

Управление образования администрации Верхнебуреинского
муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 1
06.09.24 г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа «Бокс»
объединения «Бокс»
физкультурно-спортивной направленности
Разноуровневая
Возраст детей: 7-17 лет
Срок реализации: 5-7 лет**

Автор-составитель:
Мохвиченко Валентин Антонович,
педагог дополнительного образования

п. Чегдомын, 2024 г.

Пояснительная записка.

Бокс – это один из сложных контактных видов спорта. Свою популярность бокс, как зрелищный вид спорта, приобрел с Древности. Самые ранние свидетельства состязаний по боксу запечатлены ещё на шумерских, египетских и минойских рельефах. Турниры по кулачным боям, напоминающие бокс, проходили в Древней Греции. В России кулачные бои также издревле были массовым развлечением и неизменным атрибутом народных гуляний.

В боксе от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. Физические качества и потребность в оптимальной двигательной активности необходимо развивать с детства. Родители и педагоги должны показывать своим детям пример активного отдыха, проявлять интерес к физической культуре и спорту. Для этого следует формировать установку на всестороннее развитие личности, которая 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.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. В основе разработки данной программы использованы работы А.П. Лаптева, посвященные современной системе спортивного режима, В. В. Кима, Г. С. Хама, Р. Х. Аминова, разработавших модель проведения соревнований оздоровительной направленности, В. И. Ляха, изучавшего проблемы врачебно-педагогического контроля учебно-тренировочной деятельности боксеров, а также работы Н.Р. Решетнякова, Ю.Л. Кислицина, посвященные физическому развитию детей школьного возраста.

Нормативно-правовые основы разработки программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)
7. Устав ЦРТДиЮ.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что вопросы, укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности детей на основе принципа гармонического развития личности всегда были и будут главной заботой государства. Программа является актуальной, так как позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий единоборствами, дает возможность восполнить дефицит движений и способствует воспитанию положительных личностных качеств. Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка.

В результате освоения данной программы укрепляется здоровье детей, повышается уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

Немаловажным является то, что учащиеся получают необходимые сведения о строении и функциях организма человека, гигиенические знания. Знакомятся с тем что такое режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

В теоретической части занятий ребята знакомятся с историей бокса, с местом этого вида спорта в современном обществе. Изучают технику безопасности, правовые вопросы и другую полезную информацию, связанную с данным видом спорта.

Осваивая комплексы физических упражнений, дети становятся более выносливыми и, как следствие, менее подвержены заболеваниям. На занятиях учащиеся овладевают основными техниками и тактиками бокса, приобретают соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях, изучают основы судейства. Дополнительная общеобразовательная программа «Бокс» разработана с учетом социальных запросов родителей и индивидуальных способностей обучающихся.

Отличительной особенностью является то, что по программе «Бокс» могут обучаться девочки. Занятия боксом развивают не только физическую силу, но и быстроту реакции, координацию движений, способствуют развитию положительных личностных качеств.

Педагогическая целесообразность программы.

В процессе усвоения программы дети изучат основы бокса, правила ведения боя, научатся работать в спаррингах, будет принимать участие в спортивных соревнованиях. В своей реализации программа ориентируется не только на занятия боксом, но и на общую физическую подготовку и положительные личностные качества. Таким образом, у детей улучшается уровень физической подготовленности, воспитываются сила воли, целеустремленность и коммуникативные качества.

Цель программы: развитие личностного потенциала и раскрытие спортивных способностей ребенка посредством занятий боксом.

Задачи:

- изучить правила, основные приемы техники и тактики бокса (боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, классификация ударов, защита, контрудары, атака, ведение боя);
- формировать представления об основах здорового образа жизни;
- содействовать развитию физических качеств и познавательного интереса к боксу;
- воспитывать целеустремленность, силу воли, настойчивость и прививать навыки общей культуры.

Адресат программы: дети 7-17 лет. Программа предусмотрена для обучающихся с разным уровнем физической подготовки, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к боксу. На занятия допускаются дети, годные по состоянию здоровья для занятий в данном виде спорта (здоровое сердце, легкие, нет травм головы) при наличии медицинских справок от участкового педиатра с допуском к занятиям, с отметкой о прохождении ЭКГ.

Срок реализации: зависит от уровня физической подготовленности, способностей обучающегося к данному виду спорта, степени усвоения программного материала в соответствии с данными диагностики, наличием интереса и мотивации к продолжению изучения программы. Обучающиеся успешно освоившие стартовый уровень могут перейти на базовый, при успешном его завершении переводятся на продвинутый.

По форме организации: программа интегрированная.

По уровню усвоения: разноуровневая, включает в себя стартовый, базовый и продвинутый уровни. Перед началом освоения обучающимися программы дополнительного образования проводится диагностика, позволяющая выбрать для обучающегося подходящий уровень сложности: стартовый, базовый, продвинутый. Выбор определенного уровня сложности не является неизменным. У обучающегося должна быть возможность перейти как на более высокий уровень освоения программы, так и на более низкий.

Стартовый уровень (1-2 года) предусматривает ознакомление с основами бокса, Предполагает использование и реализацию программного материала в общедоступных и универсальных формах, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания

программы; направлен на формирование основ данного вида спорта и приобретение знаний и умений техники и тактики приемов бокса.

Базовый уровень (2-3 года) предполагает использование и реализацию таких форм организации обучения, которые способствуют освоению навыков техники и тактики бокса, умению анализировать и планировать деятельность. При освоении данного уровня дети участвуют в соревнованиях, пробуют себя в роли судьи, осуществляют помощь педагогу в проведении занятий с детьми, обучающимися на стартовом уровне.

Продвинутый уровень (2 года). Предполагает использование форм, которые обеспечивают обучение сложным технико-тактическим приемам бокса и освоение судейской практики. На данном уровне предусматривается углубленное изучение содержания программы, приобретение предпрофессиональных знаний в рамках содержательно-тематического направления программы.

Каждый участник программы имеет право на доступ к любому из представленных уровней, которое осуществляется после оценки изначальной подготовленности участника, в которой определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала. Диагностика должна осуществляться при переходе с одного уровня сложности на другой. (Приложение 1)

Для принятия решения о выборе уровня сложности программы, не один параметр диагностики, а комплекс параметров.

Объем программы и режим работы

период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
Стартовый (1-2 года)	2 часа	2	4ч	36	144 ч
Базовый (2-3 года)	2 часа	3	6ч	36	216 ч
Продвинутый (2 года)	3 часа	3	9 ч	36	324 ч

Программа «Бокс» разноуровневая, поэтому количество лет обучения и уровень усвоения программы у каждого обучающегося является индивидуальным, определяется исходя из его способностей и данных диагностики. При первичном зачислении ребенка в объединение «Бокс» осуществляется входящая диагностика, исходя из ее данных, учащегося определяют в группу соответствующего возраста и уровня физической подготовленности. В конце каждого года обучения также проводится тестирование, по полученным результатам учащийся переводится на следующий уровень или остается на прежнем. Это дает возможность осуществлять для каждого ребенка индивидуальный дифференцированный подход в соответствии с его способностями и возможностями.

Обучение детей разного возраста и уровня усвоения программы может осуществляться совместно, при этом дети, обучающиеся на продвинутом уровне, могут осуществлять тьюторскую помощь детям стартового и базового уровней. Такая деятельность для обучающихся продвинутого уровня может рассматриваться как «зона ближайшего развития», они могут попробовать себя в роли помощника педагога. Подобная практика может способствовать самоопределению в будущей профессии.

Занятия проводятся группами по 12 человек. Занятия проводятся по расписанию через 1-2 дня, в соответствии с принципами регулярности и систематичности.

Группы формируются с учетом возраста, состояния физического здоровья, уровня физической подготовленности и пожелания родителей. Количество учебных групп устанавливается в зависимости от общего числа желающих заниматься боксом и наличия материальной базы.

Прием новичков проводится ежегодно в сентябре. Учебно-тренировочные занятия в секции проводятся в форме занятий согласно расписанию, составленному с учетом занятости занимающихся по месту учебы. На протяжении всего года в процессе учебных занятий ведется подготовка к сдаче нормативов.

Во время организации и проведения занятий следует принимать меры по предупреждению травм и соблюдению санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию, инвентарю и снаряжению занимающихся.

Все занимающиеся объединения «Бокс» обязаны проходить врачебный осмотр не реже одного раза в год, а также перед участием в соревнованиях.

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная, практическая – спарринги, парная.

Учебный план стартового уровня

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические основы бокса.	4 ч	4 ч		зачет
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	50 ч	14 ч	36 ч	Зачет, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	20 ч	4 ч	16	
4.	Техника бокса. Основы техники бокса, ее классификация и терминология	30 ч	10 ч	20 ч	Внутренние соревнования
5.	Тактика ведения боя	40 ч	12 ч	28 ч	Внутренние соревнования
	Итого в год:	144 часа	44 часов	100 часов	

Содержание программы стартового уровня

1. Теоретические основы бокса. История развития бокса. Зарождение бокса как вида спорта. Бокс в Древней Греции, Египте, Англии, США. Физическая культура и спорт в СССР и России. Современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных боксеров.

Гигиена юного спортсмена. Требование к одежде, обуви. Спортивные снаряды и их назначение. Понятие травмы, виды травм. Травмы в боксе их причины и профилактика. Виды травм, их причины. Способы предупреждения травм. Правила соревнований по боксу. Психологическая подготовка юного боксера.

2. Общая физическая подготовка В данном разделе изучается общая физическая подготовка и специальная подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений (без предметов и с предметами: гантелями, гимнастическими палками, скакалками), которые необходимы для развития отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др.

2.1. Беговые упражнения:

- а) разминочный бег;
- б) челночный бег 3x10,;
- в) бег 30м, 60м, 100м;
- г) бег 200м;
- д) кроссовый бег 1км;

2.2. Прыжковые упражнения:

- а) прыжки в длину с места (одиночные и серии);
- б) прыжки в длину с разбега;
- в) многоскоки на одной и двух ногах.

2.3. Гимнастические упражнения без предметов:

- а) общеразвивающие упражнения в разминке (на месте и в движении);
- б) сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (на ладонях, на кулаках, с переносом веса тела, с хлопком), ходьба на руках (партнёр держит за ноги);

- в) сгибание-разгибание туловища из положения лёжа (ноги согнуты);
- г) в положении лёжа – поднимание прямых ног до касания пола за головой;
- д) лёжа на полу лицом вниз – прогнуться в пояснице, приподняв туловище и ноги;
- е) приседание двух ног;
- ж) ходьба в приседе («гусиный шаг»).

2.4. Упражнения на гимнастических снарядах:

- а) на перекладине – подтягивание, поднимание ног, подъём переворотом, подъём силой, комбинации элементов;
- б) на брусках – сгибание-разгибание рук в упоре.
- в) на гимнастической стенке - лазание, поднимание ног, вис углом.

2.5. Упражнения в растягивании:

- а) шпагаты (продольный и поперечный);
- б) наклоны в положении сидя;
- в) наклоны в положении стоя, положив одну ногу на перекладину гимнастической стенки;
- г) махи ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

2.6. Акробатические упражнения:

- а) кувырки (вперёд, назад);
- б) стойки на лопатках (с помощью и без помощи);
- в) гимнастический мост;

2.7. Подвижные игры и эстафеты:

- а) эстафеты с предметами и без них;
- б) «Чехарда»;
- в) «Бой всадников»;
- г) «День и ночь»;
- д) «Подвижный ринг».

2.8. Спортивные игры:

- а) баскетбол;
- б) футбол;

2.9. Упражнения в расслаблении мышц и дыхательные упражнения:

- а) спокойная ходьба по периметру зала – остановка - глубокий вдох, руки вперёд-вверх – длинный выдох одновременно с наклоном, руки через стороны вниз, расслабить мышцы;
- б) лёжа на спине – поднять ноги, потрясти ими, расслабив мышцы;
- в) лёжа на спине – выполнять «брюшное» дыхание, расслабив мышцы.

3. Специальная физическая подготовка. В данный раздел входят упражнения со скакалкой, имитационные упражнения, упражнения на боксерских снарядах.

3.1. Упражнения со скакалкой. Используются разные варианты подскоков (на двух ногах, на одной ноге), вращения скакалки (один оборот – один подскок, «восьмёрка»)

3.2. Простые имитационные упражнения

Удары, защиты – на месте и свободно передвигаясь по залу.

4. Техника бокса. Основы техники бокса, ее классификация и терминология

Общие понятия о технике бокса как совокупности прием защиты и нападения. Техника как система движений боксера.

Классификация элементов техники (боевая стойка, удары, защиты, передвижения, боевые дистанции). Развитие координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении. Обучение технике и тактике одиночных ударов, их практическое применение в бою. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище.

4. Тактика ведения боя. Основные понятия. Тактика как искусство ведения боя на ринге. Значение тактики для достижения успеха. Элементы тактики: разведка, принятие и проведение решений, страховка от неожиданностей и случайности. Планирование боя. Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударами. Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции.

Учебный план базового уровня

№	Название раздела,	Количество часов	Форма
---	-------------------	------------------	-------

п/п	блока, модуля	Всего	Теория	Практика	аттестации
1.	Теоретические основы бокса.	6 ч	6 ч		зачет
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	70 ч	10 ч	60ч	Зачет, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	40 ч	5 ч	35 ч	Зачет, тестирование
4.	Техника бокса. Основы техники бокса, ее классификация и терминология	40 ч	10ч	30 ч	Внутренние соревнования
5.	Тактика ведения боя	60 ч	12 ч	48 ч	Внутренние соревнования
	Итого в год:	216 часа	43 часов	173 часов	

Содержание базового уровня

1. Теоретические основы. Сведения о современном развитии бокса в стране и за рубежом. Возникновение и развитие бокса в дореволюционной России. Развитие бокса в СССР и России. Регулярный обзор спортивных новостей. Личная гигиена юного спортсмена. Гигиенические требования к одежде, обуви. Режим дня. Профилактика травм в боксе, первая помощь при ушибах и ссадинах. Первая помощь при обмороках и носовом кровотечении. Психологическая подготовка юного боксера.

2. Общая физическая подготовка В данном разделе изучаются упражнения общей физической подготовки, комплексы общеразвивающих упражнений (без предметов и с предметами: гантелями, гимнастическими палками, скакалками), которые необходимы для развития отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др.

2.1. Беговые упражнения:

- а) шестиминутный бег;
- б) челночный бег 4х6;
- в) бег 30м, 60м;
- г) бег 200м;
- д) кроссовый бег 1 км, 2 км;
- е) бег с преодолением препятствий.

2.2. Прыжковые упражнения:

- а) прыжки в длину с места (одиночные и серии);
- б) прыжки в длину с разбега;
- г) многоскоки на одной и двух ногах;
- д) прыжки через гимнастическую скамейку;

2.3. Гимнастические упражнения без предметов:

- а) общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- б) сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (на ладонях, на кулаках, с переносом веса тела, с хлопком), ходьба на руках (партнёр держит за ноги);
- в) сгибание-разгибание туловища из положения лёжа (ноги согнуты);
- г) в положении лёжа – поднятие прямых ног до касания пола за головой;
- д) лёжа лицом вниз поперёк гимнастической скамейки, руки за головой – сгибание-разгибание туловища;
- е) лёжа на полу лицом вниз – прогнуться в пояснице, приподняв туловище и ноги;
- ж) приседание на одной и двух ногах;
- з) ходьба в приседе («гусиный шаг»).

2.4. Упражнения на гимнастических снарядах:

- а) на перекладине – подтягивание, поднятие ног, подъём переворотом, подъём силой, комбинации элементов;

- б) на брусьях – сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание и разведение ног в упоре;
- в) на гимнастической стенке - лазание, поднимание ног, вис углом.

2.5. Упражнения в растягивании:

- а) шпагаты (продольный и поперечный);
- б) наклоны в положении сидя;
- в) наклоны в положении стоя, положив одну ногу на перекладину гимнастической стенки;
- г) махи ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

2.6. Акробатические упражнения:

- а) кувырки (вперёд, назад, в сторону);
- б) стойки на лопатках и на голове (с помощью и без помощи);
- в) борцовский и гимнастический мост;

2.7. Эстафеты, подвижные и спортивные игры:

- а) эстафеты без предметов и с предметами;
- б) «Бой всадников»;
- в) «День и ночь»;
- г) «Подвижный ринг»;
- д) баскетбол;
- б) футбол;

2.8. Упражнения в расслаблении мышц и дыхательные упражнения:

- а) спокойная ходьба по периметру зала – остановка - глубокий вдох, руки вперёд-вверх – длинный выдох одновременно с наклоном, руки через стороны вниз, расслабить мышцы;
- б) лёжа на спине – поднять ноги, потрясти ими, расслабив мышцы;
- в) лёжа на спине – выполнять «брюшное» дыхание, расслабив мышцы.

3. Специальная физическая подготовка. В данный раздел входят упражнения со скакалкой, имитационные упражнения, упражнения на боксерских снарядах, упражнения на боксерских лапах с тренером.

3.1. Упражнения со скакалкой. Используются разные варианты подскоков (на двух ногах, на одной ноге, попеременно с небольшим захлестом голени, попеременно с прямыми ногами) и вращения скакалки (один оборот – один подскок, «восьмёрка», «прыжок в петлю», два оборота – один подскок).

3.2. Простые и сложные имитационные упражнения: удары, защиты, комбинации, серии – на месте и свободно передвигаясь по залу.

3.3. Упражнения на боксёрских лапах с тренером

Совершенствование быстроты и точности ударов, которые наносятся боксёром по специальным перчаткам (лапам), которые «держит» тренер.

3.4. Элементы борьбы в парах Упражнение используется ближе к концу 2-го года обучения и предназначено для отработки специальной боксёрской защиты в ближнем бою – клинча, а также для развития специальной силы.

4. Техника бокса. Основные элементы боксерской техники: боевая стойка, факторы, обуславливающие боевую стойку. Виды передвижений, техника выполнения передвижений и её зависимость от различных факторов. Боевые дистанции, их определение и характеристики. Удары, их структура, определяемая видом и целью нанесения удара. классификация ударов (атакующие, контратакующие, ответные серии ударов, комбинации). Положение кулака при выполнении ударов.

5. Тактика ведения боя. Ведение боя на ближней, средней и дальней дистанциях. Атака одиночными ударами снизу в голову и туловище. Защита подставками, уходами и накладками с последующей контратакой одиночными ударами: прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище. Комбинированные защиты. Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами (прямыми, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одиночными и двумя последующими ударами с применением изученных защит.

Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях. Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защиты от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище. Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые

и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках.

Учебный план продвинутого уровня

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические основы бокса.	8 ч	8 ч		зачет
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	56 ч	8 ч	48ч	Зачет, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	86 ч	8 ч	78 ч	Зачет, тестирование
4.	Техника бокса.	86 ч	12 ч	74 ч	Внутренние соревнования
5.	Тактика ведения боя	88 ч	10 ч	78 ч	Внутренние соревнования
	Итого в год:	324 часа	46 часов	278 часов	

Содержание продвинутого уровня

1. Теоретическая подготовка. Выдающиеся боксеры России и зарубежных стран. Стили ведения боя, определение стиля. Стилль и манера ведения боя выдающихся боксеров России, Европы и мира. Характеристика манеры боя, типы боксеров: накаутер, темповик, технически искусный боксер, атакующий, предпочитающий контратаки, боксер-левша. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников, секундантов, представителей и капитанов команд. Оценка боя судьями вне ринга. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары и действия. Действия рефери, жесты и команды. Поведение участников на ринге. Обсуждение подготовки к предстоящему бою. Разбор проведенных боев. Психологическая подготовка боксеров. Регулярный обзор спортивных новостей. Здоровый образ жизни как основа здоровья человека. Профилактика вредных привычек. Профилактика травм в боксе, Медицинская аптечка, ее состав. Первая помощь первая помощь при вывихах, переломах, ушибах. Способы обработки ран и перевязки.

2. Общая физическая подготовка. В данном разделе изучаются упражнения и двигательные задания, направленные на повышения уровня общей физической подготовленности и развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Бег, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений (без предметов и с предметами: гантелями, гимнастическими палками, скакалками).

2.1. Беговые упражнения:

- а) разминочный бег;
- б) челночный бег 10х5;
- в) бег 30м, 60м, 100м;
- г) бег 400м;
- д) кроссовый бег 3км, 5км;

2.2. Прыжковые упражнения:

- а) прыжки в длину с места (одиночные и серии);
- б) прыжки в длину с разбега;
- г) прыжки через гимнастическую скамейку;
- д) прыжки в глубину с последующим отталкиванием двумя и прыжком в длину или в высоту.

2.3. Гимнастические упражнения без предметов:

- а) общеразвивающие упражнения в разминке (на месте и в движении);
- б) сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (на ладонях, на кулаках, с переносом веса тела, с хлопком), ходьба на руках (партнёр держит за ноги);
- в) сгибание-разгибание туловища из положения лёжа (ноги согнуты);
- г) в положении лёжа – поднимание прямых ног до касания пола за головой;
- д) лёжа лицом вниз поперёк гимнастической скамейки, руки за головой – сгибание-разгибание туловища;
- е) лёжа на полу лицом вниз – прогнуться в пояснице, приподняв туловище и ноги;
- ж) приседание на одной и двух ногах;

2.4. Упражнения на гимнастических снарядах:

- а) на перекладине – подтягивание, поднимание ног, подъём переворотом, подъём силой, комбинации элементов;
- б) на брусках – сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание и разведение ног в упоре, упор углом, размахивание, комбинации элементов;

2.5. Упражнения в растягивании:

- а) шпагаты (продольный и поперечный);
- б) наклоны в положении сидя;
- в) наклоны в положении стоя, положив одну ногу на перекладину гимнастической стенки;
- г) махи ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

2.6. Акробатические упражнения:

- а) кувырки (вперёд, назад, в сторону);
- б) стойки на лопатках и на голове
- в) борцовский и гимнастический мост;
- г) комбинации элементов.

2.7. Спортивные игры:

- а) баскетбол;
- б) футбол;
- в) ручной мяч;

2.8. Упражнения в расслаблении мышц и дыхательные упражнения:

- а) спокойная ходьба по периметру зала – остановка - глубокий вдох, руки вперёд-вверх – длинный выдох одновременно с наклоном, руки через стороны вниз, расслабить мышцы;
- б) лёжа на спине – поднять ноги, потрясти ими, расслабив мышцы;
- в) лёжа на спине – выполнять «брюшное» дыхание, расслабив мышцы.

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Упражнения со скакалкой. Используются разные варианты подскоков (на двух ногах, на одной ноге, попеременно с небольшим захлестом голени, попеременно с прямыми ногами) и вращения скакалки (один оборот – один подскок, «восьмёрка», «прыжок в петлю», два оборота – один подскок).

3.2. Простые и сложные имитационные упражнения. Удары, защиты, комбинации, серии – на месте и свободно передвигаясь по залу. «Школа бокса» - передвигаясь по периметру зала. «Бой с тенью».

3.3. Упражнения на боксёрских снарядах. Работа в определённом режиме на боксёрских мешках разного веса, боксёрских грушах, настенных боксёрских подушках.

3.4. Упражнения на боксёрских лапах с тренером. Совершенствование быстроты и точности ударов, которые наносятся боксёром по специальным перчаткам (лапам), которые «держит» тренер.

3.5. Упражнения в условных и вольных боях с партнёром. Развитие специальных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, отчасти – силы) в условных (отработка отдельных приёмов) и вольных (с использованием всех, изученных к настоящему моменту, технико-тактических средств) боях в паре с партнёром.

3.6. Специфический вариант прыжков в глубину. После приземления в положение левосторонней (правосторонней) боевой стойки на средней дистанции боксёр сразу же отталкивается сзади стоящей ногой и выполняет скачок вперёд, нанося правый (левый) прямой или боковой удар в голову. При спрыгивании спиной вперёд выполняется отскок назад- в сторону с прямым ударом или ударом снизу.

3.7. *Выталкивание металлической палки (грифа штанги) от груди.* Из фронтального положения боксёр выталкивает снаряд от груди вперёд и сразу же возвращает его в исходное положение. Упражнение выполняется в двух вариантах: без пауз с более лёгким снарядом – для развития силовой выносливости, с паузами в исходном положении – для развития взрывной силы.

3.8. *Выталкивание грифа штанги, одним концом упирающегося в угол зала* Боксёр, находясь в положении боевой стойки и захватив гриф задней рукой, приседает на сзади стоящую ногу, после чего, отталкиваясь ею, выталкивает гриф штанги, соблюдая структуру удара (прямого или бокового).

3.9. *Нанесение ударов, держа в руках гантели небольшого веса (0,2-1кг).* Отрабатываются как отдельные комбинации и серии, так и «бой с тенью».

3.10. *Упражнения с теннисным мячом (на месте и в движении).* Сохраняя боевую стойку весь период выполнения упражнения, боксёр «играет» теннисным мячом, ударяя его о пол. «Удары» по мячу должны чередоваться с боксёрскими ударами по воздуху в пропорции 4-5:1. Мяч всё время должен оставаться в «игре».

3.11. *Упражнения с набивным мячом (в парах).* Находясь в положении боевой стойки (одном из вариантов её), мяч в обеих руках, боксёр приседает на сзади стоящую ногу и поворачивает туловище в сторону этой ноги, после чего выталкивает мяч, сохраняя структуру удара (прямого, бокового или снизу) и целясь в грудь партнёру. Далее боксёр сразу же приседает на ту же ногу и, отталкиваясь ею, наносит акцентированный удар того же вида по воздуху. Второй боксёр, поймав мяч, повторяет действия первого.

3.12 *Специальные подвижные игры «Салки на ринге», «Сто ударов в минуту», «Загони в угол», «Отбери мяч», «Один против трёх».*

4. Техника бокса

Совершенствование спортивного мастерства. Совершенствование элементов техники и тактики, развитие отдельных физических и волевых качеств. Совершенствование защитных действий и передвижений. Техника бокса как совокупность приема защиты и нападения. Техника как система движений боксера. Определение техники бокса. Критерии эффективности техники, её стилевые особенности. Техника ударов, защит, контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Короткие удары и защиты от них. Особенности техники боксеров-левшей. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера. Индивидуальные варианты техники бокса. Анализ техники бокса сильнейших и зарубежных мастеров ринга.

5. Тактика бокса

Характеристика тактических задач на ринге. Тактические ситуации в бою. Тактика, тактическое мышление боксера и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия соперника, находить оптимальные варианты тактических решений. Взаимосвязь техники с физической, психической и интеллектуальной подготовкой. Тактические действия боксера: наступательные и оборонительные (маневрирование, финты, атаки, защиты и контратаки). Тактические особенности ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Тактическая организация боя: предварительное планирование боя и его реализация. Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней и правосторонней).

Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях. Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защиты от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище.

Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них, их практическое применение и совершенствование в бою на дальней дистанции.

Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударами.

Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами (прямыми, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одиночными и двумя последующими ударами с применением изученных защит.

Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них.

Планируемые результаты обучения

стартового уровня	базового уровня	продвинутого уровня
<p>По окончании стартового уровня обучающийся <u>будет знать</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основы гигиены, основы профилактики травматизма и правила техники безопасности; -способы предупреждения травм; имеет представление об истории зарождения и развития бокса. <p><u>будет уметь выполнять</u>: упражнения со скакалкой, имитационные упражнения, беговые, прыжковые и гимнастические упражнения, упражнения на гимнастической перекладине и брусьях, выполнять кувырки, гимнастический мост принимать положение боевой стойки, прямые удары, контрудары и защиты от них; передвигаться боевой стойке на дальней дистанции боя; основные тактические приемы (разведка, принятие и проведение решений, страховка от неожиданностей и случайностей).</p> <p><u>приобретет</u>: -положительные личностные качества, -бесконфликтного взаимодействия, уважительное отношение к педагогу и товарищам; <u>станет</u> целеустремленным и дисциплинированным, будет проявлять познавательный</p>	<p>По окончании базового уровня обучающийся <u>будет знать</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> -историю развития физической культуры и спорта в России и за рубежом; причины и способы профилактики травм; -правила соревнований по боксу. <p><u>будет уметь выполнять</u>: -упражнения с гантелями, со скакалкой, на брусьях и гимнастической перекладине, шпагаты поперечный и продольный, кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, гимнастический и борцовский мост; выполнять упражнения на боксерских снарядах, на боксерских «лапах» с тренером; -одиночные, двойные удары, -контрудары и защиты от них; серии ударов; передвигаться боевой стойке на дальней дистанции боя. -вести бой на средней и ближней дистанции.</p> <p><u>приобретет</u>: волевые качества, настойчивость, будет понимать необходимость соблюдения дисциплины и регулярных посещений занятий.</p>	<p>По окончании продвинутого уровня обучающийся <u>будет знать</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основы ЗОЖ. -правила первой помощи при вывихах, переломах, способы обработки ран и перевязки - стили и манеры ведения боя, -правила соревнований по боксу и правила судейства. <p><u>будет уметь выполнять</u>: -упражнения на боксерских снарядах (пунктбол, груша), специальные упражнения с грифом штаги, гантелями, теннисным мячом; комбинации элементов на брусьях и гимнастической перекладине, шпагаты поперечный и продольный, кувырки (вперед, назад, в сторону) стойку на голове, борцовский мост; одиночные, двойные удары, передвижения, двойные защиты; - выполнять различные сочетания ударов и защит на средней и ближней дистанциях, умеет контратаковать, входить - среднюю и ближнюю дистанции.</p> <p><u>приобретет</u> силу воли настойчивость, положительные лидерские качества; <u>будет</u> подавать пример ЗОЖ для других; <u>сможет</u> оказывать помощь тренеру в процессе обучения</p>

интерес к боксу.		младших учащихся.
------------------	--	-------------------

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы является наличие кадрового, материально-технического и методического обеспечения программы:

Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку.
Материально-техническая база	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Помещение:</u> спортивный зал, оборудованный рингом 6 x 8 м. 2. <u>Спортивное оборудование и инвентарь:</u> уплотнительные маты 1м x 2м; брусья, - гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастические перекладины, брусья, боксерские груши, пунктбол, боксерский мешок; грифы для штанги, тренерские «лапы»; защитные шлемы, боксерские перчатки, гантели, скакалки, мячи (теннисные, футбольные, баскетбольные, резиновые для подвижных игр). - средства судейства: гонг, таймер, судейские записки. 3. <u>Медицинская аптечка</u> 4. <u>Обучающие стенды:</u> «Строение человека», «Классификация ударов», «Виды защиты» «Технико-тактические приемы бокса»

Методические и дидактические материалы	<p style="text-align: center;"><u>Методические разработки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях боксом. 2. Тесты итоговой диагностики. 3. Комплексы общеразвивающих упражнений. 4. Комплексы специальных упражнений 5. Дыхательные упражнения. <p><u>2. Видеофильмы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «предназначение боксерского инвентаря». 2. «Первая медицинская помощь при травмах». <p><u>3. Литература и Интернет-источники для педагога и обучающихся.</u></p>
--	--

Программа «Бокс» не требует затратной материальной базы и может быть реализована в условиях учреждения дополнительного образования.

Организационно – педагогические условия реализации программы:

- непрерывность и круглогодичность процесса тренировки;
- четкое определение задач и содержания учебно-тренировочных занятий по отдельным периодам и учебного года;
- определение для каждой группы занимающихся средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии с их уровнем обучения и степенью физической подготовленности;
- четкая организация воспитательной работы;
- контроль за своевременным прохождением медицинского осмотра обучающихся

Формы итогового контроля

- итоговый контроль проводится в начале и в конце каждого учебного года (уровень физической подготовленности оценивается на зачетных занятиях методом тестирования; теоретические знания проверяются на собеседованиях, викторинах, практикумах; личностные качества – методом наблюдения)
- открытые занятия и участие в соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- педагогическое наблюдение.

Контрольно-измерительные материалы

Контрольно-измерительные материалы необходимые для оценки усвоения образовательной программы представлены тестовыми заданиями, по которым проводится проверка уровня физической подготовленности. Проверка усвоения теоретического материала проверяется на собеседовании, викторинах, играх, практикумах. Определение личностных качеств проверяется методом наблюдения за детьми на занятиях во время игр, эстафет, соревнованиях (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

Список литературных и Интернет-источников для педагогов

1. Аминов Р.Х. Квалификационный подход на этапе начальной подготовки юных боксеров 11-13 лет: Автореф. канд. дис. - Тюмень: ТюмГУ, 2001.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 5, с. 19-22.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987. - 176 с.
4. Вавилов Ю.Н., Вавилов К.Ю. Научно-практические предпосылки спортивно-оздоровительной программы для детей и молодежи. // Теория и практика физ. культуры, 1995, № 4.

5. Бокс. Учебник для ИФК под общей ред. И.П. Дегтярева. – М., ФиС, 1979.
6. Булычев А.И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры (для занятий с начинающими). Изд 3-е, переработанное допол. – М., ФиС, 1965. – 200 с.
7. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. – М., ФиС, 1970.
8. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера. – М., ФиС, 1971.
9. Лаптев А.Н. и др. Управление тренированностью боксера. – М., ФиС, 1973.
10. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., ФиС, 1978.
11. Миронова З.С. с соавт. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов. - М.: ФиС, 1982.- 95 с.
12. Столяров В.И. От гуманистической теории спорта - к теории гуманизации соперничества // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 5, с.13-15.
13. Хам Г.С. Педагогические условия повышения эффективности оздоровительных занятий студентов технических вузов, специализирующихся в боксе: Автор. канд. дис. - Тюмень, ТюмГУ, 1999.
14. Шойлев Д. Спортивная травматология. - София: Медицина и физкультура, 198 - 192 с.
15. Особенности организации образовательного процесса в системе контактных ударных единоборств // Инновационные основы университетского педагогического образования / Материалы международной научно-практической конференции / Под ред. З.А.Абасова.- Ульяновск УлГТУ, 2003.с.162-171. 209 с. ISBN 5-89146-442-X
16. Особенности формирования устойчивой мотивации к спортивной деятельности в системе контактных ударных единоборств //Фундаментальные и прикладные исследования в системе образования: Материалы 2-й Международной научно-практической конференции./ Отв.ред.Н.Н.Болдырева.-Тамбов:Изд-во ТГУ им.Г.Р.Державина, 2004.с.56-63. 307с.
17. Программа по тайскому боксу: программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, федерации, спорт.клубы и др. юридические организации занимающиеся дополнительным образованием): г. Владимир: Изд: ФТБ РФ:2009.123с.
19. Л. Б. Малыхина «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ»
20. Методические рекомендации для «Упражнения для тренировки боксеров» (Приложение 2)
21. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)

<http://sport.proint.ru/kontrolno-perevodnye-normativy/> Контрольно-переводные нормативы боксеров. ГБУ г. Москва «Спортивная школа №4» Москомспорта Департамента физической культуры и спорта города Москвы.

Литература для родителей и детей

1. Ковалев Л.Н.«Спорт в семейном воспитание детей» – 1999г. – 328 с.
2. Нечаева А.Б. «Семья и спорт» – 1998г. – 376с.
3. Реймерс Н.Ф. «Спорт в современной семье» – Дрофа, 2004г. – 532 с.
4. Харламов И.Ф. «Педагогика» - Гардарики, 1999г. (стр.8-9,12-13, 29-31)
5. Иванова Т.О. «Физическое воспитание детей», 2005г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Положение о проведении итогового контроля по дополнительной образовательной общеразвивающей программе физкультурно- спортивной направленности «Бокс»

Итоговый контроль учащихся объединения «Бокс» является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить эффективность усвоения программного материала и возможность перевода обучающегося на более высокий уровень обучения. По данным контроля педагог может принять решение на оставление учащегося на прежнем уровне обучения, если результаты показали низкий уровень усвоения материала.

I. Цель и задачи итогового контроля

Цель: определение уровня физической подготовки и личностных качеств, определение степени усвоения теоретического материала, их соответствие прогнозируемым результатам программы «Бокс».

Задачи итогового контроля:

- выявить уровень физической подготовленности;
- выявить степень усвоения теоретического материала;
- определить уровень развития личностных качеств.

II. Организация итогового контроля

Основной формой подведения итогов образовательной деятельности и проверки результатов являются сдача контрольных нормативов, а также показатели на соревнованиях.

Итоговый контроль обучающихся проводится в 2 этапа: в начале и конце учебного года для того, чтобы сравнить показатели и оценить эффективность процесса обучения. Проводится по трем направлениям, оценивается: 1) физическая подготовленность; 2) теоретическая подготовка; 3) личностные качества обучающихся.

III. Оценка результатов итогового контроля:

1. **Выявление степени развития физических качеств** оценивается проведением тестов. Перевод спортсменов на следующий уровень программы, согласно этапам подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Виды тестов	Уровни усвоения программы	Уровни программы					
		Стартовый		Базовый		Продвинутый	
		1 этап	2 этап	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап
Бег 30 м (сек)	в	5,0	5,0	4,8	4,7	4,4	4,3
	с	5,4	5,3	5,1	5,0	4,6	4,5
	н	5,8	5,7	5,5	5,4	4,9	4,8
Бег 1000 м (мин)	в	5,00	4,50	4,20	4,00	3,45	3,25
	с	5,30	5,20	4,50	4,30	4,00	3,50
	н	6,10	5,50	5,20	5,10	4,40	4,30
Прыжок в длину с места (см)	в	170	180	195	215	245	260
	с	155	170	185	200	230	245
	н	145	155	165	170	210	220
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	в	7	8	11	12	14	15
	с	5	6	8	9	11	12
	н	2	3	4	5	9	10

Контрольно-переводные нормативы по СФП**

Виды тестов	Уровни усвоения программы	Уровни программы			
		базовый		продвинутый	
		1 этап	2 этап	1 этап	2 этап

1. Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек (раз)	в	30	45	50	50
	с	25	35	40	40
	н	20	25	30	30
2. Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 минуты (раз)	в	130	210	230	230
	с	110	190	210	210
	н	90	170	190	190
3. Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	в	80	90	110	120
	с	70	80	95	100
	н	60	65	75	80

*В-высокий уровень, с-средний, н - низкий

**СФП оценивается на базовом и продвинутом уровнях. На стартовом уровне оцениваются данные ОФП.

2. Проверка усвоения теоретического материала. Знание теоретических вопросов проверяются на собеседовании, викторинах, практикумах.

3. Оценивание личностных качеств

Определение личностных качеств проверяется методом наблюдения за детьми на занятиях во время игр, эстафет, коллективных двигательных заданий. Во время взаимодействия детей следует обращать внимание на культуру общения, проявление коммуникативных качеств, поведение ребенка; наличие аккуратности и соблюдение правил личной гигиены

Проверка усвоения программного материала

	<i>Диагностика при завершении стартового уровня</i>	<i>Диагностика при завершении базового уровня программы</i>	<i>Диагностика при завершении базового продвинутой программы</i>
1. Проверка степени развития физических качеств	Высокий, средний и низкий уровни определяются в соответствии с данными таблицы контрольно-переводных нормативов	Высокий, средний и низкий уровни определяются в соответствии с данными таблицы контрольно-переводных нормативов	Высокий, средний и низкий уровни определяются в соответствии с данными таблицы контрольно-переводных нормативов
2. Проверка усвоения теоретического материала	<i>Высокий уровень усвоения</i> - обучающийся подробно отвечает на вопросы, знает дополнительную информацию, может	<i>Высокий уровень усвоения</i> - обучающийся дает подробный ответ, отвечает на дополнительные вопросы, может	<i>Высокий уровень усвоения</i> - обучающийся понимает и может объяснить другим изученный материал, следит за спортивными

	<p>привести пример. <i>Средний уровень усвоения</i> - ребенок знает материал в рамках изученного на занятиях, отвечает на вопросы. <i>Низкий уровень усвоения</i> - объем знаний узкий; отвечает кратко, с наводящими вопросами</p>	<p>привести пример из жизни. активен, вносит свои предложения и дополнения. <i>Средний уровень усвоения</i> – учащийся знает материал в рамках изученного на занятии. активен в беседе, подробно отвечает на вопросы. <i>Низкий уровень усвоения</i> - понимает тему, отвечает немногосложно.</p>	<p>новостями, комментирует их, <i>Средний уровень усвоения</i> – учащийся знает и понимает материал, может дополнить ответ другого. <i>Низкий уровень усвоения</i> - понимает тему, отвечает немногосложно, интересуется больше освоением практических навыков.</p>
<p>3. Оценивание личностных качеств</p>	<p><i>Высокий уровень усвоения</i> - обучающийся в общении вежлив, умеет избегать конфликтов; извиняется, если обидит кого-либо; соблюдает правила личной гигиены. <i>Средний уровень усвоения</i> – ребенок активен, иногда употребляет в речи вежливые слова; в конфликт вступает редко, почти всегда реагирует на замечания и предложения; почти всегда чист и аккуратен. <i>Низкий уровень усвоения</i> - замкнут, при содействии педагога общается с детьми, никогда не использует вежливые ; бывает конфликтен; извиняется, когда объяснишь ему его негативный поступок; гигиенические требования соблюдает не всегда.</p>	<p><i>Высокий уровень усвоения</i> - обучающийся в общении вежлив, общается со всеми детьми в группе; избегает конфликтов или разрешать их мирным путем; использует в речи вежливые слова; извиняется, если случайно обидит кого-либо; всегда выполняет правила личной гигиены, дети стремятся к общению с ним. <i>Средний уровень усвоения</i> – в группе активен, дети признают его, иногда употребляет в речи вежливые слова; в конфликт вступает редко, адекватно реагирует на замечания и предложения, извиняется если ему напомнить об этом; всегда чист и аккуратен. <i>Низкий уровень усвоения</i> - замкнут, но при содействии активистов группы и педагога вступает в игру, вежливые</p>	<p><i>Высокий уровень усвоения</i> - обучающийся всегда имеет свое мнение, обладает лидерскими качествами, подает положительны пример другим, дети стремятся к общению с ним. Помогает другим разрешать конфликтные ситуации, всегда выполняет правила личной гигиены, <i>Средний уровень усвоения</i> Имеет положительные личностные качества, вежлив дети признают его, иногда употребляет в речи вежливые слова; в конфликт вступает редко, адекватно реагирует на замечания и предложения, извиняется; всегда выглядит аккуратно. <i>Низкий уровень усвоения</i> - немного замкнут, но при содействии активистов группы и педагога общается с другими детьми. Вежливые слова использует редко; не является инициатором конфликтов, но иногда</p>

		слова использует редко; не является инициатором конфликтов, но иногда в них участвует; извиняется, когда объяснишь ему его негативный поступок; соблюдает гигиенические требования.	в них участвует; извиняется, когда объяснишь ему его негативный поступок; соблюдает гигиенические требования.
--	--	---	---

IV. Оценка, оформление и анализ результатов итогового контроля

Результаты итогового контроля обучающихся оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

1. Насколько прогнозируемые результаты программы достигнуты каждым ребенком;
2. Полноту выполнения образовательной программы;
3. Результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение всего учебного года.

Результат фиксируется в протоколе итогового контроля обучающихся объединения «Бокс».

Приложением к протоколу является программа проведения контроля. Результаты итоговой диагностики обучающихся объединения «Бокс» анализируется администрацией ЦРТДиЮ совместно с педагогом по следующим параметрам:

1. Количество детей (в %)
 - высокий уровень усвоения программы;
 - средний уровень усвоения программы;
 - низкий уровень усвоения программы.
2. Количество детей (в %) переведенных на следующий уровень обучения:
 - причины не выполнения детьми образовательной программы;
 - коррекция программы на основе контроля.

Протокол результатов итогового контроля обучающихся объединения «Бокс»

(Фамилия, имя, отчество педагога)

№	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Форма контроля	Уровень усвоения (высокий, средний, низкий)
1.				

По результатам итогового контроля _____ обучающихся переведены на следующий год обучения.

Подпись педагога _____

Подпись членов комиссии: _____

Упражнения для тренировки боксеров

Упражнения для развития специальной выносливости

Специальная выносливость боксера вырабатывается в систематических тренировочных занятиях многократным повторением специальных упражнений.

Упражнения без партнера — имитационные упражнения (элементарные и сложные) — построены на боевых движениях боксера (передвижениях, ударах и защитах). Цель их — подготовить занимающихся к овладению специальными боевыми навыками, составляющими технику бокса

Упражнения с боксерскими снарядами — удары по мешку, груше, пунктболу, настенной подушке, лапам и другим специальным боксерским снарядам — выполняются с целью развить и совершенствовать умение наносить удары правильно, точно, сильно, быстро и в слитном сочетании (в сериях), а также для развития специальной координации и выносливости боксера.

Боевые упражнения с партнером. К этим основным упражнениям боксера относятся: условный бой, ограничиваемый определенными действиями партнеров, и вольный бой, построенный на произвольных действиях партнеров. Эти виды упражнений направлены на совершенствование боксера в технике и тактике бокса, а также на попутное развитие выносливости. Многократным повторением указанных специальных упражнений боксера осуществляется нервная настройка его организма на специфическую деятельность в бою на ринге.

Упражнение на расслабление мышц

Эти упражнения используют в тренировке боксера в качестве отвлекающих, применяемых непосредственно после силовых упражнений, а также в заключительной части занятия. Они способствуют умению максимально расслаблять мышцы для отдыха после напряженных усилий.

Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса

1. Стоя или при ходьбе по кругу:
 - а) встряхивать кистями рук из различных положений;
 - б) встряхивать плечами, свободно опустив руки и расслабив плечевой пояс.

Упражнения на расслабление мышц туловища

2. Из положения стоя, руки в стороны:
 - а) резко расслабить мышцы спины и плечевого пояса;
 - б) наклонить туловище вперед и делать свободные маховые скрестные движения руками. Ноги при каждом маховом движении сгибаются и выпрямляются.

Упражнение на расслабление мышц ног

3. Стоя на одной ноге, положив ладони на пояс, потряхивать максимально расслабленной свободной ногой.

Упражнения для постановки дыхания

Выносливость боксера, его боеспособность зависят и от рациональной постановки дыхания. В трехминутных раундах боксеру необходимо максимально мобилизовать все

силы. Победа на ринге в значительной мере определяется интенсивностью нервно-мышечных напряжений и способностью выдерживать быстрый темп боя. Кислородный запрос организма боксера во время боя на ринге достигает значительных величин (до 3 л в минуту) и нередко создает, особенно в первом раунде, состояние кислородного голодания тканей; количество углекислоты, поступающей из тканей в кровь, также велико. Все это наряду с большим эмоциональным подъемом вызывает у боксера сильное возбуждение

Упражнения для постановки ударов

Все упражнения, входящие в эту группу, состоят из ударов по специальным боксерским снарядам. Выполняя эти упражнения, занимающиеся совершенствуют умение соразмерять силу, точность и быстроту ударов, наносить их в слитном сочетании.

Удары по мешку. Выработывают у боксера навык правильно держать кулак при ударе в цель, рационально использовать мышечные усилия, рассчитывать силу и резкость ударов, особенно в тех случаях, когда они наносятся сериями.

Удары по насыпной груше Имеют ту же цель, что и удары по мешку. С насыпной грушей удобно упражняться в нанесении ударов снизу. Подвешенная к потолку груша качается, что требует от боксера умения точно рассчитывать длину своих ударов, придавать им быстроту и резкость.

Удары по пунктболу Помогают выработать точность попадания их. С этим снарядом можно упражняться в самых различных ударах. Пунктбол, быстро раскачивающийся при упражнениях,— довольно трудная мишень. Как и все боевые упражнения, удары по пунктболу необходимо выполнять технически точно.

Удары по настенной подушке Используют в занятиях с начинающими боксерами; на этом снаряде изучают прямые удары. Неподвижность снаряда и его плоская поверхность облегчают возможность рассчитывать длину своих ударов. В упражнения с настенной подушкой входят удары, наносимые на месте и с шагом вперед.

Удары по пневматической груше Упражнения с пневматической грушей, подвешенной к специальной платформе, очень увлекательны. Быстрые движения, четкий ритм ударов о платформу заставляют тренирующегося, чтобы поддержать темп упражнения, наносить удары с определенной силой и частотой. Удары наносят в середину широкой части груши.

Тренирующийся направляет грушу ударами кулака, соблюдая техническую точность боевых движений, нанося удары в том или ином ритме и изменяя темп по своему усмотрению. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие непрерывно один за другим удары кулаком по груше, а также внимание и чувство ритма всех своих движений.

Первое, чем должен овладеть начинающий боксер, упражняясь с грушей,— это ритм движений при нанесении прямого удара, соблюдая счет «раз, два, три»: на первый счет должен приходиться удар кулаком по груше и первый толчок груши о платформу; второй и третий счета пропускаются (в это время груша автоматически делает два толчка о платформу); после третьего счета снова следует удар по груше и т. д. В таком ритме наносят прямые удары, сначала только одной рукой, затем другой и, наконец, поочередно каждой рукой на «каждый новый счет».

Боковые удары, наносимые поочередно каждой рукой, укладываются в ритм «раз, два, три, четыре» и в ритм «раз, два». В последнем случае груша свободно отталкивается от платформы только один раз. Когда боксер овладеет упражнениями с грушей в различных ритмах, он может практиковаться в ударах, произвольно чередуя их в различной последовательности и изменяя темп движений.

Атакующие удары

В качестве атакующих, для упражнений с лапами, можно использовать все основные боксерские удары. Упражнения в атакующих ударах усложняются необходимостью подготовить удар. Эту подготовку нужно осуществлять ложными ударами левой руки. Держа лапу целевой плоскостью к определенному атакующему удару, тренер, передвигаясь перед боксером, заставляет его рассчитывать дистанцию удара, не прерывая передвижения.

Прямой удар правой в голову.

Тренер, готовый принять удар на правую лапу, держит левую на высоте пояса как цель для ложных ударов боксера. Эти ложные удары, прямые и боковые, боксер наносит левой рукой.

Боковой удар правой в голову.

Левую лапу для ложного прямого или бокового удара тренер держит на высоте пояса. Боксер подготавливает атаку, тренер принимает основной атакующий удар на правую лапу.

Упражнения для выработки правильной осанки

При неправильных занятиях у боксеров нередко наблюдается деформация позвоночника, известная под названием «боксерский кифоз». Кифоз, выражающийся в изгибе позвоночника назад в области грудных позвонков, развивается у боксеров из-за привычного статического положения в боевой стойке, в которой они держатся несколько сутулившись. При этом нарушается правильная осанка, спина приобретает сутуловатую форму, что ограничивает подвижность позвоночника и грудной клетки, затрудняя функцию дыхания и, как следствие, снижая выносливость. Кифоз не всегда правильно приписывается только особенностям боевой стойки.

Чаще всего причиной его и других видов искривления позвоночника являются привычные неправильные позы школьников при сидении за партой, привычка ходить сутулившись, слабое физическое развитие и др. В тренировочных занятиях боксера обязательны корригирующие упражнения, применяемые с целью исправления деформации позвоночника.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390058

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен с 01.04.2024 по 01.04.2025