отработка одиночного	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль

				бокового удара левой и одиночного бокового удара правой рукой в голову с шагом вперед.			умений и навыков, наблюдение
9		18.10-19.40	2	Отработка одиночного бокового удара левой и одиночного бокового удара правой рукой в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10		18.10-19.20	1,5	Отработка одиночного бокового удара левой и одиночного бокового удара правой рукой в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11		18.10-19.40	2	Отработка одиночных ударов снизу в голову с шагом вперед	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12		18.10-19.20	1,5	Отработка одиночных ударов снизу в туловище с шагом вперед	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13		18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Изучение тактики эпизодических атак в наступательном бою.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
14		18.10-19.20	1,5	Отработка комбинации прямых ударов левый-правый в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15		18.10-19.40	2	Отработка комбинации прямых ударов правый-левый в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16		18.10-19.20	1,5	Отработка комбинации прямых ударов	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и

				левый-правый в туловище с шагом вперед.			навыков, наблюдение
17		18.10-19.40	2	Отработка комбинации прямых ударов правый-левый в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18		18.10-19.20	1,5	Отработка комбинации боковых ударов левый-правый в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19		18.10-19.40	2	Отработка комбинации боковых ударов правый-левый в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20		18.10-19.20	1,5	Отработка комбинации ударов снизу левый-правый в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21		18.10-19.40	2	Отработка комбинации ударов снизу левый-правый в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22		18.10-19.20	1,5	Отработка комбинации ударов снизу правый - левый в голову с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23		18.10-19.40	2	Отработка комбинации ударов снизу правый - левый в туловище с шагом вперед.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24		18.10-19.20	1,5	Итоговое занятие.	Контрольные испытания	26 каб.	Сдача контрольных нормативов
1		18.10-19.40	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Этапы прохождения медицинского контроля и самоконтроля.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
2		18.10-19.20	1,5	Отработка боевой	Тренировка	26 каб.	Текущий

				стойки при выполнении защитных действий на дальней дистанции.			контроль умений и навыков, наблюдение
3		18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Перечень документов для прохождения мандатной комиссии на соревнованиях.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
4		18.10-19.20	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5		18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Особенности боевой стойки при выполнении защитных действий на дальней дистанции.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
6		18.10-19.20	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой левого предплечья.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7		18.10-19.40	2	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого предплечья.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8		18.10-19.20	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой левой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9		18.10-19.40	2	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой левого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10		18.10-19.20	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правого плеча.	Тренировка		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11		18.10-19.40	2	Отработка техники выполнения	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль

				защитных действий подставкой согнутой в локте правой руки.			умений и навыков, наблюдение
12		18.10-19.20	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий подставкой согнутой в локте левой руки.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13		18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Основные виды защитных действий при ведении боя на ближней и средней дистанциях.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
14		18.10-19.20	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий уходом назад.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15		18.10-19.40	2	Отработка техники выполнения защитных действий уходом вправо.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16		18.10-19.20	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий уходом влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17		18.10-19.40	2	Отработка техники выполнения защитного действия уклоном влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18		18.10-19.20	1,5	Отработка техники выполнения защитного действия уклоном вправо.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19		18.10-19.40	2	Отработка техники выполнения защитных действий отбивом правой рукой внутрь.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20		18.10-19.20	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий отбивом левой рукой внутрь.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

21		18.10-19.40	2	Отработка техники выполнения защитных действий нырком влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22		18.10-19.20	1,5	Отработка техники выполнения защитных действий нырком вправо.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23		18.10-19.40	2	Отработка техники выполнения защитных действий уклоном влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24		18.10-19.20	1,5	Итоговое занятие.	Контрольные испытания.	26 каб.	Сдача контрольных нормативов
1		18.10-19.40	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности. Приемы отработки настойчивости, целеустремленности и самообладания.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
2		18.10-19.20	1,5	Отработка боевой стойки при проведении контратакующих действий на дальней дистанции.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3		18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Модель подготовки к главным соревнованиям года.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
4		18.10-19.20	1,5	Отработка контратакующего одиночного прямого удара левой в голову после защиты подставкой правой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5		18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Особенности боевой стойки при ведении контратакующего боя на дальней дистанции.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
6		18.10-19.20	1,5	Отработка контратакующего одиночного прямого удара правой в голову после защиты подставкой левой	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				ладони			
7		18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Тактические особенности боя на дальней дистанции.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
8		18.10-19.20	1,5	Отработка двухударной комбинации прямых ударов левой -правой в голову после защиты подставкой левой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9		18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Основы тактической подготовки: финт, обманное движение, опережение.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
10		18.10-19.20	1,5	Отработка двухударной комбинации прямых ударов правой -левой в голову после защиты подставкой правой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11		18.10-19.40	2	Отработка трехударной комбинации прямых ударов левой – правой – левой в голову после защиты подставкой левой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12		18.10-19.20	1,5	Отработка трехударной комбинации прямых ударов правой – левой - правой в голову после защиты подставкой правой ладони.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13		18.10-19.40	2	Отработка контратакующего одиночного прямого удара левой в голову после защиты подставкой правого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14		18.10-19.20	1,5	Отработка контратакующего одиночного прямого удара правой в голову после защиты подставкой левого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

15		18.10-19.40	2	Отработка двухударной комбинации прямых ударов левой -правой в голову после защиты подставкой правого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16		18.10-19.20	1,5	Отработка двухударной комбинации прямых ударов правой - левой в голову после защиты подставкой левого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17		18.10-19.40	2	Отработка трехударной комбинации прямых ударов левой – правой – левой в голову после защиты подставкой левого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18		18.10-19.20	1,5	Отработка трехударной комбинации прямых ударов правой – левой - правой в голову после защиты подставкой правого плеча.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19		18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Основные виды контратакующих действий при ведении боя на средней и ближней дистанциях.	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
20		18.10-19.20	1,5	Отработка боевой стойки на средней и ближней дистанциях.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21		18.10-19.40	2	Теоретическая подготовка. Тактика ведения контратакующего боя на средней и ближней дистанциях	Лекция	26 каб.	Беседа/ опрос
22		18.10-19.20	1,5	Отработка контратакующего одиночного прямого удара левой в голову после защиты уходом назад.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23		18.10-19.40	2	Отработка контратакующего	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль

				одиночного прямого удара правой в голову после защиты уходом вправо.			умений и навыков, наблюдение
24		18.10-19.20	1,5	Отработка контратакующего одиночного прямого удара левой в голову после защиты уходом влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25		18.10-19.40	2	Отработка двухударной комбинации прямых ударов правой - левой в голову после защиты уходом назад.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26		18.10-19.20	1,5	Отработка двухударной комбинации прямых ударов правой - левой в голову после защиты уходом влево.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27		18.10-19.40	2	Отработка двухударной комбинации прямых ударов правой - левой в голову после защиты уходом вправо.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28		18.10-19.20	1,5	Отработка контратакующего одиночного удара левой снизу в голову после защиты нырком.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29		18.10-19.40	2	Отработка контратакующего одиночного удара правой снизу в голову после защиты нырком.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30		18.10-19.20	1,5	Отработка двухударной комбинации ударов снизу левой - правой в голову после защиты нырком.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31		18.10-19.40	2	Отработка двухударной комбинации ударов снизу правой - левой в голову после защиты нырком.	Тренировка	26 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32		18.10-19.20	1,5	Итоговое занятие.	Контрольные	26 каб.	Сдача контрольных

					испытания.		нормативов
--	--	--	--	--	------------	--	------------