**Государственное бюджетное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №109**

**Приморского района Санкт-Петербурга**

**Отделение дополнительного образования детей.**

ПРИНЯТА «УТВЕРЖДАЮ»

Педагогическим советом ВРИО директора ГБОУ школа № 109

Приморского района Санкт-Петербурга

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Татарников

\_\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.

Приказ № \_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«Бокс»**

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 4 года

Разработчик программы:

**Атакишиев Тахир Зульфигар оглы**

Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2021 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая программа «Бокс» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации»

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008)

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждено Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. «996-р»)

- Методические рекомендациям по проектированию дополнительных развивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242), методических материалов физкультурно-спортивной направленности.

- Устав и локальные акты ГБОУ школы № 109

- Санитарно-эпидемиологические требования СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Данная рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Бокс-эффективное средство всестороннего физического развития, развивает быстроту, силу, выносливость, ловкость. Бокс, построенный на активной спортивной борьбе, приучает ребят принимать самостоятельные решения, смело действовать в трудных ситуациях, влияет на развитие смелости, активности и воли к победе.

**Актуальность и педагогическая целесообразность.**

Программа является актуальной в силу того, что в современном обществе малоподвижный образ жизни негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция. Таким образом, программа является педагогически целесообразной. Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс-олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

Отличительной особенностью данной программы является то, что набор в группы производится не по физическим показателям вводного тестирования, а исключительно по желанию учащихся, обязательным документом является медицинский допуск к занятиям.

В секцию бокса принимаются учащиеся в возрасте 11-17 лет в начале учебного года при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течении учебного года.

Цель: вовлечение подростков в работу по самосовершенствованию как физически, так и духовно через занятия боксом.

Задачи

Обучающие:

- научить комплексам упражнений по развитию физических качеств;

- познакомить с комплексами специальной разминки при занятиях боксом;

познакомить с основными техническими и тактическими приемами бокса;

- научить основам боксерского поединка;

- познакомить с приемами самоконтроля во время занятий боксом;

- познакомить с правилами судейства в боксе.

Развивающие:

- развивать работоспособность и физическую выносливость организма;

- развивать такие физические качества, как быстрота, координация движений, ловкость, выносливость, сила и скоростно-силовые качества.

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Воспитывающие:

- воспитывать чувство ответственности;

- воспитывать трудолюбие и целеустремленность;

- воспитывать спортивный этикет.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- оценивать поступки людей с точки зрения общепринятых норм и ценностей, уметь разделять поступки на хорошие и плохие;

- уметь выражать свои эмоции, понимать эмоции, чувства, настроения других людей;

- уметь сочувствовать, сопереживать;

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

Предметные:

- знать комплексы упражнений по развитию физических качеств;

- познакомиться с комплексами специальной разминки при занятиях боксом;

- знать основные правила проведения боксерских поединков;

- улучшить свою физическую подготовку;

- познакомиться с основными техническими и тактическими приемами бокса;

- укрепить свое здоровье;

- познакомиться с приемами самоконтроля во время занятий боксом;

- уметь тренироваться в коллективе.

Метапредметные:

- проговаривать последовательность действий во время занятий;

- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью педагога;

- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать оценку деятельности секции на занятиях и во время участия в соревнованиях;

- уметь организовывать режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.;

- умение оформлять свои мысли в устной форме;

- учиться работать в паре, в группе, выполнять различный роли.

Условия реализации программы

В спортивную секцию бокса принимаются все желающие с 11до 17 лет, не имеющие противопоказания для занятий боксом. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года. Количественный состав групп не менее 15 человек в группе 1-го года обучения, не менее 12 человек в группе 2-го года обучения. 3-й и 4-й гг. обучения-не менее 10 человек в группе при сохранении контингента обучающихся-80%.

Срок реализации программы

Программа «Бокс» рассчитана на 4 года обучения. Полный объем учебных часов первого года обучения составляет 144 часа (4 часа в неделю). «2-й, 3-й, 4-й годы обучения -216 часов (6 часов в неделю). Продолжительность учебного занятия 45 минут.

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

- 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 учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы занятий: в основном используются традиционные: теоретические и практические занятия, учебные бои, соревнования, тестирования физического развития.

Приемы и методы организации учебного процесса

Словесные методы применяются для сообщения теоретических сведений, а также для создания представления у детей об изучаемом тактическом или техническом приеме. Такие занятия проходят в форме бесед, объяснений, комментариев, обсуждений.

На практических занятиях широко применяются следующие методы обучения: упражнения, выполнение самостоятельных заданий, тренировка, игровой и соревновательный. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

При организации детей во время занятий используются методы:

- фронтальный

- поточный

- групповой

- коллективный

- индивидуальный

Технологии:

- игровая-ведущая

- коммуникативная

- личностно-ориентированная

В реализации данной программы необходимо руководствоваться принципами индивидуальности, доступности, преемственности и результативности.

Формы подведения итогов по каждой теме или разделу.

Степень освоения каждой темы, раздела определяется качеством выполнения тестовых упражнений, а также умением применять изученные приемы в условиях учебной игры.

Формы подведения итогов реализации программы.

Участие в соревнованиях по боксу, контрольные занятия по определению динамики развития физических качеств и уровня физической подготовки.

**В условиях перехода на дистанционное обучение:**

Программа предусматривает частичный перевод аудиторных занятий на обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Занятия направлены на сохранение мотивации учащихся и их физической формы. Реализация программы во время электронного обучения проводится при помощи он-лайн занятий, составления презентаций, записей видео уроков, мессенджеров (вацап,вайбер) и социальных сетей (вконтакте), подборка материалов с различных интернет ресурсов.

Преобразование программы происходит при помощи облегчения способов выполнения упражнений, выполнения упражнений без помощи специализированного инвентаря и оборудования, при отсутствии партнёра в условиях ограниченного пространства, замена изучения тактических действий в теоретической форме.

Обратная связь осуществляется посредствам фото и видео отчета, ответов на вопросы, онлайн трансляций.

*Отчетность по результатам деятельности педагога во время электронного обучения предоставляется по форме (Приложение 1).*

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке по боксу.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Легкие веса 36-48кг. | Средние веса 50-64кг. | Тяжелые веса 66-80кг |
| Бег 30м (сек) | 5, 3 | 5,2 | 5,4 |
| Челночный бег 3х10м | 9,3 | 9,4 | 9,5 |
| Прыжки в длину с места (см) | 171 | 171 | 171 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 25 | 27 | 25 |
| Толчок набивного мяча (м)  -сильнейшей рукой  -слабейшей рукой | 2,5  2,0 | 2,5  2,0 | 3,5  2,5 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол часов | Теория | Практика | Формы контроля |
| 1 | Теоретические основы | 6 | 6 |  |  |
| 1.1 | Вводное занятие, история возникновения и развития бокса. | 1 | 1 |  |  |
| 1.2 | Правила т/б на занятиях в спортзале, инвентарь, оборудование. | 1 | 1 |  |  |
| 1.3 | Влияние физ.упражнений на развитие организма, гигиена. | 2 | 2 |  |  |
| 1.4 | Правила и организация соревнований по боксу. | 2 | 2 |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 65 | 4 | 61 |  |
| 2.1 | Общеразвивающие упражнения | 15 | 1 | 14 |  |
| 2.2 | Легкоатлетические упражнения | 20 |  | 20 |  |
| 2.3 | Акробатика, упражнения на координацию | 15 |  | 15 |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 15 | 3 | 12 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 65 | 4 | 61 |  |
| 3.1 | Специальная разминка боксера | 9 | 1 | 8 |  |
| 3.2 | Отработка техники приемов бокса | 23 | 1 | 22 |  |
| 3.3 | Тактика боя | 13 | 1 | 12 |  |
| 3.4 | Учебно-тренировочные бои, спарринги | 20 | 1 | 19 |  |
| 4 | Участие в соревнованиях | 6 |  | 6 |  |
| 5 | Контрольные тесты | 2 |  | 2 |  |
|  | Итого | 144 | 14 | 130 |  |

Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1 год | 01.09.2021  С 01.09-13.09-комплектование группы | 09.06 2022 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа. |

Содержание программы

Теория – 6 ч.

1.1 Вводное занятие, история возникновения и развития бокса-1 ч.

1.2 Инструктаж по технике безопасности, знакомство с оборудованием и инвентарем для занятий боксом – 1 ч.

1.3 Влияние физических упражнений на развитие организма. Гигиена и самоконтроль. Благотворное влияние физических упражнений на работоспособность организма и его здоровье. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств и ловкости посредством физических упражнений. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом, Дневник самоконтроля- 2ч.

1.4 Правила и организация соревнований по боксу – 2 ч.

2. Общая физическая подготовка – 66 ч.

2.1. Общеразвивающие упражнения – 15 ч.

- для мышц рук и плечевого пояса, без предметов индивидуальные и в парах, с набивными мячами, с гимнастическими палками;

- для мышц туловища, повороты, вращения, наклоны в различных направлениях и положениях;

- упражнения со скакалками, на гимнастической стенке и т.д.

- для мышц ног, упражнения без предметов индивидуально и в парах;

- приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки.

2.2 Легкоатлетические упражнения – 21ч.

- бег с ускорениями до 10 м., низкий старт, стартовый разбег,

- повторный бег 3 по 10 м., 3 по 20 м., переменный бег;

- прыжки в высоту, в длину с места и с разбега;

- метание теннисного мяча с места, на дальность и в цель.

2.3 Акробатика, упражнения на координацию – 15 ч.

- акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, мост;

- прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину;

- махи ногами с опорой и без неё в различных направлениях;

- упражнения на гимнастических снарядах, висы, упоры, лазание по канату, ходьба по бревну, скамейке и т.д.

- упражнения на расслабление мышц, встряхивание рук и ног в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в висе, в стойке на руках).

2.4 Подвижные и спортивные игры – 15ч.

- подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию: «Невод», «Подвижная цель», «Эстафеты с бегом», «Эстафеты с прыжками», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Пятнашки»;

- футбол, баскетбол, гандбол, рэгби, по упрощенным правилам, флёрбол.

3. Специальная физическая подготовка – 65ч.

3.1 Специальная разминка боксера – 9 ч.

- бег в колонну по одному с постоянно меняющимся зрительным сигналом, выполняя определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, имитация передачи и т. д.;

- ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке;

- эстафеты, передвижения по-пластунски в упоре руками;

- специальная акробатика на матах;

- бег с остановками и с резким изменением направления, челночный бег (лицом вперед, спиной, боком);

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием подвешенных предметов (сетки, щитов, кольца), выпрыгивание из исходного положения: стоя толчковой ногой на опоре 50-60см, спрыгивание с возвышения 40-60см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте;

- прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствий, упражнения с отягощениями;

- упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передача различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (10-20 раз), ходьба в полуприседе с набивными мячами (10-30м.) 3.2 Отработка техники приемов бокса -23ч.

положение кулака при нанесении ударов: 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»;

боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук, изучение всех положений стойки, перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу, повороты в боевой стойке с сохранением равновесия, свободное передвижение по рингу в боевой стойке;

передвижения: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

3.3 Тактика боя – 13ч.

– подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.

– наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит 1 или 2 сильных удара в открытые места.

– оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

3.4 Учебно-тренировочные бои – 19ч.

– спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов;

бои в облегченных условиях по упрощенным правилам;

разбор и обсуждение боев.

4 Участие в соревнованиях – 6ч.

- соревнования по боксу, товарищеские встречи

5 Контрольные тесты – 2 ч.

- тестирование по определению развития физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств);

- тестовые упражнения по усвоению технических приемов бокса.

Учебно-тематический план 2-го года обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол часов | Теория | Практика | Формы контроля |
| 1 | Теоретические основы | 7 | 7 |  |  |
| 1.1 | Вводное занятие: «Бокс как спортивное единоборство» | 1 | 1 |  |  |
| 1.2 | Правила т/б на занятиях в спортзале, инвентарь, оборудование. Информация о выступлении отечественных боксеров на соревнованиях. | 2 | 2 |  |  |
| 1.3 | Личная и общая гигиена. Значение врачебного контроля. Дневник самоконтроля. Информирование тренера учащимися. | 2 | 2 |  |  |
| 1.4 | Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах. | 2 | 2 |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 90 | 12 | 78 |  |
| 2.1 | Общеразвивающие упражнения | 18 | 3 | 15 |  |
| 2.2 | Легкоатлетические упражнения | 26 | 3 | 23 |  |
| 2.3 | Акробатика, упражнения на координацию | 18 | 3 | 15 |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 28 | 3 | 25 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 95 | 12 | 83 |  |
| 3.1 | Специальная разминка боксера | 20 | 3 | 17 |  |
| 3.2 | Отработка техники приемов бокса | 36 | 3 | 33 |  |
| 3.3 | Тактика боя | 20 | 3 | 17 |  |
| 3.4 | Учебно-тренировочные бои, спарринги | 19 | 3 | 16 |  |
| 4 | Участие в соревнованиях | 20 |  | 20 |  |
| 5 | Контрольные тесты | 4 |  | 4 |  |
|  | Итого | 216 | 31 | 185 |  |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка. Бокс как спортивное единоборство. Кулачный бой как спортивное единоборство в различных формах. Развитие кулачного боя у народов мира. Информация о результатах выступлений отечественных боксеров.

Техника безопасности. Правила поведения в зале. Оказание первой медпомощи. Информирование тренера. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах. Личная и общая гигиена. Требования к хранению и использованию инвентаря. Значение врачебного контроля. Дневник самоконтроля.

Общая физическая подготовка. Бег на короткие дистанции, бег в среднем темпе, переходящий в скоростной рывковый бег. Бег на длинные дистанции, в определенных участках переходящий скоростным рывком на очень короткие дистанции. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в тренажерном зале. Броски и ловля набивных мячей.

Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники учебной стойки. Повороты, перенос веса тела с одной ноги на другую. Совершенствование техники прямых ударов в голову, в туловище из учебной боевой стойки. Объяснение и отработка ударов по уязвимым местам соперника. Целесообразность нанесения ударов. Совершенствование техники боевых дистанций, передвижение по рингу в разных направлениях, выходы из углов и канатов ринга.

Технико-тактическое мастерство. Совершенствование техники и тактики прямых и боковых ударов. Учебные бои. Характеристика и изучение ударов снизу. Эффективность ударов снизу в ближнем бою. Тактическое значение ударов снизу в качестве встречного удара. Значение серийных ударов снизу при развитии атаки. Тактическое значение боковых ударов в атакующей, встречной и ответной формах боя. Техника и тактика ближнего боя.

Учебно-тематический план 3-го года обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол часов | Теория | Практика | Формы контроля |
| 1 | Теоретические основы | 7 | 7 |  |  |
| 1.1 | Вводное занятие: «История кулачного боя. Призовой бой в Англии. Основоположники отечественного бокса». | 1 | 1 |  |  |
| 1.2 | Правила т/б на занятиях в спортзале, инвентарь, оборудование. Информация о выступлении отечественных боксеров на соревнованиях. | 2 | 2 |  |  |
| 1.3 | Личная и общая гигиена. Значение врачебного контроля. Дневник самоконтроля. Информирование тренера учащимися. | 2 | 2 |  |  |
| 1.4 | Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах. | 2 | 2 |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 90 | 12 | 78 |  |
| 2.1 | Общеразвивающие упражнения | 18 | 3 | 15 |  |
| 2.2 | Легкоатлетические упражнения | 26 | 3 | 23 |  |
| 2.3 | Акробатика, упражнения на координацию | 18 | 3 | 15 |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 28 | 3 | 25 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 95 | 12 | 83 |  |
| 3.1 | Специальная разминка боксера | 20 | 3 | 17 |  |
| 3.2 | Отработка техники приемов бокса | 36 | 3 | 33 |  |
| 3.3 | Тактика боя | 20 | 3 | 17 |  |
| 3.4 | Учебно-тренировочные бои, спарринги | 19 | 3 | 16 |  |
| 4 | Участие в соревнованиях | 20 |  | 20 |  |
| 5 | Контрольные тесты | 4 |  | 4 |  |
|  | Итого | 216 | 31 | 185 |  |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка. Кулачные бои в Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме. Призовой бокс в Англии. Развитие отечественного бокса. Основоположники отечественного бокса. Первые правила бокса и условия состязаний. Информация о выступлении отечественных боксеров.

Техника безопасности Правила поведения в зале на занятиях боксом, оказание первой медпомощи. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах. Личная и общая гигиена, требования к хранению и использованию инвентаря. Значение врачебного контроля, дневник самоконтроля.

Общая физическая подготовка. Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Спортивные игры: баскетбол, футбол, гандбол. Акробатические упражнения, гимнастические упражнения при ходьбе, стоя, сидя, лёжа. Подвижные игры: «Салочки ногами», «Толкачи», эстафеты. Упражнения на различных тренажерах для развития силовых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники учебной и боевой стоек. Совершенствование техники прямых ударов в голову, в туловище. Объяснение и отработка уязвимых мест противника. Целесообразность нанесение ударов. Совершенствование техники боевых дистанций, передвижения по рингу в разных направлениях, выходы из углов и канатов ринга. Специальные упражнения со скакалкой.

Технико-тактическое мастерство Совершенствование техники и тактики прямых и боковых ударов. Учебные бои: бой с тенью, условный бой, вольный бой, спарринг. Закрепление серийных ударов снизу при атаке и контратаке.

Участие в соревнованиях: «Открытый ринг», матчевые встречи, участие в открытых турнирах, первенствах района.

Учебно-тематический план 4-го года обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол часов | Теория | Практика | Формы контроля |
| 1 | Теоретические основы | 7 | 7 |  |  |
| 1.1 | Вводное занятие: «История кулачного боя. Призовой бой в Англии. Основоположники отечественного бокса». | 1 | 1 |  |  |
| 1.2 | Правила т/б на занятиях в спортзале, инвентарь, оборудование. Информация о выступлении отечественных боксеров на соревнованиях. | 2 | 2 |  |  |
| 1.3 | Личная и общая гигиена. Значение врачебного контроля. Дневник самоконтроля. Информирование тренера учащимися. | 2 | 2 |  |  |
| 1.4 | Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах. | 2 | 2 |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 90 | 12 | 78 |  |
| 2.1 | Общеразвивающие упражнения | 18 | 3 | 15 |  |
| 2.2 | Легкоатлетические упражнения | 26 | 3 | 23 |  |
| 2.3 | Акробатика, упражнения на координацию | 18 | 3 | 15 |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 28 | 3 | 25 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 95 | 12 | 83 |  |
| 3.1 | Специальная разминка боксера | 20 | 3 | 17 |  |
| 3.2 | Отработка техники приемов бокса | 36 | 3 | 33 |  |
| 3.3 | Тактика боя | 20 | 3 | 17 |  |
| 3.4 | Учебно-тренировочные бои, спарринги | 19 | 3 | 16 |  |
| 4 | Участие в соревнованиях | 20 |  | 20 |  |
| 5 | Контрольные тесты | 4 |  | 4 |  |
|  | Итого | 216 | 31 | 185 |  |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка. Знакомство учащихся с достижениями современного бокса. Бокс любительский и профессиональный.

Техника безопасности Правила поведения в зале на занятиях боксом, оказание первой медпомощи. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах. Личная и общая гигиена, требования к хранению и использованию инвентаря. Значение врачебного контроля, дневник самоконтроля.

Общая физическая подготовка. Скоростные игры: футбол, баскетбол, гандбол, рекби. Работа над развитием скоростных качеств. Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции с препятствиями, кроссовая подготовка. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, шеи, рук, ног и мышц брюшного пресса. Работа с отягощениями, со штангой и гантелями, а также на тренажерах.

Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники учебной и боевой стоек. Работа на снарядах, на «лапах», с партнером. Повороты в учебной стойке, передвижение скользящими шагами вперед, назад, влево, вправо. Согласованность работы рук, ног и туловища при выполнении различных ударов и приемов. Совершенствование техники ударов в голову, в туловище. Напоминание о запрещенных приемах, о нанесении ударов разрешенными частями тела. Совершенствование техники ведения боя на дальней, средней, ближней дистанциях как в нападении, так и в обороне. Совершенствование перемещения по рингу вперед, назад, влево, вправо, шагом, скачком и приставными шагами. Подвижные игры: «салочки ногами», «толкачи», «мяч над головой», эстафеты. Упражнения со скакалкой и на снарядах.

Технико-тактическое мастерство. Упражнения в движении, на месте, стоя, сидя, лежа. Совершенствование техники упражнения на снарядах и упражнений для развития гибкости, силовых качеств, быстроты, координации и ловкости, используя подвижные и спортивные игры. Совершенствование техники прямых и боковых ударов в голову, туловище. Чередование прямых, боковых и ударов снизу в голову и туловище на средней и ближней дистанциях. Защиты: уходом, отбивом, подставки ладоней и локтей, уклоны, «нырки». Упражнения в парах и на снарядах. Бой с «тенью», условный бой, Вольный бой, спарринг.

Участие в соревнованиях «Открытый ринг», в первенстве района, города, в открытых турнирах города и области.

Методическое обеспечение программы

Учебно-материальная база – спортивный зал

Техническое оснащение занятий – боксерские перчатки и шлемы, мешки, груши, настенная боксерская подушка, лапы, канат, гимнастические маты, мячи: набивные, теннисные скакалки, скамейки, гантели, коврики гимнастические.

Дидактический материал:

Видеоматериалы с видеозаписями боев и технических приемов лучших боксеров мира.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Дидактические принципы обучения.**

**Сознательность.**

Разъяснение воспитанникам целей и задач каждого занятия, изучение теоретического и методического материала (анализ методического и конкурсного видеоматериала). Ознакомление с правилами «о контроле за состоянием здоровья танцоров», разъяснение целей разминки и других упражнений ОФП. Владение техниками и методами, терминологией, повышение эффективности тренировок, включающих механизмы ассоциативной памяти и мышечной памяти, создающих образ занятия, танца, композиции и фигуры.

**Активность.**

Главная цель воспитания активности – организация занятий полной занятости обучаемых выполнением задания. Используется групповой, по звеньям и индивидуальный метод организации учащихся. Эффективность усвоения нового материала повышает использование инноваций. Обучение танцоров – это активный процесс усвоения знаний, обучение умениям, создание навыков, их реализация на практике, удовлетворение амбиций и итоговая результативность деятельности.

**Наглядность.**

В программе используется непосредственная, опосредованная и умозрительная наглядность.

* Непосредственная наглядность: демонстрация упражнений, фильмов, схем, элементов фигур, фаз движений, анализ которых детально объясняет технику действия, принципиальные отличия сравниваемого учебного материала.
* Использование зеркального изображения возможно, как элемент контроля за собственными действиями учеников.
* Опосредованная наглядность: использование различных приемов и средств – ограничителей и регуляторов позиций и действий (ремень или скакалку на шею, конец галстука в левой руке).
* Опосредованная наглядность усиливается наглядностью умозрительной, т.е. образным объяснением упражнений, воздействующим на чувства и сознание.

**Доступность.**

Применяется индивидуальный метод обучения с учетом сил и возможностей, возраста и тренированности. Функция тренера-преподавателя – планирование, подбор упражнений и методик. Принцип постепенности включается поэтапно в задачах по годам обучения: от простых элементов к сложным элементам. На этапах обучения изучается новый и совершенствуется ранее усвоенный материал. Новые элементы и фигуры разделяются на отдельные детали, фазы и исполняются в виде подготовительных и подводящих упражнений. Подводящие упражнения и подготовительные действия используются в разминках и диско-танцах. Перемещение по площадке, правильно выбранная позиция в зале позволяет осуществлять наблюдение и контроль. Удержание в поле зрения воспитанников, высокая требовательность и распределение внимания снижает вероятность ошибок.

**Систематичность и последовательность.**

Принципы систематичности и последовательности предусматривают постепенное наращивание нагрузок и последовательное обучение двигательным навыкам по системам уроков.

* ознакомление – 1 ступень: овладение любым двигательным навыком;
* разучивание – 2 ступень: обучение сложным движениям по элементам;
* совершенствование – 3 ступень: закрепление изученного материала.

Принципы систематичности и последовательности основаны на построении учебного процесса с учетом дидактических правил:

* от легкого – к трудному;
* от простого – к сложному;
* от близкого – к далекому;
* от известного – к неизвестному;
* от освоенного – к неосвоенному.

Последовательное усложнение упражнений и постепенное увеличение нагрузок при обучении и тренировке – непременное условие успеха в физическом воспитании.

**Прочность.**

Многократное повторение и распределенное повторение упражнения на нескольких занятиях – главный путь формирования двигательного навыка. Учитываются возрастные и психологические особенности воспитанников, требующие смены деятельности. Для этого 2/3 времени основной части занятия отводится на изучение и 1/3 на повторение изученного материала. Использование вариативности, изменение условий исполнения, музыки, танца позволяет избежать монотонности при многократном исполнении тренировочных действий.

**Преемственность.**

Материал для практических занятий излагается раздельно для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и распределен по годам обучения. Это обеспечивает преемственность и единое направление учебно-тренировочного процесса на десятилетний период.

**Результативность.**

Применяя регулярность проверки результативности по каждому году обучения, используются формы оценки качества знаний.

**Тестовые упражнения по усвоению технических приемов бокса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Весовые категории и оценка в баллах  36-48кг 50-64кг 66-св 80кг |
| 1 | Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, снизу) | 5-выполнение без ошибок  4-с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе  3-с ошибкой или ошибками, не значительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом.  2-с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема  1-Невыполнение данного технического действия. |
| 2 | Двойные прямые удары в голову, в туловище из боевой стойки: двойка, два левых, левый в голову, правой в туловище. | 5-выполнение без ошибок  4-с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе  3-с ошибкой или ошибками, не значительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом.  2-с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема  1-Невыполнение данного технического действия |
| 3 | Защитные действия: уклон, нырок, отход | 5-выполнение без ошибок  4-с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе  3-с ошибкой или ошибками, не значительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, наклон, нырок с опасным движением головой.  2-с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема  1-Невыполнение данного технического действия |
| 4 | 3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой, левой, правой). | 5-выполнение без ошибок  4-с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе  3-с ошибкой или ошибками, не значительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом.  2-с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема  1-Невыполнение данного технического действия |
| 5 | 3 прямых удара левой. Левой, правой. | 5-выполнение без ошибок  4-с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе  3-с ошибкой или ошибками, не значительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом.  2-с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема  1-Невыполнение данного технического действия |

*Контроль и оценка результативности ученика производится посредством бальной системы от 1 до 5. От 1 до3 баллов-низкое выполнение упражнений 3-4 балла –среднее выполнение упражнений 5- высокий показатель. При помощи системы контроля педагог контролирует уровень и прогрессивность в своем виде спорта в течении года, показатели с сентября должны увеличиться хотя бы на 15 %.*

**Список учебной и методической литературы:**

1. Акопян А.О., Калмыков Е.В. и др. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М., Советский спорт, 2007, -72 стр.

2. Бокс. Учебник для институтов физической культуры / под общ. Ред. И. П. Дегтярева-М.,ФиС, 1979.- 287 стр.

3. Бокс. Правила соревнований.-М., Федерация бокса России, 2004. – 34 стр.

4. Филимонов В.И Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. М., ИНСАН, 2001.- 400 стр.

5. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. Спб., Шатон 2002.-190 стр.

6. Щитов В. Бокс для начинающих.-М., ФАИР-ПРЕСС, 2001.-448 стр.