

МКУ Отдел образования Администрации Парабельского района Томской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Парабельская гимназия»

Рекомендована
Методическим
Советом
От 02 сентября 2024г
Протокол № 4

Принята
педагогическим
советом
от 29 августа 2024г
Протокол №9



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»

(модифицированная)

Возраст обучающихся 8-13 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель:
Шеенок А.А. – педагог
дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа дополнительного образования имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа является модифицированной и ориентирована на формирование у обучающихся первичных навыков контактного вида спорта.

Бокс – эффективное средство всестороннего физического развития, развивает быстроту, силу, выносливость и ловкость. Построенный на активной спортивной борьбе, бокс приучает ребят принимать самостоятельные решения, смело действовать в трудных ситуациях, влияет на развитие смелости, активности и воли к победе.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа, несомненно, является актуальной в силу того, что современные дети ведут малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье. Обучающиеся нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция. Таким образом, программа является педагогически-целесообразной.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма, формируют у детей разнообразные двигательные умения и навыки.

Бокс – летний олимпийский не игровой вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры.

Отличительной особенностью данной программы является то, что набор в группы производится не по физическим показателям вводного тестирования, а исключительно по желанию учащихся. Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям.

НОВИЗНА программы заключается в том, что большая часть занятий для детей данной возрастной категории отводится на общефизическую подготовку с формированием основных физических качеств растущего организма: сила, быстрота, выносливость.

ЦЕЛЬ рабочей программы – формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом и нравственном развитии посредством занятий боксом

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- научить комплексам упражнений по развитию физических качеств;
- познакомить с комплексами специальной разминки при занятиях боксом;

- познакомить с основными техническими и тактическими приемами бокса;
- научить проявлению психо - физической устойчивости подростков в тренировочных боях и соревнованиях.

Развивающие:

- выявление и поддержка воспитанников, проявляющих выдающиеся способности в боксе;
- развивать работоспособность и физическую выносливость организма;
- развивать такие физические качества, как быстрота, координация, ловкость, выносливость, сила и скоростно-силовые качества;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Воспитывающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- воспитывать чувство ответственности;
- воспитывать трудолюбие и целеустремленность;
- формировать умение соблюдать спортивный этикет.

Условия реализации программы.

В спортивную секцию «Бокс» принимаются все желающие в возрасте от 8 до 13 лет, не имеющие противопоказаний для занятий боксом.

При наличии организационно-педагогических условий возможен набор детей в группы в течение учебного года.

Количественный состав групп – не менее 6 человек.

Основными **методами** реализации рабочей программы являются :

- Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.
- Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.
- Словесные методы применяются для сообщения теоретических сведений, а также для создания представления у детей об изучаемом техническом или тактическом приёме. Такие занятия проходят в форме бесед, объяснений, комментариев и обсуждений.
- На практических занятиях применяются следующие методы обучения: упражнения, выполнения самостоятельных заданий, тренировка, игровой и

соревновательный. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы *занятий* в основном используются традиционные: теоретические и практические занятия, учебные бои, соревнования, тестирование физического развития. В реализации данной программы необходимо руководствоваться принципами индивидуальности, доступности, преемственности и результативности.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

В секцию «Бокс» принимаются дети в возрасте 8-13 лет при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.

ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Полный объем учебных часов составляет 210 часов (6 часов в неделю). Программа «Бокс» рассчитана на 1 год обучения, 35 учебных недель, одна неделя идёт на формирование групп.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа составлена на **основании:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации: методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК- 641/09 «О направлении информации: методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ».
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 г. № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей».
7. Письма-информации Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России по вопросам составления рабочих программ учебных предметов от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
8. Годового учебного плана МБУ «Парабельской гимназии» на 2020-2021уч.год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- Оценивать поступки людей с точки зрения общепринятых норм и ценностей, оценивать поступки как хорошие, так и плохие;
- уметь выражать свои эмоции и контролировать свои действия;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

Предметные результаты:

- уметь индивидуально подбирать комплексы упражнений по развитию личных физических качеств;
- расширить комплекс специальной разминки с целью повышения собственного мастерства на занятиях боксом;
- улучшить свою тактико-техническую и физическую подготовку;
- совершенствовать технические и тактические приемы бокса;
- укрепить свое здоровье и морально-волевые качества;
- уметь тренироваться в коллективе и добиваться согласованности действий в достижении спортивных результатов.

Метапредметные:

- проговаривать последовательность действий во время занятий;
- самостоятельно определять и формулировать цель занятий ;
- учиться совместно с тренером и другими детьми давать оценку деятельности группы на занятиях;
- учиться работать в паре, группе.

Формы подведения итогов по каждой теме или разделу.

Степень освоения каждой темы, раздела определяется качеством выполнения тестовых упражнений, а также умением применять изученные приёмы в условиях учебной игры.

Формы подведения итогов реализации программы

Участие в соревнованиях по боксу, контрольные занятия по определению динамики развития физических качеств и уровня физической подготовки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы	Количество часов
I.	Теоретические занятия	4
II.	Практические занятия	

1.	Общая физическая подготовка	106
2.	Специальная физическая подготовка	72
3.	Тактико- техническая подготовка	24
4.	Контрольные испытания	4
	ИТОГО:	210
	Количество соревнований	По плану спортивных мероприятий.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2020-2021
УЧ.ГОД**

№ п/п	№ занятия	Тема занятий	Количество часов
1.	1.	Теоретическое занятие. Ознакомление новичков с боксом как видом спорта.	2
2.	2	Общая физическая подготовка и обучение основным положениям боксера в бою	2
3.	3, 4, 5	Общая физическая подготовка, обучение прямому удару левой в голову и защите от него с помощью подставки ладони правой руки.	6
4.	6, 7, 8	Общая физическая подготовка, обучение контрудару прямым левой в голову и защите уходом назад.	6
5.	9, 10, 11, 12	Общая физическая подготовка и обучение прямому удару левой в туловище; защите от него подставкой согнутой в локте левой руки; защите уклоном туловища вправо от прямого удара левой в голову.	8
6.	13, 14, 15	Общая физическая подготовка, обучение технике повторного прямого удара левой — левой в голову и обучение защите отбивом правой ладонью влево.	6
7.	16,	Общая физическая подготовка, обучение прямому удару	

	17, 18, 19	правой в голову; обучение защите уходом вправо с поворотом направо: совершенствование ранее изученной техники.	8
8.	20, 21, 22	Общая физическая подготовка, обучение повторному прямому удару левой в голову — левой в туловище и защите подставкой левого плеча от прямого удара правой в голову: совершенствование изученной ранее техники.	6
9.	23, 24, 25, 26	Общая физическая подготовка. Обучение повторному прямому удару: левой в туловище — левой в голову; контрудару прямым ударом правой в голову; совершенствование изученной ранее техники.	8
10.	27, 28, 29	Общая физическая подготовка, обучение прямому удару правой в туловище; совершенствование изученной ранее техники.	6
11.	30, 31, 32, 33	Общая физическая подготовка, обучение двойным ударам и защита от них, совершенствование ранее изученной техники.	8
12.	34, 35, 36, 37	Общая физическая подготовка; обучение двойным ударам и защита от них, совершенствование ранее изученной техники.	8
13.	38, 39, 40, 41	Общая физическая подготовка; обучение двойным ударам и защита от них; совершенствование ранее изученной техники.	8
14.	42, 43, 44, 45, 46	Общая физическая подготовка, обучение контратаке двойными прямыми ударами, совершенствование ранее изученной техники.	10
15.	47, 48, 49, 50	Общая физическая подготовка. Обучение сериям прямых ударов (в атаке) и контратаке двойными прямыми ударами. Совершенствование ранее изученной техники.	8
16.	51, 52,	Общая физическая подготовка; обучение сериям прямых ударов и защита от них; совершенствование ранее	8

	53, 54	изученной техники.	
17.	55, 56, 57	Специально-техническая подготовка. Отработка ударов в спаррингах по заданию. Работа на снарядах.	6
18.	58	Теоретическое занятие. Техника безопасности	2
19.	59, 60, 61	Тактико-техническая подготовка. Искусное обыгрывание партнера в вольном бою при помощи прямых ударов и защит от них.	6
20.	62, 63, 64 65,		

27.	90, 91 92,	Специально-техническая подготовка, преимущественно направленная на развитие быстроты (в спортзале). Бой с тенью, с изменением интенсивности выполнения приемов.	6
28.	93, 94, 95 96,	Специально-техническая подготовка, преимущественно направленная на развитие быстроты (на стадионе).	8
29.	97, 98,	Специально-техническая подготовка, преимущественно направленная на развитие ловкости (в спортзале).	4
30.	99 100,	Специально-техническая подготовка, преимущественно развитие специальной выносливости (на стадионе). Передвижение по стадиону с изменением интенсивности движений.	4
31.	101, 102, 103	Специально-техническая подготовка. Преимущественное развитие скоростно-силовых качеств с отягощениями.	6
32.	104, 105	Контрольные испытания.	4
		ИТОГО:	210

Содержание тем программы

1. Теория – 4 часа.

1.1 Вводное занятие, история возникновения и развития бокса – 1 час.

Знакомство с программой. Лекция о зарождении и истории бокса. Бокс в России.

1.2 Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование – 1 час.

Беседа о технике безопасности. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий боксом.

1.3 Влияние физических упражнений на развитие организма. Гигиена и самоконтроль – 1 часа.

Благотворное влияние физических упражнений на работоспособность организма и его здоровье. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств и ловкости посредством физических упражнений. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена

спортивных сооружений. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.

1.4 Правила и организация соревнований по боксу - 1 часа.

2. Общая физическая подготовка - 106 часов.

2.1 Общеразвивающие упражнения - 30 час

- для мышц рук и плечевого пояса, без предметов индивидуальные и в парах, с набивными мячами, с гимнастическими палками;
- для мышц туловища, повороты, вращения, наклоны в различных направлениях и положениях;
- упражнения со скакалками, у гимнастической стенки и т.д.
- для мышц ног, упражнения без предметов индивидуально и в парах,
- приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки.

2.2 Легкоатлетические упражнения: 24 часов

- бег с ускорениями до 10 метров, низкий старт, стартовый разбег,
- повторный бег 3 по 10 м, 3 по 20 м;
- переменный бег;
- прыжки в высоту, в длину с места и с разбега;
- метание теннисного мяча с места, на дальность и в цель.

2.3. Акробатика, упражнения на координацию: 30 часа

- акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, мост;
- прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину;
- махи ногами с опорой и без неё в различных направлениях;
- упражнения на гимнастических снарядах, висы, упоры, лазание по канату, ходьба по бревну, скамейке и т.д.
- упражнения на расслабление мышц, встряхивание рук и ног в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в висе, в стойке на руках).

2.4 Подвижные игры и спортивные игры: 22 час

- Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию: «невод», «подвижная цель», «эстафеты с бегом», «эстафеты с прыжками», «перестрелка», «борьба за мяч», «пятнашки»;
- футбол; баскетбол.

3. Специальная физическая подготовка – 72 часа.

3.1 Специальная разминка боксера - 32 часов

- бег в колонну по одному с постоянно меняющимся зрительным сигналом, выполняя определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, имитация передачи и т.д.;

- ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке
- эстафеты
- передвижение по-пластунски, в упоре руками;
- специальная акробатика на матах.
- бег с остановками и с резким изменением направления;
- челночный бег (лицом вперед, спиной, боком);
- упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием подвешенных предметов (сетки, щитов, кольца), выпрыгивания из и.п., стоя толковой ногой на опоре 50-60 см, спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте;
- прыжки с места вперед-вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствиями;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения с набивными мячами (2-5 кг.) передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (10-20 раз), ходьба в полуприседе с набивными мячами (10-30 метров).

3.2. *Отработка техники приемов бокса – 30 часа*

- положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам»;
- боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке;
- передвижения: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

3.3. *Учебно-тренировочные бои – 10 час.*

- спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов;
- бои в облегченных условиях, по упрощенным правилам;
- разбор и обсуждение боев.

4.Тактико-техническая подготовка -24 часа.

- подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.
- наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы

притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места.

- оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

5.Контрольные испытания – 4 часа.

- тестирование по определению развития физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств);
- тестовые упражнения по усвоению технических приемов бокса.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый этап тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении тренировок юные спортсмены

должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Этапы подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скорости о-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники бокса; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание па дом).

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

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое

отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля. Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется педагогом.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации

движений и умение сохранять равновесие, а так же улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, плавание, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату и шесту, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, опорные прыжки; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности. К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол. Так же необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, хоккей, волейбол; подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Специальная физическая подготовка

Она направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

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

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

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

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

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

Тактико – техническая подготовка

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств; изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.
3. Передвижения:
 - Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).
 - Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.
 - Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

- Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

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

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

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

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

Двойные прямые удары и защита от них:

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

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

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

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

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

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

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

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

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

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

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

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения.

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

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

- отбив;
- уклон;
- нырок;
- оттягивания;
- подставка.

на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

Методическое обеспечение рабочей программы

Учебно - материальная база:

- Спортивный зал, стадион *Техническое оснащение занятий:*
- Боксерские перчатки и шлемы
- Боксерские мешки

- Настенная боксерская подушка
- Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный)
- Гимнастические маты
- Мячи: набивные, теннисные
- Гимнастические скакалки
- Гимнастические палки
- Секундомеры, свистки
- Гимнастические скамейки
- Гантели

Дидактический материал:

Видеоматериалы с видеозаписями боев и технических приёмов лучших боксеров мира.

Список учебной и методической литературы

- 1.Акопян А.О., Калмыков Е.В. и др. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 72 стр.
- 2.Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с
- 3.Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
- 4.Булычев А.И. Учебник по боксу. - М.: ФиС, 1965. -200 стр.
- 5.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. М.: ИНСАН, 2001.- 400 стр.
- 6.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. – СПб.: Шатон, 2002. – 190 стр.