

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ (ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ) ЦЕНТР «СТАРТ»

630010, г. Новосибирск, ул. Коминтерна, 93(2 тел. 7(383)261-68-95

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» августа 2021 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУДО ДЮФЦ «СТАРТ»
Л. Г. Буймова Л. Г. Буймова
«31» августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БОКС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»
Уровень «Стартовый»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы составители: А.Ю. Сабитов – старший тренер-преподаватель
отделения бокс

Т.Н. Вишнякова – зам. директора по учебно-воспитательной работе

НОВОСИБИРСК – 2021 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Бокс для начинающих»

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Бокс для начинающих»

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Бокс для начинающих»

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Бокс для начинающих»

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Бокс для начинающих»

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Бокс для начинающих»

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Воспитательная работа

Раздел 3. Список литературы

Раздел 4. Приложения

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Бокс для начинающих»

1.1. Пояснительная записка

Направленность: Дополнительной общеразвивающей программы по боксу (далее Программа) – **физкультурно-спортивная**.

Актуальность программы: Выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта, необходимости подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

Отличительные особенности программы, новизна программы: состоит в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Программа носит оздоровительно-образовательный характер и направлена на спортивно-массовую работу. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Программа позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта бокс.

Адресат программы: программа «Бокс для начинающих» разработана для учащихся 7-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Данная общеразвивающая программа «Бокс» ориентирована на подготовительный уровень обучающихся.

На подготовительном уровне, обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в «Бокс». Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

Дети с ОВЗ принимаются при отсутствии противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

Объем программы, срок освоения:

Программа «Бокс для начинающих» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 1-го года обучения.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

Подготовительный уровень:

- 1 год обучения – 276 часов;

Формы обучения: очная, групповая
Особенности организации образовательного процесса:

Формы реализации образовательной программы:

Традиционная модель

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выбор спортивной специализации.

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

Практические занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных, волевых качеств, трудолюбия, дисциплинированности, взаимопомощи, товарищества.

Формы проведения занятий

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки и др.)

Формы организации деятельности детей на занятии:

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

Режим занятий и их продолжительность:

Программа рассчитана на 46 учебных недель, занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Бокс для начинающих»:

Цель программы: физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности воспитанника средствами бокса, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом

Задачи:

Предметные:

- изучение теоретических основ и правил бокса, знакомство с историей данного вида спорта
- выявление способностей детей;
- формирование двигательных умений и навыков;
- обучение базовой техники.

Метапредметные:

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- развитие оперативно-тактического мышления;
- привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья;

Личностные:

- воспитание ответственности и самодисциплины;
- развитие мотивации;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- воспитывать чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику.

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Бокс для начинающих»:

Учебный план:

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
	1. Теоретическая подготовка	12	11	1	
1	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1		
2	История зарождения и развития бокса. Развитие бокса в России.	1	1		
3	Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.	1	1		
4	Гигиена, закаливание, питание и режим боксера.	1	1		
5	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях боксом	2	1		
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, дневник самоконтроля.	2	1		Опрос, практическое задание
7	Основы техники и тактики бокса.	1	1		

8	Моральная и психологическая подготовка боксера, спортивный характер и его воспитание	1	1		
9	Физическая подготовка боксера.	2	1		
10	Правила соревнований по боксу.	2	1	1	Опрос, практическое задание
11	Оборудование и инвентарь для занятий боксом.	2	1		
	2. Общая физическая подготовка	84		84	
1	Строевые упражнения	7		7	Практическое задание
2	Общеразвивающие упражнения	10		10	
3	Упражнения на формирование правильной осанки	7		7	
4	Упражнения в равновесии	10		10	
5	Развитие силы (силовая подготовка)	10		10	
6	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	10		10	
7	Развитие выносливости	10		10	
8	Развитие ловкости (координационная подготовка)	10		10	
9	Развитие гибкости	10		10	
	3. Специальная физическая подготовки	96	10	86	
1	Упражнения с отягощениями	8	1	7	Практическое задание
2	Бой с тенью	9	1	8	
3	Имитация боксерской техники	9	1	8	
4	Упражнения для боксеров со специальными снарядами				
	<i>Упражнения со скакалкой.</i>	10	1	9	
	<i>Упражнения с мешком</i>	10	1	9	
	<i>Упражнения с настенной подушкой.</i>	10	1	9	
	<i>Упражнения с пневматической грушей</i>	10	1	9	
	<i>Упражнения с мячом на резинах (пинчбол).</i>	10	1	9	
	<i>Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол).</i>	10	1	9	
	<i>Упражнения с боксерскими лапами.</i>	10	1	9	
	4. Техничко-тактическая подготовка	60	14	46	
1	Положение кулака	4	1	3	Опрос, практическое задание
2	Боевая стойка	4	1	3	
3	Передвижения в боевой стойке	4	1	3	
4	Прямые удары левой и правой в голову	4	1	3	
5	Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)	4	1	3	
6	Боковые удары в голову и защита от них	4	1	3	
7	Защита от прямых ударов	4	1	3	
8	Защита подставкой	4	1	3	

9	Защита сведением рук	4	1	3	
10	Защита отбивами	4	1	3	
11	Защита уклонами	4	1	3	
12	Боевые дистанции	4	1	3	
13	Комбинации из 3-4 прямых ударов	4	1	3	
14	Контратаки одиночными ударами.	4	1	3	
15	День спорта	4		4	
	5. Контрольно - переводные занятия	4		4	
	6. Воспитательная работа	14			
	Беседы, игры, мероприятия	12	6	6	
	Итоговое занятие	2	-	2	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	276	43	233	

Содержание учебного плана:

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема № 1, Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

Теория: Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка

Практика: Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке.

Тема №2 Физическая культура и спорт в РФ.

Теория: Физическая культура и спорт – эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема № 3 История зарождения и развития бокса. Развитие бокса в России.

Теория: Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема № 4 Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

Теория: Физическая культура и спорт – эффективное средство

воспитания подрастающего поколения. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема № 5 Гигиена, закаливание, питание и режим боксера.

Теория: Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема №6 Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях боксом.

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях бокса. Техника безопасности при спарринге.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема №7 Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, дневник самоконтроля.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям бокса.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема № 8 Основы техники и тактики бокса.

Теория: Стил ь ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя. Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема № 9 Моральная и психологическая подготовка боксера, спортивный характер и его воспитание.

Теория: Изучение боя для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема № 10 Физическая подготовка боксера.

Теория: Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема № 11 Правила соревнований по боксу.

Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема №12 Оборудование и инвентарь для занятий боксом.

Теория: Спортивная одежда и обувь боксера, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры.

Практика: Обсуждение. Опрос.

Раздел №2 Общая физическая подготовка

Тема № 1 Строевые упражнения

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

Тема № 2 Общеразвивающие упражнения

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Тема №3 Упражнения на формирование правильной осанки

Практика: Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения для мышц спины. Упражнения на гимнастических стенках, скамейках.

Тема №4 Упражнения в равновесии

Практика: Акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах (ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях), легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности).

Тема №5 Развитие силы (силовая подготовка)

Практика: Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера). Упражнения на снарядах и со снарядами. Упражнения из других видов спорта. Подвижные и спортивные игры

Тема №6 Развитие быстроты (скоростная подготовка)

Практика: Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры

Тема №7 Развитие выносливости

Практика: Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)

Тема №8 Развитие ловкости (координационная подготовка)

Практика: Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения. Подвижные и спортивные игры

Тема №9 Развитие гибкости

Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка

Тема № 1 Упражнения с отягощениями

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: 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. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Тема №2 Бой с тенью

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда.

Тема №3 Имитация боксерской техники

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью, при изменении направления движения упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Тема № 4 Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнениям со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Практика: Упражнения с мешком. Для занятий используются мешки различной формы. одиночные удары, два последовательных в разном сочетании и, серии с отдельными акцентированными ударами. Удары по мешку, который движется по кругу, Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Практика: Упражнения с грушей. Сильные одиночные, двойные и серии ударов, упражнения на чувство дистанции. Удары по грушам со всех боевых положений.

Практика: Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары, упражнение на расчет длины ударов, удары с места и с шагом вперед.

Практика: Упражнения с пневматической грушей. Упражнения на точные и быстрые следующие один за другим удары, а так же на внимание и ритм движений. Длительные ритмические удары по груше, упражнения на скоростную выносливость пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Практика: Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Упражнения на развиваете чувство дистанции, точность и быстроты нанесения удара, ориентировка и координация. Упражнения для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны.

Практика: Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Упражнения на одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Упражнения на точность попадания.

Практика: Упражнения с боксерскими лапами. Упражнения на быстроту реакции, точность и ориентировку. Работа над комбинациями ударов.

Раздел №4 Техничко-тактическая подготовка

Тема №1 Положение кулака

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

Тема №2 Боевая стойка

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

Тема №3 Передвижения в боевой стойке

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, при перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются, перемещения скачком вперед, назад и в стороны, перемещение толчком двух ног.

Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Тема №4 Прямые удары левой и правой в голову

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Прямой удар левой с шагом левой, прямой удар правой в голову с шагом левой, прямые удары (левой-правой) в голову.

Тема №5 Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Тема №6 Боковые удары в голову и защита от них

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

Боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

Боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Тема №7 Защита от прямых ударов

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: уклоном вправо, уклоном влево, отходом назад, уходом назад; сайдстеп.

Тема №8 Защита подставкой

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз Защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони защита подставкой согнутой в локте левой руки.

Тема №9 Защита сведением рук

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Упражнения на правильную постановку рук, работа в паре, бой с тенью.

Тема №10 Защита отбивами

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: упражнения на защиту от прямых ударов(отбив внутрь и отбив наружу)

Тема №11 Защита уклонами

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Упражнения на уклоны от ударов в голову; от прямых ударов уклоны делают в сторону, от боковых и ударов снизу— назад или в сторону.

Тема №12 Боевые дистанции

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: 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.

Тема №13 Комбинации из 3-4 прямых ударов

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: - удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Тема №14 Контратаки одиночными ударами.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Тема №15 День спорта

Практика: В спортивно - оздоровительной группе предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ по ОФП.

Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия

Практика: Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Раздел № 6 Воспитательная работа.

Тема №1 Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях

Тема № 2 Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года. Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Бокс для начинающих»

Планируемые результаты:

Личностные:

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

Метапредметные:

- Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

Предметные:

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе; правила техники безопасности, единую спортивную квалификацию, гигиену, закаливание, режим борца;
- правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой; о необходимости соблюдения принципа «не навреди»;
- основные понятия, термины бокса;
- значение жестов рефери в ринге.

В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях; правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- выполнять основы технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- выполнять различные алгоритмы технико-тактических действий;
- адаптироваться к тренировочной деятельности;
- выполнять удары, защиту, предусмотренные программой

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Бокс для начинающих»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	138	276 час	3 раза в неделю по 2 часа

Содержание	Часы	Месяцы										
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
1.Теоретическая подготовка	18	4	3	2	1	1	1	2	1	1	2	0
2.Общая физическая подготовка	84	8	7	9	10	8	7	8	8	6	7	6
3.Специальная физическая подготовка	96	9	10	9	10	10	8	10	9	7	8	6
4.Технико-тактическая подготовка	60	3	5	5	6	6	7	7	7	7	7	
5.Контрольно-переводные испытания	4									4		
6.Воспитательная работа	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
<i>Итого в месяц:</i>	276	26	26	26	28	26	24	28	26	26	26	14

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Бокс для начинающих».

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в зале (на правах оперативного управления) по адресу ул. Авиастроителей, 1/5.

Для реализации программы «Бокс для начинающих» помещение соответствует следующим характеристикам:

Площадь помещения 371,5 м²: 1 спортивный зал, 1 тренажерный зал, имеются отдельные раздевалки для мальчиков и девочек, 2 душевые, кладовая для хранения инвентаря, 2 тренерский кабинет, 2 санузла,

Помещения оснащены противопожарной сигнализацией, информационным табло (указатель выхода), необходимыми табличками и указателями, звуковой информацией для сигнализации об опасности, имеется видеонаблюдение.

В Зале имеется один ринг, боксерские груши, настенная подушка, пневматическая груша, мяч на резинах, боксерские лапы, гантели, скакалки, набивные мячи.

Кадровое обеспечение

Педагоги, работающие по данной программе знают основы физического воспитания и имеют педагогическое и специальное образование. По данной образовательной программе работают тренеры-преподаватели: Сабитов Абдыкахар Юлдашевич с первой квалификационной категорией, педагогический стаж работы 17 лет, Головачук Семен Андреевич – тренер-преподаватель, аттестован на соответствие занимаемой должности, педагогический стаж работы 5 лет, Артемьев Александр Сергеевич - аттестован на соответствие занимаемой должности, стаж педагогической работы 6 лет.

2.3. Формы аттестации.

Входная диагностика не проводится. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке и не имеющих медицинских противопоказаний.

Промежуточная аттестация по завершению данной программы носит вариативный характер. Поводом перевода ребенка на базовый уровень обучения служат его физическая подготовка, а также личная мотивация.

2.4. Оценочные материалы

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в спортивно-оздоровительных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

В зависимости от этих показателей происходит зачисление и перевод учащихся в вышеперечисленные группы обучения.

		Контрольно-переводные нормативы
1	Упражнения(Группы	СОГ
2	Бег 30 м	6,2
3	Бег 1000 м	4,15
4	Прыжок в длину с места (см)	145
5	Подтягивание (раз)	6
6	Отжимание в упоре лежа (раз)	20
7	Поднос ног к перекладине (раз)	2

2.5. Методические материалы.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым

закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней подготовки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объём двигательных умений.

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники бокса; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап СОГ один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе СОГ, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап СОГ. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе СОГ нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники

целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

На этапе СОГ не значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной программы – формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:

1. Реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
2. Приобщать обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
3. Организовывать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
4. Организовывать информационную работу с обучающимися по обеспечению личной безопасности образовательного пространства;

План воспитательной работы

Модуль «Ключевые дела учреждения»			
№	Наименование мероприятия	участники	сроки проведения
1	День открытых дверей	учащиеся, педагоги, администрация, родители	1 сентября
2	Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом по видам, которые культивируются в ДЮФЦ «СТАРТ»	родители, педагоги школ, тренеры-преподаватели	сентябрь
3	Инструктажи по технике безопасности во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	с 1-15 сентября
4	Беседы, игры во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	в течение года
5	Сдача зачётов по ОФП, СФП, контрольные нормативы	учащиеся, тренеры-преподаватели	3 раза в год
6	Собрания в группах, выбор старост групп, ознакомление с учебными планами на отделениях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
7	Участие в Первенствах ДЮФЦ и Первенствах НСО, посвященные памяти спортсменов и тренеров-преподавателей.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
8	«День учителя»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
9	«День защитника Отечества»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	февраль
10	«Международный женский день»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	март
11	Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	В течение года

	«Готов к труду и обороне».		
12	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
13	«Международный день защиты детей»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	1 июня
14	Учебно-тренировочные сборы	учащиеся, тренеры-преподаватели	июня- июль
Модуль «Социально-культурная направленность»			
1	Торжественный прием вновь поступивших в школу	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
2	«День здоровья»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
3	«Важнейшие спортивные и политические события»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ежемесячно
4	Встречи с выпускниками школы, а так же с ведущими спортсменами области	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
5	Создание информационного стенда отделения	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
6	Беседа «День народного единства»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
7	Экскурсии, культпоходы в музей и на выставки	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
8	Антинаркотическая акция «Спорт против наркотиков»	учащиеся, тренеры-преподаватели	ноябрь
9	Оформление стендов к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
10	Участие в конкурсах и соревнованиях приуроченных к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
11	Беседы по пропаганде здорового образа жизни	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
12	Мероприятия по профилактике потребления наркотических, токсических и других психоактивных веществ (ПАВ), алкогольной продукции, табакокурения;	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
13	Новогодний праздник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	декабрь
14	Диспут на тему: «Как бы ты поступил»	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
15	«ЮМОРИНА» - конкурс розыгрышей	учащиеся, тренеры-преподаватели	1 апреля
16	Неделя здоровья	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	4-8 апреля
17	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
18	Участие во всероссийской акции «Бессмертный полк»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	9 мая
19	День выпускника	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	май
20	Праздник, посвящённый дню города»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	июнь
21	Праздник, посвящённый «Дню физкультурника»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	август
Модуль «Работа с родителями»			
23	День открытых дверей	учащиеся, тренеры-преподаватели,	1 сентября

		администрация, родители	
24	Родительские собрания на отделениях ДЮФЦ «СТАРТ» с целью ознакомления родителей с планами работы ДЮФЦ «СТАРТ» на 2021-2022 учебный год. Выборы в Совет учреждения ДЮФЦ «СТАРТ».	родители, учащиеся, тренеры-преподаватели	с 15 по 30 сентября
25	Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	родители, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
26	«Всемирный день ребенка. День принятия в 1989 году Конвенции о правах ребенка»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	20 ноября
27	«День Матери в России»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	26 ноября
28	V Областной конкурс «Мой папа герой»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	февраль
29	Родительское собрание по отделениям «Итоги прошедшего учебного года.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	май-июнь
Модуль «Безопасность»			
1	Неделя безопасности ПДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	25-29 сентября
2	Беседа «Безопасное поведение на дорогах»	учащиеся, тренеры-преподаватели	26 сентября
3	Тренировочная эвакуация из учебных помещений	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год.
4	Встреча с сотрудниками ГИБДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
5	Беседа на тему "Безопасность в сети Интернет".	учащиеся, тренеры-преподаватели,	январь
6	Раздача памяток и инструкций по противодействию экстремизму и терроризму	учащиеся, тренеры-преподаватели,	два раза в год
7	Мероприятий по профилактике экстремизма и поведению в экстремальных ситуациях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год
8	Беседы «о причинах возникновения пожаров, подведение к пониманию вероятных последствий детских шалостей»	учащиеся, тренеры-преподаватели,	два раза в год
9	Учебно – тренировочное занятия по правилам поведения на пожаре, занятие–практикум по работе с огнетушителями с учащимися	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
10	Беседа «Безопасность на воде»	учащиеся, тренеры-преподаватели,	май

Раздел 3. Список литературы.

1. Бокс: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва. (А.О. Акопян и др. –М.: Советский спорт, 2005. –71 с.

2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры (Под общ. ред. И.П. Дегтярева. -М.: ФиС, 1979. -287 с.

3. Бокс. Энциклопедия ((Составитель Н.Н. Тараторин. -М.: Терра спорт, 1998. -232 с.

4. Бокс. Правила соревнований. -М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.

5. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье(Для занятий с начинающими. -М.: ФиС, 1965. -200 с.

6. Все о боксе(Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. -М.,1995. -212 с.

7. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. -М.: ФиС, 1965. -338 с.

8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. -М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863 с.

9. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов (Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. -М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480 с.

10. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. -М.: ИНСАН, 2001. -400 с.

11. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. -190 с.