



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА АНАДЫРЬ»  
(МАУ ДО «ДДТ городского округа Анадырь»)**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от « 13 » января 2022 г.

Утверждаю  
Директор МАУ ДО «ДДТ  
городского округа Анадырь»  
\_\_\_\_\_ Т.Л. Максименко  
Приказ № 9-о от « 13 » января 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
БОКС**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** ознакомительный

**Возраст обучающихся:** 7-15 лет

**Срок реализации:** 3 года

*Автор составитель:*  
Байтлеуов Балкожа Караболаевич,  
педагог дополнительного образования

**Анадырь 2022 г.**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», от 13.01.93 №12 - ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95 №233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму.

Программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную **направленность**. Она оформлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утверждённых на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Министерства образования России 03.06.2003 года.

Таким образом, **актуальность** данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью гармоничного развития подрастающего поколения.

Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях дополнительного образования детей, в условиях недостатка двигательной активности обучающихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма воспитанников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни.

**Цель программы** – овладение основами технико-тактических приемов в боксе. Повышение уровня общей физической подготовки.

**Задачи**, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

***Обучающие:***

1. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
2. Овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса.
3. Изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

***Оздоровительные:***

1. Гармоничное физическое развитие школьников.
2. Воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений).
3. Повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

***Воспитательные:***

1. Воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.).
3. Воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

**Отличительной особенностью** данной программы является:

- 1) экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь,

достаточно иметь перчатки, бинты и капу);

- 2) высокая эмоциональность;
- 3) постоянная динамика изменения тактической ситуации;
- 4) высокая эмоциональность участников соревнований;
- 5) зрелищность для болельщиков.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте с 7 до 15 лет. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

**Основной формой обучения является** групповое учебно-тренировочное занятие, которое выстраивается по следующему плану:

#### **1. Разминка;**

**2. Теоретическая подготовка** – это введение в историю бокса, в основные понятия бокса, правила соревнований по боксу, основы знаний и влияния физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.

**3. Общая физическая подготовка** – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

**4. Специальная физическая подготовка** – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

**5. Техническая подготовка** – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование.

*Главными задачами технической подготовки являются:*

- 1) достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, повышение их эффективности в соревновательных условиях;
- 2) частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка.

#### **Срок реализации данной программы 3 года (918 часов):**

1 год - 306 часа

2 год – 306 часа

3 год - 306 часа

**Занятия проходят 3 раза в неделю по 3 часа.**

**Главные результаты обучения по технической подготовке:**

1 год обучения – умение выполнить технику двигательного действия в «грубой» форме

2 год обучения – довести первоначальное «грубое» владение до относительно совершенного

3 год обучения – совершенное владение техникой в соревновательных условиях. Так же включает контрольные нормативы по технической подготовке.

**Тактическая подготовка** юных спортсменов формируется в тесной связи с физической и психологической подготовкой. Тактическая подготовка как способность спортсмена вести борьбу с полной отдачей своих физических сил и психологических возможностей, морально-волевых качеств, которые воспитываются при правильной

организации учебно- воспитательного процесса для достижения успехов в соревнованиях.

### ***Контрольные нормативы***

Воспитанники осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке, спортивной и технической подготовке.

Основные **способы и формы работы** с воспитанниками индивидуальные и групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.

Поточная – при поточном способе занимающиеся, выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.

Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.

Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала.

«Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных спортсменов на занятиях, обеспечивающих высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

### **Планируемые результаты обучения:**

К концу **первого** года обучения, занимающиеся должны:

- 1) овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;
- 2) продемонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- 3) показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам.

К концу **второго** года обучения, занимающиеся должны:

- 1) овладеть технико-тактическими знаниями;
- 2) продемонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;
- 3) показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- 4) участвовать в соревнованиях.

К концу **третьего** года обучения, занимающиеся должны:

- 1) продемонстрировать в бою и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами бокса;
- 2) показывать стабильно высокие оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- 3) показывать высокие результаты в соревнованиях.

## **Учебный (тематический) план 1-го года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, тема</b>	<b>Количество часов</b>
--------------	-----------------------------------	-------------------------

		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	3	2	1
2	История возникновения и развития бокса.	3	2	1
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	3	2	1
4	Школа бокса.	6	3	3
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	6	3	3
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	6	3	3
7	Общая физическая подготовка.	100	-	100
8	Специальная физическая подготовка.	90	-	90
9	Техническая подготовка.	70	-	70
10	Тактическая подготовка.	13	-	13
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования.	6	2	4
	<b>Итого</b>	<b>306</b>	<b>17</b>	<b>289</b>

### Содержание учебного (тематического) плана 1-го года обучения

#### **1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра (3 часа).**

Теория (2 ч.): Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практика (1 ч.): Обсуждение. Опрос.

#### **2. История возникновения и развития бокса (3 часа.)**

Теория (2 ч.): Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

Практика (1 ч.): Обсуждение. Опрос.

#### **3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса(3 часа).**

Теория (2 ч.): Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

Практика (1 ч.): Обсуждение. Опрос.

#### **4. Школа бокса(6 часов).**

Теория (3 ч.): Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика (3 ч.): Опрос.

#### **5. Первоначальные представления о тактике ведения боя (6 часов).**

Теория (3 ч.): Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика (3 ч.): Обсуждение. Опрос.

#### **6. Основные положения правил соревнований по боксу (6 часов).**

Теория (3 ч.): Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований.

Правила и порядок проведения боёв.

Практика (3 ч.): Обсуждение. Опрос.

### **7. Общая физическая подготовка (100 часов).**

Практика (100 ч.): Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма обучающегося. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

### **8. Специальная физическая подготовка (90 часов)**

Практика (90 ч.): Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

### **9. Техническая подготовка (70 часов)**

Практика (70 ч.): Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

### **10. Тактическая подготовка (13 часов)**

Практика (13 ч.): Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

### **11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования (6 часов)**

Теория (2 ч.): Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика (4 ч.): Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-5 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

## **Методическое обеспечение программы 1-го года обучения**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	Лекции.	Плакаты, карточки	Беседа, опрос
2	История развития бокса	Лекции, практические	Карточки, плакаты, книги, видео	Беседа, опрос

		занятия		
3	Размеры площадок, требования к инвентарю и правила бокса.	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги Бокс.	Беседа, опрос, выполнение заданий.
4	Школа бокса.	Лекции, практические занятия	видеоматериалы	Беседа, опрос
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	Лекции, практические занятия	Карточки Спортивный инвентарь (перчатки, бинты, капа, лапы, мешки).	Беседа, опрос
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	Лекции, просмотр соревнований.	Видеоматериалы	Беседа, опрос
7	Общая физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь	выполнение нормативов
8	Специальная физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.) Перчатки, бинты, капа, мешки, лапы, гантели, набивные мячи.	выполнение нормативов
9	Техническая подготовка	Лекции, практические занятия	Лапы, перчатки, бинты.	выполнение нормативов
10	Тактическая подготовка	Лекции.	Видео, просмотр соревнований	Опрос
11	Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования.	Сдача нормативов	Оборудованная площадка. Инвентарь.	Анализ итогов и динамики результатов

### Учебный (тематический) план 2-го года обучения.

№ п/п	Наименование раздела, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	3	2	1
2	История возникновения и развития бокса.	3	2	1
3	Размеры площадок и требования к инвентарю.	3	2	1
4	Школа бокса.	6	3	3

5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	3	1	2
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	3	2	1
7	Общая физическая подготовка.	94	-	94
8	Специальная физическая подготовка.	85	-	85
9	Техническая подготовка.	85	-	85
10	Тактическая подготовка.	15	3	12
11	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	6	2	4
	<b>Итого:</b>	<b>306</b>	<b>17</b>	<b>289</b>

## Содержание учебного (тематического) плана 2-го года обучения

### **1. Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий (3 часа).**

Теория(2 ч.): Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практика(1 ч.): Обсуждение. Опрос.

### **2. Характеристика современного состояния бокса(3 часа).**

Теория(2 ч.): Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Соревнования в России и в мире.

Практика(1 ч.): Обсуждение. Опрос.

### **3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса(3 часа) .**

Теория(2 ч.): Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

Практика(1 ч.): Обсуждение. Опрос.

### **4. Школа бокса(6 часов)**

Теория(3 ч.): Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика (3 ч.): Обсуждение. Опрос.

### **5. Первоначальные представления о тактике ведения боя(3 часа).**

Теория(1 ч.): Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практик(2 ч.): а Обсуждение. Опрос.

### **6. Основные положения правил соревнований по боксу(3 часа).**

Теория(2 ч.): Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Практика(1 ч.): Обсуждение. Опрос.

### **7. Общая физическая подготовка(94 часа).**

Практика(94 ч.): Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.



## **8. Специальная физическая подготовка(85часов).**

Практика(85 ч.): Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

## **9. Техническая подготовка(85часов).**

Практика(85 ч.): Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

## **10. Тактическая подготовка(15часов).**

Теория(3 ч.): Беседа и просмотр документальных фильмов. Учебное пособие.

Практика(12 ч.): Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

## **11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования(6 часов).**

Теория(2 ч.): Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика(4 ч.): Участие в течении года в 3 соревнованиях по ОФП и в 4-8 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

### **Методическое обеспечение программы 2-го года обучения**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	Лекции.	Плакаты, карточки	Беседа, опрос
2	История развития бокса	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги, видео	Беседа, опрос
3	Размеры площадок, требования к инвентарю и правила бокса.	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги Бокс.	Беседа, опрос, выполнение заданий.
4	Школа бокса.	Лекции, практические занятия	Видеоматериалы	Беседа, опрос
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	Лекции, практические занятия	Карточки Спортивный инвентарь (перчатки, бинты, капа, лапы, мешки).	Беседа, опрос

6	Основные положения правил соревнований по боксу.	Лекции, просмотр соревнований.	Видеоматериалы	Беседа, опрос
7	Общая физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь	выполнение нормативов
8	Специальная физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.) Перчатки, бинты, капа, мешки, лапы, гантели, набивные мячи.	выполнение нормативов
9	Техническая подготовка	Лекции, практические занятия	Лапы, перчатки, бинты.	выполнение нормативов
10	Тактическая подготовка	Лекции.	Видео, просмотр соревнований	опрос
11	Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования.	Сдача нормативов	Оборудованная площадка. Инвентарь.	Анализ итогов и динамики результатов

### Учебный (тематический) план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	3	2	1
2	Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.	3	2	1
3	Термины бокса, техническая оснащенность.	3	2	1
4	Техника выполнения ударов и защитных действий.	6	2	4
5	Тактика в боксе.	3	1	2
6	Гигиена и режим дня при занятиях спортом.	3	2	1
7	Влияние занятий боксом на организм обучающихся.	3	2	1
8	Правила соревнований по боксу.	6	3	3
9	Общая физическая подготовка.	85	-	85
10	Специальная физическая подготовка.	91	-	91
11	Техническая подготовка.	85	-	85
12	Тактическая подготовка.	6	2	4

13	Контрольные упражнения и соревнования.	9	1	8
	<b>Итого</b>	<b>306</b>	<b>19</b>	<b>287</b>

## Содержание учебного (тематического) плана 3-го года обучения

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий (3 часа).

Теория(2 ч.): Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практика(1 ч.): Обсуждение. Опрос.

### 2.Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация (3 часа).

Теория(2 ч.): Характеристика современного состояния городошного бокса. Международная классификация. Условия выполнения и порядок присвоения спортивных разрядов. Юношеские разряды. Соревнования различных уровней и рангов. Личные, командные, лично-командные соревнования. Хроника соревнований в России и в мире.

Практика(1 ч.): Обсуждение. Опрос.

### 3. Термины бокса, техническая оснащённость (3 часа).

Теория (2 ч.): Бокс. Апперкот. Хук. Свинг. Темповик. Игровик. Челнок. Раунд. Гонг. Рефери. Секундант. Тайминг.

Практика(1 ч.): Обсуждение. Опрос.

### 4. Техника выполнения ударов и защитных действий(6 часов).

Теория (2 ч.): Стойка. Нанесение прямых ударов из стойки. Защитные действия.

Практика(4 ч.):

**Классический левый прямой** может выполняться как в виде челнока, так и в виде джеба. Кстати, с английского jab переводится как тычок. Перед выполнением удара вес тела боксера должен располагаться преимущественно на задней ноге. Собственно, такую же схему предполагает и классическая стойка. То есть, в левосторонней, в которой стоит правша (левыми плечом и ногой вперед), основная нагрузка приходится на заднюю правую ногу.

Чем в большей степени вес тела перенесен на заднюю ногу, тем больше она отвечает за первоначальный импульс удара. Таким образом, здесь должна быть выбрана оптимальная позиция и баланс, ведь недостаточная степень задействования ноги уменьшит силу удара (потому как останутся лишь мышцы спины и руки), а чрезмерный перегруз отразится на скорости и маневренности, а также приведет к преждевременной усталости этой ноги.

Работа в челноке подразумевает прыжковое смещение вперед, а после нанесения удара – обратный отскок. Движения руки и всего тела производятся в правильном соответствии с движениями ног. В идеале пиковое положение руки (фаза полного ее выпрямления) должно приходиться на момент касания передней ногой поверхности пола. Так будет обеспечена максимальная масса, которую вы вкладываете в удар.

**Правый прямой в боксе** – совершенно различный с левым удар. Их технику объединяет разве что необходимость заворачивания кулака в крайней точке и перенос веса тела с задней ноги на переднюю. И то, с ногами не все так просто.

Итак, спортсмен стоит в стойке, большая часть веса тела на задней ноге. Правый кулак у подбородка, плечо максимально расслаблено. Первое движение начинается с резкого приставления правой ноги ближе к левой, с выворачиванием пятки наружу. Давайте представим, что все движение – это волна энергии, идущей по телу снизу вверх. Следует сразу сказать, что чем такая волна длиннее, тем больше у нее шансов набрать максимальную инерционную массу в конечной точке. Но это если все будет сделано правильно.

**Техника защиты в боксе** — важнейший раздел подготовки боксера. Уровень технического мастерства боксера определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий.

**Защиты используются для того, чтобы:**

- надежно защищать от удара уязвимые места тела;
- выбирать необходимый момент и организовывать свои действия для перехода от защиты к контратаке и атаке.

**В основе защитных действий лежат следующие факторы**, которые необходимо отрабатывать на тренировках:

1. Умение прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака.

2. Умение определять действия соперника организацией противодействия, используя различные защитные приемы;

**Существуют следующие защитные приемы:**

- 1) защита руками, направленная на нейтрализацию ударных действий. При этом используются контрудары, подставки, отбивы, блоки;
- 2) защита туловищем. При этом используются уклон, нырок;
- 3) защита ногами, направленная на устранение контакта с соперником путем отхода и увеличения дистанции.

Защитные приемы выполняются в боевой стойке, необходимым условием которой является сохранение устойчивого равновесия и положения боеготовности для выполнения встречных и ответных ударов.

## **5. Тактика в боксе (3 часа).**

Теория (1 ч.): Тактика ведения боя. Ведение боя в разных стилях.

Практика (2 ч.): Тактика ведения боя в боксе основной момент. У каждого боксера свой стиль ведения боя. Каждому стилю подходит определённый тактический рисунок. Есть боксёры темповики (атакующий стиль ведения боя, высокий темп, прессинг и напор), а есть боксёры игровики (стиль основан на действиях от обороны, обыграть соперника и набирать очки). Бокс это борьба стилей и характеров. Но есть боксёры, которые умеют менять тактический рисунок ведения боя в зависимости от сложившейся ситуации.

## **6. Гигиена и режим дня при занятиях спортом (3 часа).**

Теория (2 ч.): Личная гигиена юного спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной одежды и обуви. Понятие о наиболее распространенных заболеваниях. Профилактика. Противопоказания к занятиям спортом. Режим дня. Утренняя зарядка, тренировка. Режим питания. Рациональное чередование отдыха с учебной и занятиями спортом.

Практика (1 ч.): Обсуждение. Опрос.

## **7. Влияние занятий боксом на организм воспитанника (3 часа).**

Теория (2 ч.): Влияние занятий боксом на организм школьника. Осанка. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практика (1 ч.): Обсуждение. Опрос.

## **8. Правила соревнований по боксу (6 часов).**

Теория (3 ч.): Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Личные, командные и лично-командные соревнования. Знакомство с правилами соревнований.

Практика (3 ч.): Приобретение навыков в организации и судействе соревнований, разбор соревнований, судейских ошибок. Зачет по правилам судейства.

## **9. Общая физическая подготовка (85 часов).**

Практик(85 ч.): аСредствами ОФП служат общеразвивающие упражнения: бег, прыжки, метания, упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепления мышц и связок, совершенствования координации движений, развитие глазомера. Занятия подвижными и спортивными играми, включение элементов из других видов спорта также способствуют всесторонней физической подготовке и являются основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе. Используются методы повторной, интервальной, круговой тренировки.

#### **10. Специальная физическая подготовка (91 час).**

Практика(91 ч.): Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, сообразительности, координации движений. Используются методы интервальной, повторной, круговой тренировок с силовыми отягощениями и без них, прыжки различными способами на одной и двух ногах: на месте, в движении, в длину и в глубину. Широко используются упражнения с амортизаторами для имитации техники ударов. Тренировки по станциям с индивидуальными заданиями.

#### **11. Техническая подготовка (85 часов.)**

Практика(85 ч.): Обучение боевой стойке. Нанесению ударов из стойки и в движении. Защитные действия. Перемещения и передвижения. Довести технику до относительного совершенства.

#### **12.Тактическая подготовка (6 часов.)**

Теория(2 ч.): Анализ наблюдений на соревнованиях. Особенности судейства и организации различных соревнований.

Практика(4 ч.): Выступления на соревнованиях со сбивающим фактором, умение творческого самостоятельного решения определенных тактических задач.

#### **13. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования(9 часов)**

Теория(1 ч.): Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ роста результатов.

Практика(8 ч.): Участие в течении года в 3-4 соревнованиях по ОФП и в 4-10 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 60, 100 метров, прыжок в длину с места, прыжок в высоту, броски набивного мяча. Выносливость–бег на расстояние 1000 метров (без учета времени)

Сила – подтягивания в висе-мальчики, в висе лежа- девочки.

#### ***Формы подведения итогов реализации программы***

Участие в Первенстве Чукотского АО по боксу и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, сдачи контрольных нормативов.

#### **Методическое обеспечение программы 3-го года обучения**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	лекции	плакаты, карточки	беседа, опрос
2	Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.	лекции	карточки, плакаты, книги, видео	беседа, опрос

3	Термины бокса, техническая оснащенность.	лекции	карточки, плакаты, книги, спортивный инвентарь.	беседа, опрос.
4	Техника выполнения ударов и защитных действий.	лекции, практические занятия	Видеоматериалы	беседа, опрос
5	Тактика в боксе.	лекции, практические занятия	карточки, спортивный инвентарь, работа в парах.	беседа, опрос
6	Гигиена и режим дня при занятиях спортом.	лекция	карточки, книги	беседа, опрос
7	Влияние занятий боксом на организм школьника.	лекция	видеоматериалы	беседа, опрос
8	Правила соревнований по боксу.	лекции, просмотр соревнований	видеоматериалы	беседа, опрос
9	Общая физическая подготовка.	практические занятия	спортивный инвентарь	выполнение нормативов
10	Специальная физическая подготовка.	практические занятия	спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.). Перчатки, лапы, бинты, мешок, лапы.	выполнение нормативов
11	Техническая подготовка	лекции, практические занятия	Перчатки, бинты, лапы.	опрос, выполнение нормативов
12	Тактическая подготовка	лекции, практические занятия	видео, просмотр соревнований	опрос
13	Контрольные испытания и соревнования	сдача нормативов	оборудованная площадка, стадион, необходимый инвентарь	анализ итогов и динамики результатов

**Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Текущая диагностика и контроль – декабрь
2. Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеразвивающей программой.

**Способами проверки знаний и умений являются:**

- 1) тестирование по теоретическому разделу;
- 2) опрос по основным терминам в боксе;
- 3) сдача контрольных нормативов;

- 4) текущий контроль умений и навыков;
- 5) промежуточный тематический контроль умений и навыков;
- 6) итоговый контроль умений и навыков.

Основными критериями оценки работы обучающихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в боксе, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

#### **Режим работы в период школьных каникул**

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме работы творческих групп, экскурсий.

**Дополнительный модуль к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Бокс», реализуемый с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

**Актуальность.** В случае введения ограничительных мер связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой в субъекте Российской Федерации или муниципальном образовании для реализации дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий создаются условия для функционирования информационно-образовательной среды. В соответствии с Распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2020 N P-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные общеобразовательные программы современных цифровых технологий» разработан обучающий модуль исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Срок реализации:** модуль с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий рассчитан на 24 часа.

**Формы обучения:** дистанционная. Обучение проводится на русском языке.

**Виды занятий при организации дистанционного обучения:**

- 1) offline-занятие (видеозанятие в записи);
- 2) разработанные педагогом тесты, викторины с текстовым комментарием;
- 3) фрагменты и материалы образовательных интернет-ресурсов;
- 4) адресные дистанционные консультации.

**Режим занятий.**

Для дополнительного образования СанПиНа для дистанционного обучения нет, поэтому в настоящее время можно ориентироваться на соответствующие требования СанПиНа для общеобразовательных учреждений.

Согласно требованиями СанПиНа от 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (раздел X. Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности), продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы учащихся среднего школьного возраста за компьютером, планшетом или другим электронным носителем не должно превышать 30 минут.

**Учебный (тематический) план**

№ п\п	Наименование раздела, тема	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1	Школа бокса, ОФП боксера	6	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AjmY3mMV4pc">https://www.youtube.com/watch?v=AjmY3mMV4pc</a>	Онлайн-опрос
2	Школа бокса, ОФП боксера	6	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AGS8G6hzBL0">https://www.youtube.com/watch?v=AGS8G6hzBL0</a>	Онлайн-опрос
3	Школа бокса, ОФП боксера	6	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nuoD1LRbWC8">https://www.youtube.com/watch?v=nuoD1LRbWC8</a>	Онлайн-опрос
4	Школа бокса, ОФП боксера	6	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=H_KzrPLXXVI">https://www.youtube.com/watch?v=H_KzrPLXXVI</a>	Онлайн-опрос

**Контроль посещения занятий и освоения учебного материала обучающимися**

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:



- 1) размещение обучающимися учебного материала в группе WhatsApp;
- 2) выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявляемых педагогу в электронном виде.

#### **Способы коммуникации**

В ходе реализации программы будут использоваться следующие формы осуществления связи с обучающимися: телефонные мессенджеры WhatsApp, Telegram, Instagram.

#### **Способы осуществления обратной связи**

Возможные формы осуществления текущей и промежуточной диагностики результатов обучения, связанные с использованием возможностей дистанционного и электронного обучения (онлайн, офлайн-опрос, офлайн-тестирование, фото-отчет, видео-отчет, онлайн-беседа, офлайн-выставка).