



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Емельяновская спортивная школа имени В.Н. Назарова»
(МБУ ДО «ЕСШ им. В.Н. Назарова»)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете

Протокол № 2 от «30» 06 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«ЕСШ им. В.Н. Назарова»

 Н.В. Дюбина
Приказ № _____ от «___» _____ 20__ г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Бокс»

(спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)

Возраст обучающихся 7-17 лет

Срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:

Гавриленко А.А. методист

Аскаржанов А.Р. тренер-преподаватель по боксу

пгт Емельяново

2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

- 1.1. Направленность программы, нормативно-правовое сопровождение
- 1.2. Новизна программы
- 1.3. Актуальность программы
- 1.4. Отличительные особенности
- 1.5. Адресат программы
- 1.6. Наполняемость групп
- 1.7. Срок реализации программы и объем учебных часов
- 1.8. Форма обучения
- 1.9. Режим занятий
- 1.10. Цель и задачи программы
- 1.11. Планируемые результаты

2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Содержание учебного плана
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Методическое обеспечение программы
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6. Материально-техническое обеспечение
- 2.7. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» имеет **физкультурно-спортивную направленность** базового и продвинутого уровня. Данная программа разработана на основании следующих правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ)

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629);

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Методические рекомендации «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки» ФГБУ «федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерство просвещения Российской Федерации от 26 декабря 2022 года;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Как и любой вид спорта, бокс дает возможность улучшить общий уровень физической подготовленности (силу, быстроту, гибкость, выносливость, координацию), развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, и, безусловно, дисциплинирует человека.

Поддержать интерес детей к виду спорта «Бокс» предполагает реализация данной дополнительной общеразвивающей программы.

1.2. Новизна программы заключается в ее содержании, которое обеспечивает подготовку к программе спортивной подготовки по виду спорта «Бокс». В процессе реализации программы, обучающиеся приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем как для занятия футболом, так и для поступления на любую программу спортивной подготовки начального этапа: скорость, выносливость, вестибулярную устойчивость, координацию, гибкость. Начиная со второго полугодия, обучающиеся получают возможность проб соревновательной деятельности. Каждый этап ставит свои задачи и имеет определенный объем с дифференцированным подходом к детям внутри каждой возрастной группы.

1.3. Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся или их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, которые благотворно влияют на здоровье детей и направлены на всестороннее гармоничное развитие физических качеств ребёнка. Программа предназначена обеспечить преемственность при переходе в группы спортивной подготовки на отделение бокс.

1.4. Отличительные особенности программы

- внедрение модели соревнований по боксу;

- обучающиеся приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем как для занятия боксом, так и для поступления на любую программу спортивной подготовки начального этапа: скорость, выносливость, вестибулярную устойчивость, координацию, гибкость.

1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на мальчиков и девочек без какой-либо дополнительной физической подготовки, в возрасте от 7 до 18 лет. Условия приема – заявление, справка от врача о возможности заниматься видом спорта «Бокс», согласие на обработку персональных данных, подача заявки на обучение через систему дополнительного образования «Навигатор», а также через систему Госуслуги.

1.6. Наполняемость групп

Ожидаемое минимальное количество обучающихся – 15 человек.

Ожидаемое максимальное количество обучающихся в группе – 20 человек.

Количество обучающихся в группе утверждается локальным актом по учебной нагрузке по видам спорта на учебный год.

1.7. Сроки реализации программы и объем учебных часов

Полный курс обучения – 1 год. Базовый уровень – 258 часов, продвинутый уровень – 387 часов.

1.8. Форма обучения – очная

1.9. Режим занятий

Базовый уровень – 6 учебных часов в неделю, не менее 3 раз.

Продвинутый уровень – 9 учебных часов в неделю не менее 3 раз.

Продолжительность занятий в соответствии с СанПиНом 2.4.4.3172-14 – одно занятие по 2 или 3 часа по 45 мин. – для всех обучающихся, перерыв – 10 минут для отдыха между каждым занятием.

1.10. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление и сохранение здоровья обучающихся, овладение первоначальными основами техники и тактики бокса, формирование моральноволевых качеств, подготовка обучающихся для поступления на этап спортивной подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

Обучающие:

- обучение основам техники бокса, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

- пополнение знаний о правилах гигиены, техники безопасности и поведении на занятиях;

Развивающие:

- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям физической культурой и спортом;

- развитие двигательных качеств (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);

- способствование укреплению здоровья, закаливания организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- привитие желания и устойчивого интереса, мотивации к занятиям боксом;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, воспитывать патриотические чувства к своему городу, своей стране.

1.11. Планируемые результаты

Метапредметными результатами Программы являются формирование следующих универсальных учебных действий:

Познавательные:

- знать правила личной и общественной гигиены;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;

- проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое.

Регулятивные:

- умение выполнять ранее изученные действия;

- анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;

Коммуникативные:

- умение работать в коллективе;

- умение слушать тренера;

- умение строить доверительное дружеское отношение;

Личностные:

- активно включаться в общение со сверстниками, на принципах уважения и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь сверстникам, находить с ними общие интересы.

Предметными результатами программы по виду спорта «Бокс» является формирование следующих умений:

- владеть основами техники и тактики бокса;
- успешная сдача нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» - пользоваться комплексами общеразвивающих упражнений, делать зарядку;
- самостоятельно распределять свое время в режиме дня;

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п		Количество часов						Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
		Базовый уровень			Продвинутый			
1	Введение	2	2	0	3	3	0	Комплекс контрольно- переводных нормативов
2	Теория	15	15	0	15	15	0	
3	ОФП	116	13	103	150	15	135	
4	Вид спорта	38	4	34	123	10	113	
5	Подвижные игры	55	6	49	40	5	35	
6	Физкультурные и спортивные мероприятия	30	2	28	54	2	52	
7	Промежуточная аттестация	2	0	2	2	0	2	
	ИТОГО	258			387			

2.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксеров. Поведение во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях.

Раздел 2. Теория.

Теория: Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Режим спортсмена: (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, способы закаливания). Последствия применения допинга для здоровья. Последствия применения допинга для (спортивной) карьеры. Антидопинговые правила; принципы честной игры. Понятие о травмах и их причинах; предотвращение травматизма, правильная экипировка спортсменов и т.д.; оказание первой медицинской помощи и др.

Раздел 3. Общая физическая подготовка(ОФП).

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: **Ходьба**: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, комбинированная, в колонну по одному с попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера).

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различным препятствий.

Прыжки: в длину и в высоту, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, со скакалкой, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, выпрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через небольшие препятствия скакалки или палки.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Раздел 4. Вид спорта.

Теория: Объяснение выполнения правильной техники упражнений, показ.

Практика: *Упражнения для развития быстроты:* бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения, направленные на технику бокса, изучаются и проводятся постепенно, от простого к сложному, начиная с подводящих подготовительных упражнений, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности обучающихся. У младших школьников это в основном стойки, передвижения, основные положения и движения, имитации ударов. У обучающихся подросткового возраста различные виды ударов и контрудары, атакующие действия в прах и т.д.

Передвижения: Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя

ногами). Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения. Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком. Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздаёт трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию. Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования *удара и защиты от них* применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Трех и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них:

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

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

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

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

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырех ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

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

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад.

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырех ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырех ударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

Защитные действия:

-отбив;

-уклон;

-нырок;

-оттягивания;

-подставка.

- на месте и в передвижении во фронтальной и боевой стойках.

Упражнения с боксерским мешком вырабатывает навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, если наносятся несколько ударов. Мешок служит для развития силовой и скоростной выносливости. На мешках боксер совершенствует навыки нанесения ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые снизу, длительные и короткие.

Упражнения с грушей. Груши с песком и опилками – тяжелые и жесткие; наполненные горохом – легче и мягче, подвижные, с большой амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивает чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боковых положений.

Упражнения с настенной подушкой используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчает расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивает чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения для уклонов назад и в стороны.

Упражнения с боксерскими лапами. В упражнениях с лапами боксер вырабатывает точность удара, быстроту, чувство дистанции решает с тренером отдельные тактические задачи. С помощью лап совершенствуются встречные и ответные контрудары. Так же с помощью лап можно совершенствовать технику защит, уклонов, нырков. С помощью лап решаются такие тактические задачи, как моделирование возможных действий противника, умение противопоставить им свои боевые действия.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях

Раздел 5. Подвижные игры.

Теория: Объяснение правил подвижных игр.

Практика: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Раздел 6. Физкультурные и спортивные мероприятия.

Теория: Организационные моменты, инструктажи по технике безопасности.

Практика: Участие в мероприятиях, проводимых ЕСШ, мероприятиях муниципального, регионального уровня согласно ЕКП на учебный год.

Раздел 7. Промежуточная аттестация

Практика: Сдача контрольно-переводных нормативов.

2.3. Календарный учебный график

Уровень программы	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Режим занятий
Базовый	01.09	31.06	43	258	Не менее 3 раз в неделю
Продвинутый	01.09	31.06	43	387	Не менее 3 раз в неделю

2.4. Методическое обеспечение программы

Чтобы лучше организовать педагогическую работу, полноценное решение задачи воспитания, обучения и тренировки боксера, сделать тренировочный процесс более интересным, тренер-преподаватель пользуется различными формами организационной деятельности.

Основная форма организации учебно-тренировочного процесса на отделении бокса - специальное практическое занятие. Организуются также занятия по общей физической подготовке и теоретические - лекции и беседы.

Обучение боксера строится на основе установленных в педагогике дидактических принципов: сознательности, наглядности, активности, систематичности, доступности и прочности.

Тренер постоянно должен воспитывать у обучающихся способность сознательно и критически воспринимать изучаемое, увязывать его с практикой, строить обучение и тренировку, чтобы развить у обучающихся способность самостоятельно и правильно разбираться во всех вопросах, связанных со спортивной практикой.

Для успешного изучения бокса существенное значение имеет наглядность обучения. Если в обучении и тренировке правильно применен принцип наглядности, обучающиеся получают живое представление о боевых средствах бокса и тем самым, легче и правильнее воспроизведут их. Тренеру следует широко использовать различные формы наглядного обучения и тренировки, чтобы создать у занимающихся правильное представление об изучаемом предмете.

К основным формам наглядного обучения и тренировки относятся:

- показ техники;
- изучение техники по видеоматериалам;
- посещение соревнований;
- просмотр художественных фильмов, где показывают бокс.

Организовывать тренировки и укомплектовывать группы одинаковыми по степени подготовленности обучающимися. В групповом обучении задания

должны быть общими для всех и направлены на достижение общей цели. Тренировочный процесс должен быть системным и последовательным.

Содержание и методы обучения тренировочный процесс должны быть доступными для обучающихся.

Тренировочные занятия, направленные на обучение техники, требуют от обучающихся большей степени внимания, дисциплины.

Педагогический процесс начинает направлять на уточнение и индивидуализацию деталей двигательного действия. Особое внимание уделяют методам, которые основаны на использовании двигательного восприятия.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- 1) игровой;
- 2) повторный;
- 3) равномерный;
- 4) круговой;
- 5) соревновательный.

Главное средство в занятиях на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому

периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

2.5. Оценочные материалы

Для проверки результативности изучения обучающимися программы используются контрольные нормативы по ОФП.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики					девочки				
		балл	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Нормативы для возрастной группы 7 лет												
1	Бег на 30 м	с	не более									
			12,0	11,3	10,6	9,6	8,6	12,5	11,8	11,1	10,1	9,1
2	Шестиминутный бег	м	не менее									
			200	250	300	400	600	150	200	250	300	500
3	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	см	не менее									
			180	190	200	210	220	115	125	135	145	155
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			-3	-1	0	+1	+3	-1	0	+1	+3	+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			70	75	80	85	95	62	67	72	77	87
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 30 с	не менее									
			6	8	10	11	12	5	7	9	10	11
Нормативы для возрастной группы 8-9 лет												
1	Бег на 30 м	с	не более									
			8,9	8,3	7,7	7,1	6,5	9,4	8,7	8,0	7,3	6,6
2	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более									
			9:40	9:00	8:20	7:21	6:30	9:00	9:00	8:35	7:45	6:55

3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			1	2	3	5	11	1	2	3	4	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			-3	-1	0	+1	+3	-1	0	+1	+3	+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			85	92	100	108	122	80	87	95	103	117
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			10	13	16	20	25	7	10	13	17	22

Нормативы для возрастной группы 10-11 лет

1	Бег на 30 м	с	не более									
			7,8	7,3	6,8	6,3	5,9	8,0	7,5	7,0	6,5	6,1
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более									
			7:32	7:10	6:50	6:20	5:41	7:52	7:30	7:08	6:40	6:12
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			2	4	6	10	13	2	3	4	5	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			-1	0	+1	+2	+4	0	+1	+2	+3	+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			105	112	120	128	142	95	103	110	118	132
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			16	19	22	26	33	13	16	19	23	28

Нормативы для возрастной группы 12-13 лет

1	Бег на 30 м	с	не более									
			7,3	6,8	6,3	5,8	5,4	7,6	7,1	6,6	6,1	5,7
2	Бег на 1500 м	мин, с	не более									
			11:00	10:10	9:20	8:30	7:55	11:40	10:50	10:00	9:10	8:15
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			4	6	8	12	18	3	4	5	6	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			0	+1	+2	+3	+5	+1	+2	+3	+4	+6
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			120	129	138	147	162	105	115	123	132	147
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			21	24	27	31	37	17	20	23	27	31

Нормативы для возрастной группы 14-15 лет

1	Бег на 30 м	с	не более									
			6,9	6,4	5,9	5,4	5,0	7,2	6,7	6,2	5,7	5,3
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более									
			12:00	11:45	11:00	10:10	9:27	15:00	14:15	13:30	12:40	11:27

3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			11	13	15	19	25	4	5	6	7	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+1	+2	+3	+4	+6	+2	+3	+4	+5	+8
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			140	149	158	167	193	121	131	139	148	162
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			24	27	30	34	40	21	24	27	31	35
Нормативы для возрастной группы 16-17 лет												
1	Бег на 60 м	с	не более									
			11,0	10,3	9,6	9,0	8,4	13,2	12,3	11,5	10,7	9,9
2	Бег на 2000 м (девушки)	мин, с	не более					17:00	15:20	13:50	12:25	11:10
	Бег на 3000 м (юноши)		19:50	18:05	16:40	15:20	14:10	не более				
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			15	18	21	25	32	5	6	7	8	12
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+2	+3	+4	+6	+8	+3	+4	+5	+7	+9
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			165	174	183	192	213	128	139	147	157	173
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			25	28	31	35	41	22	25	28	32	37

2.6. Материально-техническое обеспечение

Учебно-тренировочные занятия проводятся по адресу:

- спортивный зал МБУ ДО «ЕСШ им. В.Н. Назарова», расположенный по адресу: п. Емельяново, ул. Декабристов, 15

Занятия боксом проводятся в спортивном зале. Для успешной реализации данной программы необходим следующий инвентарь и оборудование:

- Ринг боксерский -1 шт.
- Боксерские груши, мешки- 3 шт.
- Боксерские перчатки (тренировочные, снарядные) - пара на каждого занимающегося
- Гантели- 10 шт.
- Гонг – 1 шт.
- Аптечка – 1 шт.

- Инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты (4 шт.), скамейки (3-шт.), скакалки (20 шт.), обручи (10 шт.), конусы (20 шт.), мячи (20 шт.), и т. д); свисток (3 шт.), секундомер (3 шт.), рулетка (2 шт.)

Кадровое обеспечение:

Реализация Программы обеспечивается тренером-преподавателем, имеющим высшее или среднее профессиональное образование, отвечающее профессиональным стандартам, без предъявления к стажу педагогической работы, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

2.7. Список литературы

Для тренеров-преподавателей:

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.,2008
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013
3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008
8. Современная система подготовки боксёров/ В.И. Филимонов., М.,2009
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
- 10.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007
- 11.Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009
- 12.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб. Изд-во «Шатон», 2010.
- 13.Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2008
- 14.Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.,2008
- 15.Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013
- 16.Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
- 17.Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006

18. Все о боксе / Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова.
- М., 2005

Для обучающихся и их родителей/ законных представителей:

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС. 2001 г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2003.