

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 223
с углубленным изучением немецкого языка
Кировского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
На Педагогическом совете
Протокол
№ 6 от 23.06. 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 221-ОД от 30.08.2023г.
Директор _____ Лысова С.В.

Дополнительная общеразвивающая программа
«БОКС»

Срок реализации: 2 года
Возраст учащихся: 7 - 9 лет

Разработчик: Слепцов Евгений Константинович,
педагог дополнительного образования

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	7
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	24
ПРИЛОЖЕНИЯ	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат

Программа реализуется для учащихся 7-9 лет.

Актуальность

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей (законных представителей) в сфере физической культуры и ориентирована на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса.

Уровень освоения

Программа имеет **базовый** уровень освоения

Объем и срок освоения

Программа реализуется в объеме 532 часа по программе, 216 часов в год, 2 года обучения.

Цель программы:

Осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на оздоровление воспитанников путем занятий боксом, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучение основам техники по виду спорта бокс;
- Формирование широкого круга умений и навыков по виду спорта бокс.

Развивающие:

- Развитие основных физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, мышечной силы).

Воспитательные:

- Воспитание устойчивого интереса к занятиям боксом в частности;
- Воспитание дисциплинированности.

Планируемые результаты

Личностные:

- Сформирована мотивация к занятиям боксом;
- Развита такие качества как: целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, воля к победе.

Метапредметные:

- Учащиеся понимают задачи, поставленные педагогом;
- Учащиеся знают последовательность выполнения упражнений;
- Учащиеся правильно оценивают результаты своей деятельности.

Предметные:

- У учащихся сформированы навыки правильной техники бокса, дети применяют данную технику с учетом своих физических способностей.

Организационно-педагогические условия

Язык реализации.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения.

Программа реализуется в очной форме обучения.

Особенности реализации.

При необходимости программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, а также в сетевой форме.

Особенности организации образовательного процесса.

Для одаренных детей программа может быть реализована через разработку индивидуального образовательного маршрута.

Условия набора.

На обучение по программе принимаются учащиеся

- 7-9 лет,
- не имеющие медицинских противопоказаний для занятий боксом.
- без вступительных испытаний.

Условия формирования групп.

Группы формируются разновозрастные.

Количество обучающихся в группе.

Количество учащихся в группах по программе с учетом санитарных норм и норм наполняемости: 15 человек.

Форма организации учебного процесса.

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий.

Занятия по программе проводятся преимущественно всем составом группы, при необходимости могут проводиться по малым группам, индивидуально.

Программой предусматривается самостоятельная работа по заданию педагога.

Формы проведения занятий.

Формами проведения учебных занятий по программе являются как тренировка, так и другие -выступление, открытое занятие.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (беседа, показ, объяснение, разминка, тренировки),
- групповая (соревнования, тренировки),
- в малых группах (работа в парах, тройках для выполнения определенных технико-тактических задач.),
- индивидуальная (для работы с одаренными детьми, отработки отдельных навыков.).

Материально-техническое оснащение.

Материально-техническое оснащение программы включает в себя

- Спортивный зал;
- Мешки боксёрские
- Боксёрские перчатки, лапы
- Скакалки гимнастические
- Набор отягощений.
- Индивидуальные принадлежности учащихся, необходимые для занятий, приобретаемые родителями: спортивная форма (удобная спортивная обувь для зал, спортивный костюм для зала) для учащихся по данной программе, боксёрские перчатки, лапы, индивидуальная защита(шлем).

Принадлежности должны отвечать принципам целесообразности и доступности для родителей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«Бокс»

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа.
2.	Теоретические сведения по разделу «Бокс»	4	4	-	Тестирование на теоретические знания с применением практики.
3	Общефизическая подготовка	82	-	82	Сдача контрольных нормативов.
4	Специальная физическая подготовка	40	-	40	Сдача контрольных нормативов.
5	Техническая подготовка	42	-	42	Сдача контрольных нормативов.
6	Технико-тактическая подготовка	40	-	40	Сдача контрольных нормативов.
7	Медицинский контроль	2	2	-	Прохождение диспансеризации.
8	Контрольные и итоговые занятия	4	-	4	Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО	216	8	208	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«Бокс»

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа.
2.	Теоретические сведения по разделу «Бокс»	2	2	-	Тестирование на теоретические знания с применением практики.
3	Общефизическая подготовка	62	-	62	Сдача контрольных нормативов.
4	Специальная физическая подготовка	40	-	40	Сдача контрольных нормативов.
5	Техническая подготовка	52	-	52	Сдача контрольных нормативов.
6	Технико-тактическая подготовка	52	-	52	Сдача контрольных нормативов.
7	Медицинский контроль	2	2	-	Прохождение диспансеризации.
8	Контрольные и итоговые занятия	4	-	4	Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО	216	8	208	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЗАДАЧИ

первого года обучения:

Обучающие:

Обучение основам техники бокса и правильному выполнению физических упражнений в этой техники.

Развивающие:

Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции), способствовать улучшению координации.

Воспитательные:

Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом вообще и боксом в частности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

первого года обучения

Личностные:

Сформированы потребности в ежедневной двигательной активности.

У учащихся развиты такие качества как целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, воля к победе.

Метапредметные:

Учащиеся умеют планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной педагогом задачей;

Учащиеся знают последовательность выполнения упражнений;

Учащиеся правильно оценивают результаты своей деятельности.

Предметные:

У учащихся сформированы навыки правильной техники бокса и широкого круга двигательных умений и навыков, дети применяют данную технику с учетом своих физических способностей.

СОДЕРЖАНИЕ

первого года обучения

Вводное занятие.

Теория: Правила безопасности на занятиях по программе «Бокс». Краткие сведения о виде спорта Бокс. Подбор инвентаря.

Практика: Построение, приветствие. Знакомство с основами построения тренировочного процесса на основе одной тренировки.

Теоретические сведения по разделу «Бокс».

Теория: Влияние занятий боксом на координационные способности. Развитие физических качеств.

Практика: Упражнения на развитие силы верхних конечностей. Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие координации при выполнении специальных упражнений с теннисными мячами.

Общеспортивная подготовка

Теория: Определение роли общеспортивных упражнений в занятиях боксом. Понятие об общей спортивной подготовке

Практика: Разминка с применением инвентаря. Выполнение упражнений из ОФП.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие о специальной спортивной подготовке.

Практика: Разминочные упражнения со скакалками. Обучение передвижению в стойке бокса с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Выполнение заминок с применением специальных физических упражнений.

Техническая подготовка.

Теория: Изучение основ техники по виду спорта бокс.

Практика: Игровая разминка в парах. Применение изученной техники на практике.

Технико-тактическая подготовка.

Теория: Изучение основ техники по виду спорта бокс. Внедрение тактики в техническую часть тренировочного процесса при работе в парах. Определение роли технико-тактической подготовки.

Практика: Разминка в парах с применением знаний о тактике в боксе. Обучение технике ударов в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с мячом, правильное положение рук и ног при выполнении ударов.

Медицинский контроль.

Теория: Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция).

Итоговое занятие.

Теория: Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей, тестовые упражнения.

Практика: Открытые уроки для родителей

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

первого года обучения

№ п/п занятия	Тема занятия	Форма занятия	Контроль	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. ТБ и охрана труда на занятиях	Учебное занятие*	Текущий	
2.	Теоретические сведения	Учебное занятие*	Текущий	
3.	Гигиена спортсмена	Учебное занятие*	Текущий	
4.	Передвижение в боксе	Комбинированное	Текущий	Основная стойка боксера, виды стоек, передвижение по рингу
5.	Стойка боксера	Комбинированное	Текущий	
6.	Передвижение в боксе	Учебное занятие*	Текущий	
7.	Передвижение в боксе	Комбинированное	Текущий	
8.	Передвижение в боксе	Комбинированное	Текущий	
9.	ОФП. Кроссовая подготовка	Комбинированное	Текущий	
10.	Передвижения, стойка боксера	Учебное занятие*	Учет техники	
11.	Передвижения, стойка боксера	Комбинированное	Текущий	
12.	ОФП, силовая подготовка	Комбинированное	Текущий	
13.	ОФП. Кроссовая подготовка	Комбинированное	Текущий	
14.	Скоростно-силовая подготовка	Комбинированное	Текущий	
15.	Техника прямого удара	Комбинированное	Учет техники	Виды прямых ударов: «джеб», «кросс», «апперкот», «полуапперкот», короткий прямой
16.	Имитационные упражнения	Учебное занятие*	Текущий	
17.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий	
18.	Отработка прямого удара	Комбинированное	Текущий	
19.	Отработка прямого удара	Комбинированное	Текущий	
20.	Отработка прямого удара	Комбинированное	Текущий	
21.	Техника прямого удара	Комбинированное	Учет техники	
22.	Отработка прямого удара	Комбинированное	Учет техники	
23.	Отработка прямого удара	Комбинированное	Текущий	
24.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий	
25.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий	
26.	Школа бокса	Учебное занятие*	Текущий	
27.	ОФП, скоростно-силовая подготовка	Комбинированное	Текущий	
28.	ОФП. Кроссовая подготовка	Комбинированное	Текущий	
29.	ОФП, силовая подготовка	Комбинированное	Текущий	
30.	Техника бокового удара	Комбинированное	Текущий	Виды боковых ударов: «хук», боковой контрудар, «полухук»
31.	Отработка бокового удара	Учебное занятие*	Учет техники	
32.	Отработка бокового удара	Комбинированное	Текущий	
33.	Имитационные упражнения	Учебное занятие*	Текущий	

34.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий	
35.	Отработка бокового удара	Комбинированное	Текущий	
36.	Отработка бокового удара	Комбинированное	Текущий	
37.	ОФП, силовая подготовка	Комбинированное	Текущий	
38.	ОФП, скоростно-силовая подготовка	Комбинированное	Текущий	
39.	ОФП. Кроссовая подготовка	Комбинированное	Текущий	
40.	Сдача контрольных нормативов	Комбинированное	Текущий	
41.	Защитные действия	Комбинированное	Текущий	Отработка техники боя, владение телом, перемещение по рингу.
42.	Уход от прямого удара	Учебное занятие*	Текущий	
43.	Уход от прямого удара с последующей атакой	Комбинированное	Текущий	
44.	Уход от прямого удара с последующей атакой	Комбинированное	Текущий	
45.	Уход от бокового удара	Комбинированное	Текущий	
46.	Уход от бокового удара с последующей контратакой	Комбинированное	Текущий	
47.	Защитные действия	Учебное занятие*	Текущий	
48.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий	Отработка техники боя, владение телом, перемещение по рингу.
49.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий	
50.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий	
51.	Бой с тенью	Комбинированное	Текущий	
52.	Бой с тенью	Комбинированное	Текущий	
53.	Школа бокса	Учебное занятие*	Текущий	
54.	Школа бокса	Комбинированное	Текущий	
55.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий	
56.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий	
57.	ОФП, скоростно-силовая подготовка	Комбинированное	Текущий	
58.	ОФП, силовая подготовка	Комбинированное	Текущий	
59.	Развитие выносливости	Комбинированное	Текущий	
60.	ОФП. Кроссовая подготовка	Комбинированное	Текущий	
61.	Защитные действия	Комбинированное	Учет техники	Уклон, нырок, блокаж, клинч, перемещения, подставка. «кросс», «полуапперкот», короткий прямой удар, «полухук», боковой контрудар
62.	Защитные действия	Учебное занятие*	Текущий	
63.	СТТМ (Совершенство технико-тактического мастерства)	Комбинированное	Учет техники	
64.	СТТМ	Учебное занятие*	Учет техники	
65.	СТТМ	Учебное занятие*	Учет техники	
66.	СТТМ	Комбинированное	Учет техники	
67.	СТТМ	Комбинированное	Текущий	
68.	СТТМ	Комбинированное	Текущий	
69.	СТТМ	Комбинированное	Текущий	

70.	СТТМ	Комбинированное	Учет техники	
71.	СТТМ	Комбинированное	Учет техники	
72.	СТТМ	Комбинированное	Текущий	
73.	Уход от прямого удара с последующей контратакой	Учебное занятие*	Учет техники	
74.	Уход от прямого удара с последующей контратакой	Комбинированное	Учет техники	
75.	Уход от прямого удара с последующей контратакой	Комбинированное	Учет техники	
76.	Уход от прямого удара с последующей контратакой	Комбинированное	Учет техники	
77.	Уход от бокового удара с последующей контратакой	Комбинированное	Учет техники	
78.	Уход от бокового удара с последующей контратакой	Комбинированное	Учет техники	
79.	Уход от бокового удара с последующей контратакой	Комбинированное	Текущий	
80.	Силовая подготовка	Комбинированное	Текущий	
81.	Скоростно-силовая подготовка	Комбинированное	Текущий	
82.	Бой с тенью	Комбинированное	Текущий	
83.	Бой с тенью	Комбинированное	Текущий	
84.	Работа в парах	Учебное занятие*	Текущий	
85.	Работа в парах	Тренировка	Текущий	
86.	Работа в парах	Тренировка	Текущий	
87.	Работа в парах	Тренировка	Текущий	
88.	Работа в парах	Тренировка	Текущий	
89.	Работа в парах	Тренировка	Текущий	
90.	Работа в парах	Тренировка	Текущий	
91.	Работа в парах	Тренировка	Текущий	
92.	Работа в парах	Тренировка	Текущий	
93.	Работа в парах	Тренировка	Текущий	
94.	Работа в парах	Тренировка	Текущий	
95.	Работа в парах	Тренировка	Текущий	
96.	Работа в парах	Тренировка	Текущий	
97.	Работа в парах	Тренировка	Текущий	
98.	Работа в парах	Тренировка	Текущий	
99.	Работа в парах	Тренировка	Текущий	
100.	Работа в парах	Тренировка	Текущий	
101.	Работа в парах	Тренировка	Текущий	
102.	Работа в парах	Тренировка	Текущий	
103.	Работа в парах	Тренировка	Текущий	
104.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий	
105.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий	
106.	Боевая практика	Комбинированное	Текущий	
107.	Боевая практика	Комбинированное	Текущий	
108.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	Комбинированное	Итоговый	

СОДРЖАНИЕ

первого года обучения

1. Вводное занятие.

- Поведение в спортивном зале, техника безопасности на занятиях и профилактика травматизма
- Гигиена и санитария, требования к одежде и обуви, правила закаливания

2. Теоретические сведения.

- История бокса.
- Бокс на древних Олимпийских играх.
- Бокс в СССР. Кулачные бои на Руси.
- Профессиональный бокс.
- Действующие правила соревнований по боксу.
- Технические средства бокса – удары, защиты, передвижения. Их классификация.

3. Общефизическая подготовка.

1. Беговые упражнения:

- а) разминочный бег;
- б) челночный бег 3х10, 4х6, 10х5;
- в) бег 30м, 60м, 100м;
- г) бег 200м, 400м;
- д) кроссовый бег 1км, 2км, 3км, 5км;
- е) бег с преодолением препятствий.

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;
- г) прыжки через гимнастическую скамейку;
- д) прыжки в глубину с последующим отталкиванием двумя и прыжком в длину или в высоту.

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;
- з) ходьба в приседе («гусиный шаг»).

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;
- в) на гимнастической стенке – лазание, поднимание ног, вис углом.

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.

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;
- г) комбинации элементов.

7. Подвижные игры:

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

8. Спортивные игры:

- а) баскетбол;
- б) футбол;
- в) ручной мяч;
- г) элементы регби.

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.

4. Специальная физическая подготовка.

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).

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. Упражнения на боксёрских снарядах

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

4. Упражнения на боксёрских лапах с тренером

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

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.

5. Техническая подготовка.

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причём удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

6. Техничко – тактическая подготовка.

- Применение изученного материала в условных и вольных боях.

- Маскировка начала удара, нанесение обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.
- Тактика ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище.
- Смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот),

7. Медицинский контроль.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

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

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

8. Контрольные и итоговые занятия.

Формы подведения промежуточных итогов реализации программы представляют собой контрольные занятия для проверки усвоения технико-тактических приёмов, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

ЗАДАЧИ

второго года обучения:

Обучающие:

Обучение основам парной тренировки, имитирующей бой на ринге. Применение техники бокса в соревновательных условиях.

Развивающие:

Развитие двигательных качеств, применяемых в боксе на ринге.

Воспитательные:

Воспитание командного духа и духа соперничества в соревновательных условиях..

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

второго года обучения

Личностные:

У учащихся развиты такие качества как целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие. Укрепляется боевой дух и воля к победе.

Метапредметные:

Учащиеся самостоятельно отслеживают качество выполнения упражнений.

Учащиеся понимают зависимость качественного выполнения и результата.

Предметные:

Учащиеся успешно применяют технику бокса в тренировочном процессе и в соревновательных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ

второго года обучения

Вводное занятие.

Теория: Правила безопасности на занятиях по программе «Бокс».

Практика: Построение, приветствие. Знакомство с основами построения тренировочного процесса в условиях подготовки к соревнованиям на основе одной тренировки.

Теоретические сведения по разделу «Бокс».

Теория: Развитие физических качеств специальной физической подготовки и их влияние на улучшение нормативов.

Практика: Упражнения на развитие силы верхних конечностей. Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие физических качеств.

Общефизическая подготовка

Теория: Определение роли общефизических упражнений в занятиях боксом. Понятие об общей физической подготовке

Практика: Разминка с применением инвентаря. Выполнение упражнений из ОФП.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие о специальной физической подготовке.

Практика: Разминочные упражнения со скакалками. Обучение передвижению в стойке бокса с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Выполнение заминки с применением специальных физических упражнений.

Техническая подготовка.

Теория: Изучение основ техники по виду спорта бокс.

Практика: Игровая разминка в парах. Применение изученной техники на практике.

Технико-тактическая подготовка.

Теория: Изучение основ техники по виду спорта бокс. Внедрение тактики в техническую часть тренировочного процесса при работе в парах. Определение роли технико-тактической подготовки.

Практика: Разминка в парах с применением знаний о тактике в боксе. Обучение технике ударов в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с мячом, правильное положение рук и ног при выполнении ударов.

Медицинский контроль.

Теория: Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция).

Итоговое занятие.

Теория: Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей, тестовые упражнения.

Практика: Открытые уроки для родителей

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

второго года обучения

№ п/п занятия	Тема занятия	Форма занятия	Контроль
1.	Вводное занятие. ТБ и охрана труда на занятиях	Учебное занятие*	Текущий
2.	Теоретические сведения	Учебное занятие*	Текущий
3.	Общефизическая подготовка (ОФП) Кроссовая подготовка	Комбинированное	Текущий
4.	Техника прямого удара	Комбинированное	Учет техники
5.	Работа в парах	Комбинированное	Текущий
6.	Общефизическая подготовка (ОФП) Скоростно-силовая подготовка	Комбинированное	Текущий
7.	Общефизическая подготовка (ОФП) Силовая подготовка	Комбинированное	Текущий
8.	Скоростно-силовая подготовка	Комбинированное	Текущий
9.	Работа в парах	Комбинированное	Текущий
10.	Работа в парах	Комбинированное	Текущий
11.	Общефизическая подготовка (ОФП) Силовая подготовка	Комбинированное	Текущий
12.	Техника прямого удара	Комбинированное	Учет техники
13.	Техника прямого удара	Комбинированное	Учет техники
14.	Общефизическая подготовка (ОФП) Скоростно-силовая подготовка	Комбинированное	Текущий
15.	Общефизическая подготовка (ОФП) Силовая подготовка	Комбинированное	Текущий
16.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий
17.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий
18.	Техника прямого удара	Комбинированное	Текущий
19.	Отработка прямого удара	Комбинированное	Текущий
20.	Отработка прямого удара	Комбинированное	Учет техники
21.	Отработка прямого удара	Комбинированное	Учет техники
22.	Отработка прямого удара	Комбинированное	Текущий
23.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий
24.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий
25.	Школа бокса	Учебное занятие*	Текущий
26.	Общефизическая подготовка (ОФП) Скоростно-силовая подготовка	Комбинированное	Текущий
27.	Общефизическая подготовка (ОФП) Кроссовая подготовка	Комбинированное	Текущий
28.	Общефизическая подготовка (ОФП) Силовая подготовка	Комбинированное	Текущий
29.	Техника бокового удара	Комбинированное	Текущий
30.	Отработка бокового удара	Комбинированное	Учет техники
31.	Отработка бокового удара	Комбинированное	Текущий
32.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий
33.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий
34.	Отработка бокового удара	Комбинированное	Текущий
35.	Отработка бокового удара	Комбинированное	Текущий

36.	Общефизическая подготовка (ОФП) Силовая подготовка	Комбинированное	Текущий
37.	Общефизическая подготовка (ОФП) Скоростно-силовая подготовка	Комбинированное	Текущий
38.	Общефизическая подготовка (ОФП) Кроссовая подготовка	Комбинированное	Текущий
39.	Сдача контрольных нормативов	Комбинированное	Текущий
40.	Защитные действия	Комбинированное	Текущий
41.	Защитные действия	Комбинированное	Текущий
42.	Защитные действия	Комбинированное	Текущий
43.	Уход от прямого удара	Учебное занятие*	Текущий
44.	Уход от прямого удара с последующей атакой	Комбинированное	Текущий
45.	Уход от прямого удара с последующей атакой	Комбинированное	Текущий
46.	Уход от бокового удара	Комбинированное	Текущий
47.	Уход от бокового удара	Комбинированное	Текущий
48.	Уход от бокового удара	Комбинированное	Текущий
49.	Уход от бокового удара с последующей контратакой	Комбинированное	Текущий
50.	Уход от бокового удара с последующей контратакой	Комбинированное	Текущий
51.	Защитные действия	Учебное занятие*	Текущий
52.	Защитные действия	Комбинированное	Текущий
53.	Защитные действия	Комбинированное	Текущий
54.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий
55.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий
56.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий
57.	Бой с тенью	Комбинированное	Текущий
58.	Бой с тенью	Комбинированное	Текущий
59.	Школа бокса	Учебное занятие*	Текущий
60.	Школа бокса	Комбинированное	Текущий
61.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий
62.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий
63.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий
64.	Общефизическая подготовка (ОФП) Скоростно-силовая подготовка	Комбинированное	Текущий
65.	Общефизическая подготовка (ОФП) Силовая подготовка	Комбинированное	Текущий
66.	Развитие выносливости	Комбинированное	Текущий
67.	Общефизическая подготовка (ОФП) Кроссовая подготовка	Комбинированное	Текущий
68.	Защитные действия	Комбинированное	Учет техники
69.	Защитные действия	Комбинированное	Текущий
70.	СТТМ (Совершенство технико-тактического мастерства)	Комбинированное	Учет техники
71.	СТТМ (Совершенство технико-тактического мастерства)	Комбинированное	Учет техники
72.	СТТМ (Совершенство технико-тактического мастерства)	Комбинированное	Учет техники

73.	СТТМ (Совершенство технико-тактического мастерства)	Комбинированное	Учет техники
74.	Работа в парах	Тренировка	Текущий
75.	Работа в парах	Тренировка	Текущий
76.	Уход от прямого удара с последующей контратакой	Учебное занятие*	Учет техники
77.	Уход от прямого удара с последующей контратакой	Комбинированное	Учет техники
78.	Общефизическая подготовка (ОФП) Силовая подготовка	Комбинированное	Текущий
79.	Общефизическая подготовка (ОФП) Скоростно-силовая подготовка	Комбинированное	Текущий
80.	Бой с тенью	Комбинированное	Текущий
81.	Бой с тенью	Комбинированное	Текущий
82.	СТТМ (Совершенство технико-тактического мастерства)	Комбинированное	Учет техники
83.	СТТМ (Совершенство технико-тактического мастерства) Построение тактики.	Комбинированное	Учет техники
84.	СТТМ (Совершенство технико-тактического мастерства) Применение тактики в условиях подготовки к соревнованиям.	Комбинированное	Учет техники
85.	СТТМ (Совершенство технико-тактического мастерства) Применение тактики.	Комбинированное	Учет техники
86.	Работа в парах	Тренировка	Текущий
87.	Работа в парах. Отработка тактики	Тренировка	Текущий
88.	Работа в парах. Отработка тактики	Тренировка	Текущий
89.	Боевая практика	Комбинированное	Текущий
90.	Боевая практика	Комбинированное	Текущий
91.	Общефизическая подготовка (ОФП) Силовая подготовка	Комбинированное	Текущий
92.	Общефизическая подготовка (ОФП) Кроссовая подготовка	Комбинированное	Текущий
93.	Общефизическая подготовка (ОФП) Скоростно-силовая подготовка	Комбинированное	Текущий
94.	Общефизическая подготовка (ОФП) Силовая подготовка	Комбинированное	Текущий
95.	Общефизическая подготовка (ОФП) Кроссовая подготовка	Комбинированное	Текущий
96.	Уход от прямого удара с последующей контратакой	Комбинированное	Учет техники
97.	Уход от прямого удара с последующей контратакой	Комбинированное	Учет техники
98.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий
99.	Защитные действия	Учебное занятие*	Текущий
100.	Отработка бокового удара	Комбинированное	Текущий
101.	Имитационные упражнения	Комбинированное	Текущий
102.	Общефизическая подготовка (ОФП) Силовая подготовка	Комбинированное	Текущий

103.	Общефизическая подготовка (ОФП) Скоростно-силовая подготовка	Комбинированное	Текущий
104.	Общефизическая подготовка (ОФП) Кроссовая подготовка	Комбинированное	Текущий
105.	СТТМ (Совершенство технико-тактического мастерства)	Комбинированное	Учет техники
106.	СТТМ (Совершенство технико-тактического мастерства) Построение тактики.	Комбинированное	Учет техники
107.	СТТМ (Совершенство технико-тактического мастерства) Применение тактики в условиях подготовки к соревнованиям.	Комбинированное	Учет техники
108.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	Комбинированное	Итоговый

СОДЕРЖАНИЕ

второго года обучения

1. Вводное занятие.

- Поведение в спортивном зале, техника безопасности на занятиях и профилактика травматизма
- Гигиена и санитария, требования к одежде и обуви, правила закаливания

2. Теоретические сведения.

- Профессиональный бокс.
- Действующие правила соревнований по боксу.
- Технические средства бокса – удары, защиты, передвижения. Их классификация.
- Основы тактической подготовки.

3. Общефизическая подготовка.

1. Беговые упражнения:

- а) разминочный бег;
- б) челночный бег 3х10, 4х6, 10х5;
- в) бег 30м, 60м, 100м;
- г) бег 200м, 400м;
- д) кроссовый бег 1км, 2км, 3км, 5км;
- е) бег с преодолением препятствий.

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;
- г) прыжки через гимнастическую скамейку;
- д) прыжки в глубину с последующим отталкиванием двумя и прыжком в длину или в высоту.

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 – 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»).

4. Упражнения на гимнастических снарядах:

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

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.

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;

г) комбинации элементов.

7. Подвижные игры:

а) эстафеты;

б) «Чехарда»;

в) «Бой всадников»;

г) «День и ночь»;

д) «Подвижный ринг».

8. Спортивные игры:

а) баскетбол;

б) футбол;

в) ручной мяч;

г) элементы регби.

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.

4. Специальная физическая подготовка.

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).

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. Упражнения на боксёрских снарядах

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

4. Упражнения на боксёрских лапах с тренером

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

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.

5. Техническая подготовка.

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причём удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

6. Техничко – тактическая подготовка.

- Применение изученного материала в условных и вольных боях.
- Маскировка начала удара, нанесение обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.
- Тактика ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище.

- Смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот),

7. Медицинский контроль.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

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

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

8. Контрольные и итоговые занятия.

Формы подведения промежуточных итогов реализации программы представляют собой контрольные занятия для проверки усвоения технико-тактических приёмов, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы.

Для реализации данной программы используются следующие педагогические технологии:

1. Личностно-ориентированная обучения;
2. Здоровьесберегающая;
3. Технология проблемного обучения;
4. Технология индивидуального обучения;
5. Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Для реализации поставленных задач в процессе обучения по программе используются следующие методы:

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями боксёров (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. В боксе используются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «пятнашки», «бой всадников» и др. Также большое место в тренировке боксёров занимают спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч и др.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации боксёров при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил боксёров в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (прикидка, спарринг, соревнования).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Список литературы для педагога:

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О.Акопян и др.- 2-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2007
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры/ Под общ. Ред. И.П.Дегтярёва.- М.: ФиС, 1979

3. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое.- М.: ФиС, 1965
4. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп.- СПб.: Изд-во «Шатон», 2002
5. Теория и методика бокса: учебное пособие/ В.А.Санников, В.В.Воропаев.- М.: Физическая культура, 2006
6. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксёров-новичков. – М.,1995
7. Современная спортивная тренировка боксёра: Практическое пособие. В 2 т. Т. 1/ В.П.Баранов, Д.В.Баранов.- Гомель: Сож, 2008

Система контроля результативности обучения:

Формы и средства выявления.

Основными средствами контроля результативности обучения является сдача контрольных нормативов:

Название упражнений	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Бег 30м (сек)	5,7	5,5	5,3	-	-	-
Бег 60м (сек)	-	-	-	9,0	8,7	8,4
Подтягивание в висе (раз)	5	7	9	10	11	12
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)	20	25	30	35	40	45
Прыжки в длину с места (см)	145	155	155	165	165	175
Кросс (дистанция, результат в мин.)	1000м 4.10	1500м 6.50	1500м 6.10	2000м 10.30	2000м 9.25	2000м1 8.55

Формы фиксации.

Сводные таблицы по учащимся.

ФИ учащегося	Бег 30м (сек)	Бег 60м (сек)	Подтягивание в висе (раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (раз)	Прыжки в длину с места (см)	Кросс (дистанция, результат в мин.)	Освоение программы

При выполнении 5 нормативов из 7 программа считается выполненной

Формы предъявления результатов обучения.

Открытые занятия для родителей

Периодичность.

Раз в год

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.08	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31.08	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Отличительной особенностью обучения является то, что больше внимания уделяется физической и общефизической подготовке, так как учащиеся придут на занятия в начале года с разным уровнем подготовленности.

Приложение 1
**Нормативы общей физической
и специальной физической подготовки
для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки.**
(Приложение N 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта бокс)

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)