

Министерство образования и науки Самарской области
Юго – Западное управление министерства образования и науки
Самарской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 г.о. Чапаевск
Самарской области структурное подразделение ДЮСШ №2

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ №3

городского округа Чапаевск

_____ Е.А.Кочеткова

От «27» июня 2023г.

Рассмотрено и рекомендовано

на заседании педагогического совета

ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск

Протокол № 3 от «27» июня 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО
БОКСУ
«БОЕЦ»

Возраст обучающихся: 13 - 15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Живайкин Н.И.- педагог доп. образования

г. Чапаевск

2023 год

Пояснительная записка

Нормативными основаниями для разработки Программы являются:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10. 2020 г. № 32 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 КМО-16-09-01/826-ТУ)

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

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Боец» физкультурно – спортивная.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Программа несомненно является актуальной в силу того, что современное Общество ведет малоподвижный образ жизни и это 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 другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

Новизна программа состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно – модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребенком индивидуальной образовательной траектории.

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.

Цель программы – предлагаемого курса является утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники бокса. Цели и задачи каждого модуля формируется отдельно.

Задачи программы

Обучающие:

- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям
- подготовка опорно – двигательного аппарата и на этой основе обучение детей основным базовым элементам по видам спорта;
- создание обще положительного настроения на занятия физической культурой посредством большой вариативности занятий, использования разнообразных упражнений и игр, поощрения позитивной двигательной активности;

Развивающие:

- общее укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развитие личностного потенциала детей посредством соревновательного элемента в виде спорта;

Воспитательные:

- воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития детей;
- воспитание волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- воспитание интереса к спортивному досугу, спортивно зрелищных мероприятиям.

Программа предусматривает реализацию модулей, как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно - измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяет ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

Возраст детей участвующих в реализации программы: 13 –15 лет

Срок реализации: программы рассчитана на 1 год, объем – 126 часа.

Формы обучения:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно – профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;
- участие в различных спортивно – массовых мероприятиях и соревнованиях.

Форма организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю, при наполняемости группы 15 – 20 человек.

Учебный план ДООП «Боец»

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Модуль №1 «Общая физическая подготовка»	36	6	30
2.	Модуль №2 «Гимнастика»	20	5	15
3.	Модуль № 3 «Подвижные игры(с элементами спортивных игр)»	15	4	11
4	Модуль №4 «Бокс»	55	5	50
	Итого	126	20	106

Модуль №1 « Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка приобретает большое значение на начальных этапах многолетней подготовки, и особенно при работе с детьми и подростками, когда необходимо заложить основу для последующей специализированной работы.

Цель: Общая физическая подготовка ставит своей целью осознать се необходимые предпосылки для обеспечения высокого уровня развития специальных физических качеств, правильного физического развития и разносторонней физической подготовленности.

Задачи:

- разностороннее физическое развитие занимающихся;
- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей;
- приобретение спортивной работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- овладение важными прикладными навыками;
- стимулирование восстановительных процессов.

Планируемые результаты:

Обучающий должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены;
- краткое сведение о влиянии физических нагрузок на организм.

Обучающий должен уметь:

- уметь перемещаться на ринге;

- выполнять тесты нормативов

Учебно – тематический план

№	Темы занятий	Количество часов			Формы работы Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. История физической культуры и спорта.	1	1	-	Беседа, опрос.
2	Бег на короткие и длинные дистанции.	5	-	5	Учебно - тренировочное занятие. Выполнение упражнений.
3	Упражнение для рук и плечевого пояса на месте.	5	1	4	Учебно - тренировочное занятие. Выполнение упражнений.
4	Упражнение для ног	3	-	3	Учебно - тренировочное занятие. Выполнение упражнений.
5	Упражнение для шеи и туловища	3	1	2	Учебно - тренировочное занятие. Выполнение упражнений.
6	Упражнение для всех групп мышц.	3	1	2	Учебно - тренировочное занятие. Выполнение упражнений.
7	Упражнение с инвентарем (гантели, скакалка, обручи, гимнастические палки).	5	1	4	Учебно - тренировочное занятие. Выполнение упражнений.
8	Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту.	3	-	3	Учебно - тренировочное занятие. Выполнение упражнений.
9	Упражнение для развитие быстроты, ловкости, реакции, координации движения	5	1	4	Учебно - тренировочное занятие. Выполнение упражнений.
10	Итоговое занятие: сдача нормативов.	3	-	3	Тестирование. Сдача нормативов.
	Итого	36	6	30	

Содержание программы модуля

1. Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. История физической культуры и спорта (1 час).

2. Бег на короткие и длинные дистанции:

бег 20, 30; бег с низкого старта; эстафетный бег; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи и т.д.); кросс 500- 1000 м

3. Упражнение для рук и плечевого пояса на месте.

- Стоя или идя по кругу, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки:

а) сгибать и разгибать руки в лучезапястных суставах вверх-вниз;

б) вращать кистями;

в) делать пружинящие движения назад выпрямленными руками;

г) сгибать руки в локтевых суставах (в горизонтальной плоскости) и разгибать их, отводя в стороны и назад.

- Стоя или идя по кругу со свободно опущенными руками:

а) сводить и разводить плечи в переднем - заднем направлении;

б) двигать плечами вверх и вниз;

в) делать круговые движения плечами.

- Стоя или идя по кругу, руки согнуты, локти отведены в стороны: попеременные плавные круговые движения раскрытыми ладонями в горизонтальной плоскости вокруг головы. При этом каждая ладонь, обращенная к полу, начиная движение назад, обходит голову сзади и выдвигается вперед с другой стороны.

4. Упражнение для ног.

- Стоя, руки опущены, ступни вместе:

а) наклонить туловище вперед, касаясь пола ладонями (ноги выпрямлены);

б) поочередно поднимать каждую ногу, согнутую в колене, захватывая ее за голень и подтягивая к груди.

- Стоя на одной ноге, делать маховые движения вперед другой. В момент маха ноги вперед разноименная рука касается ладонью носка, другая рука сгибается в локтевом суставе или прямая отводится назад.

- Сидя:

а) поочередно сгибать каждую ногу, захватывая ее руками и подтягивая к себе;

б) одновременно сгибать ноги, захватывая их за голени и подтягивая к себе.

5. Упражнение для шеи и туловища.

- Стоя или сидя, наклонять голову в передне-заднем или боковом направлениях и делать вращательные движения головой. То же при сопротивлении наложенных на голову собственных рук или рук партнера.

- Стоя, руки опущены, ноги врозь на ширине шага

а) предельно наклонять туловище попеременно в стороны (одноименная стороне наклона рука скользит вдоль бедра вниз, разноименная — вдоль тела вверх);

б) попеременно наклонять туловище в стороны (одноименная стороне наклона рука сгибается за спиной, другая — за головой или над ней).

- Стоя, соединив кисти рук над головой, делать медленные круговые движения туловищем.
- Широко расставив ноги врозь и наклонив туловище вперед, поочередно доставать ладонью носок разноименной ноги (с поворотом туловища).
- Сидя, захватив выпрямленные ноги руками снизу над коленными суставами, наклонять туловище вперед, стараясь коснуться ног головой.
- «Мост».

6. Упражнение с инвентарем (гантели, скакалка, обручи, гимнастические палки).

- упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки).
- - на гимнастических снарядах (гимнастическая стена, скамья, перекладина, канат).
- - прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку.

7. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту.

- прыжки через планку с прямого разбега.
- прыжки в высоту с разбега.
- прыжки в длину с места.
- тройной прыжок с места.
- прыжки в длину с разбега.

8. Упражнение для развитие быстроты, ловкости, реакции, координации движения.

- Спортивные игры.
 - игры в футбол,
 - баскетбол,
 - ручной мяч и др.
- Подвижные игры.
 - «Гонка мячей»
 - «Салки», «Невод»
 - «Метко в цель»
 - «Подвижная цель»
 - «Эстафета с бегом»
 - «Эстафета с прыжками»

9. Итоговое занятие: Сдача нормативов.

Модуль № 2 «Гимнастика»

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение. Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства .

Знание гимнастической способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придают движениям красоту, грациозность, точность. Гимнастика обеспечивает развитие психологических качеств, таких как ловкость. Быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

Цель: развивать координационные способности, гибкость.

Задачи:

1. Обучить технике акробатических упражнений;
2. Обучить ОРУ с инвентарем;
3. Обучить ОРУ на развитие гибкости;

Планируемые результаты:

Обучающий должен знать:

1. Основные части тела, мышцы;
2. Комплекс дыхательной гимнастики;
3. Техники выполнения акробатических упражнений.

Обучающий должен уметь:

1. Выполнять акробатические упражнения;
2. Уметь прыгать на скакалке.

Учебно – тематический план

№	Темы занятий	Количество часов			Формы работы Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Обучение техники кувирка вперед/назад	6	1	5	Беседа, тестирование, Опрос, выполнение упражнения
2	Подтягивание на перекладине	4	1	3	Беседа, тестирование, Опрос, выполнение упражнения
3	Перемещение по рукоходу	5	1	4	Беседа, тестирование, Опрос, выполнение

					упражнения
4	Прыжки на скакалке.	5	1	4	Беседа, тестирование, Опрос, выполнение упражнения
	Итого	20	4	16	

Содержание программы модуля

1. Обучение техники кувырка вперед – назад.

- в упоре присев сгибание рук и наклоны головы до касания затылком пола;
- перекаты вперед и назад в группировке лежа на спине;
- из седа в группировке перекат назад и обратно вперед, отталкиваясь руками у головы.
- в стойке на лопатках опускание прямых ног до касания пола;
- выпрямление рук из упора присев на руках и голове;
- перекаты вперед и назад:

2. Подтягивание на перекладине.

- Подтягивания на низкой перекладине широким хватом
- Подтягивания на низкой перекладине обратным хватом
- Тяга одной гантели в наклоне.

3. Перемещение по рукоходу.

- подтянувшись на первой перекладине, зависнуть на согнутой руке, и перехватиться за другую (можно варьировать: делать короткие перехваты, длинные, обратным хватом, хватом сбоку)
- имитация лазания: перехват с опорой ногами с различным хватом и длиной перехватов.

4. Прыжки на скакалке.

- Перешагивание (скакалка сзади). Махнуть скакалкой вперед и перешагнуть через нее. Выполнять сначала медленно, затем постепенно увеличивать темп.
- Прыжки на обеих ногах (одинарные и двойные). Несколько первых занятий разучивать и совершенствовать двойные прыжки, а затем включать и одинарные.
- Прыжки ноги врозь двойные и одинарные (начинать с двойных прыжков).
- То же, но одна нога впереди, а другая сзади.
- Прыжки на одной ноге, поднимая другую вперед и назад (одинарные и двойные).
- Прыжки со скрещенными ногами.
- Прыжки с ноги на ногу поочередно (сначала скакалка проходит под находящейся впереди ногой, затем эта нога опускается на пол, а

нога, находящаяся сзади, поднимается махом назад и скакалка проходит под ней).

- То же, но меняя на каждый прыжок ногу (первый прыжок — левая впереди, второй — правая впереди и т. д.). То же, но с высоким подниманием маховой ноги.
- Прыжки на обеих ногах с продвижением в различных направлениях (подготовительные к более трудным).
- Прыжки на одной ноге с продвижением в разных направлениях.
- Бег на месте с высоким подниманием коленей на каждое вращение скакалки.
- Бег с высоким подниманием ног с продвижением в различных направлениях (по кругу, вперед, по диагонали и т. д.).
- Прыжки с вращением скакалки в боковом направлении: вправо и влево (одна рука находится сзади, другая — впереди).
- Прыжок ноги врозь (вперед и назад) в воздухе. При прыжке вверх ноги разводятся, при приземлении — соединяются. Положение ног в воздухе меняется при каждом прыжке: первый прыжок — левую вперед, второй — правую вперед и т. д.
- Прыжки с поворотами на 90, 180° и т. д.
- Прыжки в приседе и в полуприседе.
- "Метелочка" в приседе на одной или обеих ногах (скакалку, сложенную вдвое, одной рукой кружат под ногами).
- Прыжки петлей в стойке, в приседе, в полуприседе. При переводе скакалки спереди назад руки скрестить перед грудью (кисти около плеч), в момент, когда скакалка образует петлю, выполнить прыжок. Движение выполнять мягко, без рывков.
- Прыжки с одновременным махом ногой в сторону на месте и в движении.
- Прыжок с двойным вращением скакалки.
- Прыжки с переменной ручек скакалки при прохождении ее над головой.
- Обычные и двойные прыжки вдвоем с одной скакалкой лицом друг к другу.
- Прыжки втроем. Скакалку может вращать как стоящий впереди, так и стоящий сзади. Можно выполнять упражнение также с передачей скакалки друг другу в процессе прыжков. Для этого прыгающий без скакалки приближает кисти к ручкам скакалки и берет скакалку, не прекращая вращения.

- Прыжки вдвоем, стоя боком друг к другу, держась за руку или за талию друг друга. Скакалку каждый вращает свободной рукой.
- Прыжки вдвоем с поворотами одного во время прыжков. Повороты выполняет не имеющий скакалки.
- Прыжки втроем, стоя друг к другу боком. Скакалку вращают стоящие по краям.
- Прыжки втроем, скакалку вращает средний. Прыжки выполняются на месте и с продвижением в различных направлениях.

Модуль №3 «Подвижные игры (с элементами спортивных игр)»

Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, развивают двигательные способности, совершенствуют умения, обучают жизненным ситуациям, как следует поступать в тех или иных случаях, развивают мораль, учат ориентироваться в пространстве, помогает ребенку открывать для себя новый для него мир.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются совершенствование, прежде всего, естественных движений – ходьбы, бега, прыжков, метаний; элементарных игровых умений – ловли мяча, передачи, бросков; технико – тактических взаимодействий – выбор места. Взаимодействия с партнерами, командой и соперников, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми.

Подвижные игры для детей с правилами – это активная и сознательная деятельность маленького человека. Он требует точного и своевременного выполнения заданий, которые вытекают из правил игры, обязательных для всех участников. Играя, ребенком пополняет свой багаж знаний и представлений об окружающем мире, развивается его мышление, сообразительность. Смекалка. Он получает навыки ловкости и сноровки, учиться морали и правилам общения. Каждая игра способствует упражнению и закреплению приобретенных качеств и навыков, формированию и получению новых.

В программе используются игры для развития быстроты, силы, выносливости, пространственной ориентации; игры в подготовке баскетболистов, волейболистов; игры – поединки, игры – аттракционы.

Цель: вызвать положительные эмоции у детей (радость, удовольствие, воодушевление), раскрыть потенциальные возможности и творческую

инициативу ребёнка, привить детям интерес и любовь к подвижным играм, закрепить двигательные навыки, укрепление здоровья детей.

Задачи:

1. Обучить правилам игры.
2. Развить быстроту реакции, ловкости.
3. Знать название игр и их речевки.

Планируемые результаты:

Обучающий должен знать:

1. О причинах травматизма и правилах его предупреждения в подвижных играх;
2. Названия и правила проведения подвижных игр.

Обучающий должен уметь:

1. Владеть навыками составления и правильного выполнения комплексов физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
2. Владеть способами организации и проведения подвижных игр;
3. Владеть способами взаимодействия со сверстниками в процессе занятий.

Учебно – тематический план

№	Темы занятий	Количество часов			Формы работы Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила проведения подвижных игр.	3	1	2	Беседа, тестирование, Опрос, выполнение упражнения
2	Подвижные игры	6	1	5	Беседа, тестирование, Опрос, выполнение упражнения
3	Спортивные игры	6	1	5	Беседа, тестирование, Опрос, выполнение упражнения
	Итого	15	3	12	

Содержание программы модуля

1. Правила проведения подвижных игр.
 - Ознакомление с техникой безопасности при подвижных играх
2. Подвижные игры:
 - «Гонка мячей»,
 - «Салки»,
 - «Невод»,
 - «Метко в цель»,

- «Подвижная цель»,
- «Эстафета с бегом»,
- «Эстафета с прыжками»,
- «Охотники и утки»,
- «Перестрелка»,
- «Вызывай смену»,
- «Эстафета баскетболистов»,
- «Эстафета футболистов»,
- «Встречная эстафета с мячом»,
- «Борьба за мяч»,
- «Катающаяся мишень».

3. Спортивные игры

- ФУТБОЛ
 - Сбей булавы;
 - Во встречных колоннах
- Баскетбол
 - Борьба за мяч
- Лапта
 - Попади лаптой
- Волейбол

Модуль №4 «Бокс»

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, требующий огромной работы в первую очередь над самим собой, выдержки, дисциплинированности, самоорганизации. Бокс – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Вовлечение детей в занятия боксом способствует достижению основной цели: формирование полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения. Занятия боксом в полной мере обеспечивают укрепление физического здоровья, всестороннее гармоничное развитие личности, привитие здорового образа жизни, создание необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально волевых качеств, формирование жизненно – важных двигательных умений и навыков.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики, и философии бокса.

Данный модуль дает возможность всем обучающимся получить дополнительные двигательные навыки, а также освоить технику движения,

воспитать морально – волевые качества, всесторонне развивать весь комплекс физических качеств.

Форма проведения занятий по данной программе: учебно – тренировочное занятие.

Цель – оздоровление всех занимающихся, а также подготовка детей для занятий в группах бокса.

Задачи:

1. Привить навыки личной гигиены;
2. Обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;
3. Развивать силовые и волевые качества;
4. Развивать гибкость, ловкость, быстроту, простые и сложные координационные навыки;
5. Развивать морально – волевые качества, дух честного соперничества посредством включения, в процесс различных игр;
6. Обучить простейшим элементам бокса.

Планируемые результаты:

Обучающий должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- требования к форме одежды на занятиях;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- классификацию техникой – тактических действий;

Обучающий должен уметь:

- перемещаться по рингу;
- выполнять удары и контрудары;
- выполнять оборонительные действия.

Учебно – тематический план

№	Темы занятий	Количество часов			Формы работы Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятия и история возникновения бокса.	2	2	-	Беседа, тестирование, Опрос
2	Специально физическая подготовка	12	1	11	Беседа, тестирование, Опрос, выполнение упражнения
3	Техническая подготовка	11	-	11	Беседа, тестирование, Опрос, выполнение упражнения
4	Тактическая подготовка.	12	-	12	Беседа, тестирование, Опрос, выполнение упражнения
5	Волевая подготовка	11	1	10	Беседа, тестирование,

					Опрос, выполнение упражнения
6.	Итоговое занятие: сдача нормативов	7	1	6	Тестирование, Сдача нормативов.
	Итого	55	5	50	

Содержание программы модуля

1. Вводное занятия и история возникновения Бокса.

- Инструктаж по техники безопасности.
- Ритуалы в боксе.
- Приветствие

2. Специально физическая подготовка

- прыжки через скакалку
- группировка: сидя, лежа;
- стойка на лопатках;
- кувырки вперёд, назад;
- упоры;
- висы;
- удары с МБ.

3. Техническая подготовка

- движения в челноке в боевой стойке;
- движение с теннисным мячом;
- прыжки через скакалку;
- работа на снарядах (нанесение ударов);
- работа на пневматической груше;
- ведение боя с «тенью»;
- нанесение ударов с задержками дыхания;
- упражнения с партнером выполнение сейдстепов;
- упражнения с партнером ударов на скачке;
- упражнения с партнером выполнение защитных движений при нанесении ударов;
- упражнения с партнером выполнение нырков;
- упражнения с партнером выполнение уклонов;
- нанесение серии ударов в максимальном темпе на ближней дистанции;
- нанесение быстрых ударов по «лапам»;
- нанесение боксёрских ударов с гантелями в руках;
- нанесение боксёрских ударов с медицинским мячом.
- кувырки вперед и назад со скрещенными ногами.

4. Тактическая подготовка

- Комплекс упражнений из учебной стойки, из боевой стойки.
- Мини соревнования «Открытый Ринг»
- Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки.
- Передвижения, маневренность, использование обманутых действий.
- Техника и тактика поединков (боев) :Ближний бой.

5. Волевая подготовка:

- *Сложнокоординационные упражнения:*
- спурты в работе на снарядах;
- спурты в условных и вольных боях;
- упражнения с максимальным ускорением в беге на короткие дистанции;
- «взрывные» упражнения с тяжестями;
- общеразвивающие упражнения с интенсивными усилиями.
- сложнокоординационные упражнения при воздействии посторонних сбивающих факторов: резкие вспышки света, неожиданный шум или музыка и т. д.;
- Используются упражнения на развитие выносливости:
- многокилометровые кроссы и прогулки;
- длительные заплывы;

- продолжительная работа без снижения интенсивности при сложных погодных условиях;
- уменьшение перерывов отдыха при работе на снарядах и на лапах;
- увеличение продолжительности и количества раундов без снижения интенсивности работы;
- увеличение количества спуртов в раундах.

б. Итоговое занятие:

- Сдача нормативов.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение:

Формы проведения занятий по данной программе: учебно - тренировочное занятие.

Методы обучения:

Словесные методы:

- Дидактический рассказ
- Беседа
- Обсуждение
- Инструктирование
- Сопроводительные пояснения
- Указания и команды
- Словесные оценки

Наглядные методы:

- Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов.
- Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования

Практические методы:

Методы обучения двигательным действиям. Метод расчлененного упражнения, который избирается при условии, что разучиваемое действие поддается расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

Метод целостного упражнения, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путем планомерного освоения более простых двигательных действий. Имитационные упражнения очень

широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

Игровой метод – выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Этот метод комплексного совершенствования физических качеств.

Соревновательный метод – специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, её элементам и связкам.

Материально – техническое оснащение программы:

1. Музыкальная аппаратура
2. Гимнастическая скамья
3. Обручи
4. Конусы
5. Скакалки
6. Теннисные мячи
7. Гимнастические маты
8. Мячи для метания
9. Эстафетные палочки
10. Волейбольные мячи
11. Кубики для челночного бега
12. Пояс с ленточками для подвижной игры «Ловушка»
13. Ринг
14. Боксерские перчатки
15. Боксерские груши.

Итоговые нормативы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м Бег 100 м	Бег 30 м Бег 100 м
Координация	10 кувырков вперед	10 кувырков вперед
Сила	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на низкой перекладине)

Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Подъем туловища лежа на полу	Подъем туловища лежа на полу
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

СФП	
Контрольные упражнения	
1	Лазанье по канату.
2	Прыжки через скакалку.
3	Работа на снаряде-мешке.

Список используемой литературы.

1. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство: Советский спорт , 2012г.
2. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.
3. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.: Физическая культура, 2010.
4. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.:СпортАкадемПресс, ФиС,2006.
5. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.
6. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС,1987.