

**Муниципальное бюджетное  
учреждение дополнительного образования  
«Районный Центр дополнительного образования»**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от 01.09.2017



Утверждена  
Директор МБУДО «РЦДО»  
Анисимова Е.В.  
Приказ № 010919 от  
01.09. 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
**«Бокс»**

Возраст детей: 8 - 13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:

педагог дополнительного образования

Соколов Евгений Владимирович

г. Кировск  
2017 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс», имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года №1726-р), Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Указа Президента Российской Федерации от 01 июня 2012 года №761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы», Указа Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 года №808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики», Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности (письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года №19-2174/15-0-0), Учебного плана МБУДО «Районный центр дополнительного образования» на 2017-2018 учебный год (утвержден приказом директора МБУДО «Районный центр дополнительного образования» от 01 сентября 2017 года №010918), Расписания занятий МБУДО «Районный центр дополнительного образования» на 2017– 2018 учебный год (утверждено приказом директора МБУДО «Районный центр дополнительного образования» от 01 сентября 2017 года №010918).

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре, в т.ч. занятий боксом в системе дополнительного образования:

- «Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 г. № 80-ФЗ;
- Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации». Приказ МО РФ, МЗ РФ, Госкомспорта России и РАО от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19.
- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) по боксу составлена на основе действующей программы, нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту (приказ Госкомспорта РФ № 390 от 28.06. 2001 г.).

## **Характеристика предмета изучения**

Бокс (от англ. box, буквально - удар) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы. Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Путь боксера от новичка до мастера спорта – это путь непрерывной и упорной работы над всесторонним развитием и совершенствованием своих физических и волевых способностей, своего спортивного мастерства.

**Актуальность программы** обуславливается тем, что в последние годы в стране отмечается ухудшение физического здоровья населения в целом и здоровья детей, подростков и молодежи в частности, распространение в их среде асоциального поведения, увеличение количества людей, злоупотребляющих алкоголем, курением и наркотическими средствами, особенно в молодежной среде. У современной молодежи не сформирована внутренняя готовность к укреплению здоровья, к соблюдению элементарных гигиенических навыков, к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Занятия боксом воспитывают у учащихся смелость, мужество, вырабатывают быстроту реакции, способность быстро и хладнокровно ориентироваться в сложной обстановке.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков.

**Новизна программы** состоит в том, что она имеет направленность на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации.

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.

### **Педагогическая целесообразность:**

В программе «БОКС» получили свое воплощение педагогические принципы, отражающие общие педагогические закономерности – общие дидактические принципы. Они содержат ряд универсальных методических положений, без которых невозможна рациональная методика не только в обучении двигательным действиям, но и во всех остальных аспектах педагогической деятельности.

К ним относятся: принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и специфические принципы.

*Сознательность и активность.* Реализация этого принципа предполагает выполнение педагогом следующих требований:

- формировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия;
- формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- выработать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений;
- воспитывать самостоятельность, инициативность, творческое начало при решении задач.

*Принцип наглядности* предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств (а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию). Оптимальное сочетание непосредственной (показ упражнения) и опосредованной наглядности (демонстрация наглядных пособий, кино- и видеоматериалов, использование образного слова); избирательное (направленное воздействие на органы чувств и анализаторы) и комплексное воздействие на функции анализаторов движений. Необходимо воздействие на функции не только внешних (зрительной, слуховой, тактильной), но и внутренних сенсорных систем для саморегуляции движений (проприорецепторы мышц, связок, суставов, рецепторов вестибулярного аппарата). В результате, благодаря слаженному функционированию

сенсорных систем, возникают комплексные, тонко специализированные ощущения движений или условий их выполнения (“чувство дистанции в на ринге”, “чувство снаряда” и др.).

*Принцип доступности и индивидуализации* - соблюдение меры между возможностями занимающихся и объективными трудностями выполнения физических упражнений (координационной сложности, интенсивности, длительности и др.) или оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся.

*Принцип систематичности* рассматривается в качестве отправных (исходных) установок, регламентирующих системное построение учебно-воспитательного процесса. Бессистемность, неупорядоченность недопустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса воспитания. (Система - упорядоченная совокупность элементов, представляющая целостный процесс физического воспитания).

*Специфические принципы.* Ряд принципов, которые отражают специфические закономерности построения процесса физического воспитания: *принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип постепенного наращивания функциональных воздействий, принцип адаптивной сбалансированности и динамики суммарной нагрузки, принцип цикличности* (предполагает соблюдение закономерностей циклической структуры процесса, т.е. такой последовательности, при которой занятия и серии занятий чередуются в порядке “кругооборота”), *принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.*

#### **Основополагающие принципы программы:**

-Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

-Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

-Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

**Цель программы:** всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом через освоение специальных технических приемов бокса.

#### **Задачи программы:**

- обеспечение прочного и сознательного овладения занимающимися системой специальных физкультурно-спортивных знаний и умений;

- развитие у занимающихся устойчивого интереса к выбранному виду спорта;
- воспитание морально-волевых качеств;
- содействие развитию индивидуальных свойств личности;
- овладение техникой и тактикой бокса;
- повышение обще-физической и специальной подготовки, достижение высокого уровня тренированности;
- совершенствование спортивной техники и тактики бокса;
- развитие скоростно-силовых качеств.

**Возраст обучающихся**, на который рассчитана данная образовательная программа с 8 до 13 лет. В группу зачисляются дети, достигшие 8-летнего возраста по заявлению родителей, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом ( имеющие письменное разрешение врача-педиатра). Занимающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Минимальный возраст для зачисления на обучение: 8 лет. По периодизации Д.Б. Эльконина возраст относится к младшему школьному возрасту ( от 6 до 11 лет). Ведущая деятельность в этот период – учебная деятельность, в процессе которой ребенок овладевает «фундаментальными знаниями». Система отношений: человек-вещь. Это фаза операционно-технической деятельности, в основном деятельности учебной. Ребенок учится читать, писать. В процессе учения формируются интеллектуальные и познавательные способности, развивается система отношений ребенка с окружающими - его собственная практика взаимоотношений с другими людьми.

Возраст от 11 до 13 лет относится к подростковому возрасту .

Ведущая деятельность в этот период – деятельность интимно-личностного, эмоционального общения со сверстниками, возникает объединение с равными себе по возрасту детьми, появляются лидеры.

Система отношений: человек-человек. Возникает "чувство взрослости" - особая форма новообразования сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими, находит образцы для подражания, перестраивает свою деятельность и отношения. Здесь важно, чтобы круги общения ребенка не выходили из-под контроля взрослых - "трудный возраст", "переломный возраст".

**Срок реализации программы:** 1 год

**Формы занятий.**

В процессе реализации программы предусмотрены следующие **формы проведения занятий**:

**1. Формы аудиторных занятий:**

Основными формами занятий являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия педагога с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию педагога, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке, спортивные праздники, мастер-классы.

## **2. Внеаудиторные (выход за пределы учреждения):**

- соревнования

### **Методы проведения занятий:**

-репродуктивный

-частично-поисковый

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации деятельности обучающихся на занятии** – фронтальная, групповая, особое внимание уделяется индивидуальной работе с детьми. В связи с тем, что дети не могут выполнять монотонную, однообразную работу длительное время, в занятия включены динамические паузы.

**Режим занятий.** Занятия проходят 6 часов в неделю : 3 раза в неделю по 2 часа, в год - 216 часов в год.

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

## Учебно - тематический план программы

Наименование разделов и тем	Количество часов			
	теория	практика	контроль	итого
<b>Теоретический раздел</b>				
Вводное занятие	1			1
Основы здорового образа жизни	1			1
<b>Практический раздел</b>				
ОФП	1	26	1	28
Легкая атлетика	1	32	1	34
Акробатика	1	20	1	22
Спортивные и подвижные игры	1	39	1	41
Введение в школу техники бокса	2	31	1	34
Начальная технико-тактическая подготовка	7	32	1	40
<b>Контрольный раздел</b>				
Определение уровня овладения теоретическими знаниями			1	1
Тестирование общей физической подготовки			2	2
<b>Всего</b>	<b>15</b>	<b>180</b>	<b>9</b>	<b>204</b>

### Содержание программы

**Основные средства тренировочных воздействий:** подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Закладывание основы дальнейшего овладения спортивным мастерством бокса. На этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, постепенно включаются в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду боксу, причем воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка и целенаправленное развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов



упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки занимающегося. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

**Основные средства и методы тренировки.** Формирование двигательных навыков параллельно с развитием физических качеств.

*Овладение основами техники целостного упражнения*, а не отдельных его частей (обучение основам техники проводится в облегченных условиях).

Применение на начальном этапе занятий боксом в значительном объеме *упражнений скоростно-силового характера*, направленных на развитие быстроты и силы, что способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений.

*Изучение начальной технико-тактической подготовки:* совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

**Контроль за эффективностью физической и технической подготовки.** Является комплексным, проводится регулярно и своевременно, основывается на объективных и количественных критериях. Осуществляется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

## Методическое обеспечение программы

### Структура занятия

Тренировочное занятие соответствует требованиям, предъявляемым к занятиям системы дополнительного образования.

*Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть.* Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида

бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

#### **Упражнения для комплексного развития качеств.**

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

**Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

**Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

**Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

## **Упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

### **Подвижные игры и эстафеты.**

#### **Технико-тактическая подготовка**

##### **Занятия с боксерами-новичками .**

- 1)Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.
- 2)Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них,
- 3)Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот.

Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

## **Общая физическая подготовка**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

## **Строевые упражнения**

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

## **Упражнения на формирование правильной осанки**

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

-И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

-И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

-И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и

прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); -И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх -назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

### **Упражнения в равновесии**

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

### **Упражнения для развития быстроты**

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от

двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

### **Упражнения для развития выносливости**

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

### **Упражнения для развития ловкости**

Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

### **Упражнение для развития гибкости**

Развитию специальной гибкости боксёров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

### **Упражнения для развития равновесия**

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксёров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

- 1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2) Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

### **Ожидаемые результаты.**

В результате обучения по программе, учащиеся должны

#### **знать:**

- основные понятия, термины бокса,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития бокса,
- правила соревнований в избранном виде спорта
- знать значение жестов рефери в ринге

#### **уметь:**

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

## ДИАГНОСТИКА

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы		
		7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	+
Выносливость	Бег 500 метров	+	+	
	Бег 1000 метров			+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+ Не менее 20 раз		
	Подтягивания		+ Не менее 3 раз	+ Не менее 10 раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)			+ Не менее 10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+ Не менее 150 см	+ Не менее 150 см	
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+ Не менее 5 см	+ Не менее 5 см	

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

### Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Занятия боксом проводятся в спортивном зале.

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее оборудование:

1. Ринг боксерский,
2. Боксерские груши,
3. Боксерские перчатки,
4. Гантели,
5. Гонг,
6. Секундомер,
7. Скакалки.



## **Используемая литература:**

### **Для педагога**

1. «Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ». Авторы: А. О. Акопян - кандидат педагогических наук, руководитель Центра спортивных единоборств ВНИИФК; Е. В. Калмыков - доктор пед. наук, профессор, заведующий кафедрой бокса и кикбоксинга РГУФК по боксу; Г. В. Кургузов - канд. пед. наук, руководитель КНГ сборной команды России; В. А. Панков - доктор пед. наук, заслуженный тренер РФ, заместитель директора ВНИИФК; А. В. Родионов - доктор пед. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии РГУФК.

2. «Тактика бокса». Автор Чемпион мира по боксу, чемпион олимпийских игр А. Тищенко.

3. Нормативные документы Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту (приказ Госкомспорта РФ № 390 от 28 июня 2001 г.).

4. Обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки.

### **Для детей**

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. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.

6. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.

Диагностическая карта результативности учащихся по программе «Бокс».  
 Начало года  
 2017-2018 уч.год

№ п/п	ФИ обучающегося	Образовательные результаты на начало учебного года				
		Быстрога	Выносливость	Сила	Гибкость	Скоростно-силовые качества
1.						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8.						
9.						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Уровни усвоения программы: + высокий (знания, умения усвоены полностью).  
 - низкий (знания, умения усвоены 1/3).  
 0 средний (знания, умения усвоены на половину).

**По итогам входящей диагностики 20%- средний уровень освоения программы**  
**80 %- низкий уровень освоения программы**

Диагностическая карта результативности учащихся по программе «Бокс».  
 Конец года  
 2017-2018 уч.год

№ п/п	ФИ обучающегося	Образовательные результаты на конец учебного года				
		Быстрога	Выносливость	Сила	Гибкость	Скоростно-силовые качества
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

Уровни усвоения программы: + высокий (знания, умения усвоены полностью).  
 - низкий (знания, умения усвоены 1/3).  
 О средний (знания, умения усвоены на половину).

**По итогам итоговой диагностики 20%- средний уровень освоения программы  
 80 %- низкий уровень освоения программы**

**Календарный учебный график**

Начало учебного года и начало занятий – 11 сентября 2017 года

Окончание учебного года - 25 мая 2018 года

Окончание занятий- 25 мая 2018 года

Продолжительность учебного года- 34 недели

**Праздничные дни:**

4 ноября - День народного единства;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

**Выходные дни:**

1- 8 января – новогодние каникулы

**Каникулы:**

**Осенние:** для учащихся в возрасте до 7 лет включительно (дошкольники, 1 классы:)

с 28 октября 2017 г. по 06 ноября 2017 г. (10 календарных дней)

для учащихся старше 7 лет (2 и последующие классы):

с 29 октября 2017 г. по 06 ноября 2017 г. (9 календарных дней)

**Зимние:** для учащихся в возрасте до 7 лет включительно (дошкольники, 1 классы:)

с 30 декабря 2017 г. по 09 января 2018 г. (11 календарных дней)

для учащихся старше 7 лет (2 и последующие классы):

с 30 декабря 2017 г. по 09 января 2018 г. (11 календарных дней)

**Весенние:** для учащихся в возрасте до 7 лет включительно (дошкольники, 1 классы:)

с 24 марта 2018 г. по 01 апреля 2018 г. (9 календарных дней)

для учащихся старше 7 лет (2 и последующие классы):

с 25 марта 2018 г. по 01 апреля 2018 г. (8 календарных дней) и с 29 апреля 2018 года по

02.мая 2018 года (4 дня , только для 5 и последующих классов)

**Летние** с 01 июня по 31 августа 2018 года

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол. часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.			Учебное занятие	2	Вводное занятие. Основы здорового образа жизни.	МБУДО РЦДО	обсуждение, опрос
2.			Учебное занятие	28	ОФП	МБУДО РЦДО	обсуждение, опрос
3.			Учебное занятие	34	Легкая атлетика	МБУДО РЦДО	обсуждение, опрос

4.			Учебное занятие	22	Акробатика	МБУДО РЦДО	обсуждение, опрос
5.			Учебное занятие	41	Спортивные и подвижные игры	МБУДО РЦДО	обсуждение, опрос
6.			Учебное занятие	34	Введение в школу техники бокса	МБУДО РЦДО	обсуждение, опрос
7.			Учебное занятие	52	Начальная технико-тактическая подготовка	МБУДО РЦДО	обсуждение, опрос
8.			Итоговое занятие	1	Определение уровня овладения теоретическими знаниями	МБУДО РЦДО	обсуждение, опрос
9.			тестирование	2	Тестирование общей физической подготовки	МБУДО РЦДО	обсуждение, опрос