

Управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и учащейся молодежи»

Принята на заседании
педагогического совета
от 01.09.2020
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «Дворец творчества»
И.В. Борзенкова
Приказ от 01.09.2020 № 228



БОКС

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст учащихся: 10-18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Шалютов Максим Анатольевич,
педагог дополнительного образования

г. Ленинск-Кузнецкий, 2020

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Пояснительная записка

Каждый ребёнок - неповторимая личность, он уникален с момента своего рождения, его физические способности генетически заложены. Причём, какими бы феноменальными не были задатки, сами по себе, вне обучения, вне деятельности они развиваться не могут. Во все времена и в любом обществе воспитанию подрастающего поколения уделялось особое внимание и забота, так как от этого зависит будущее общества, его процветание.

Проблема воспитания, развития способностей и интересов, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков всегда находилась в центре внимания всех социальных институтов нашего государства. В условиях гуманизации образования и реформирования нашего общества, эта проблема все более обострилась.

Чтобы дети были здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически, необходимо детей с самого раннего возраста учить ценить, беречь и укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни. Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю. Введение в общеобразовательных учреждениях третьего обязательного часа физкультуры не решает данную проблему в полной мере. Поэтому особое значение придается физкультурно-спортивной работе в системе учреждений дополнительного образования детей.

Цель программы: создание условий для гармоничного развития учащихся средствами физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности и, в частности, бокса.

Задачи:

- способствовать овладению учащимися технико-тактическими навыками бокса;
- воспитывать морально-этические и волевые качества;
- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

Актуальность программы «Бокс» состоит в том, что насыщенный двигательный режим в детском объединении физкультурно-спортивной направленности позволяет добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность и выполняет следующие функции:

- образовательная функция осуществляется в форме самообразования, расширения знаний, полученных на уроках физкультуры, валеологии, анатомии в школе;

- воспитательная функция осуществляется в сфере досуга, когда дети и подростки более раскрепощены и чувствуют себя более свободно и уверенно в коллективе единомышленников;

- физкультурно-оздоровительная функция формирует стойкий интерес к совершенствованию физических качеств и здоровому образу жизни;

- спортивная функция осуществляется через выполнение нормативов единой всероссийской спортивной классификации, подготовку и участие учащихся в соревнованиях различного уровня;

- социально-адаптационная функция формирует межличностные отношения, профессиональные навыки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);

- Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг.»;

- Закон Российской Федерации «Об образовании» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. с изменениями 2018 г.;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитар-но-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);

- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 № 86-ОЗ;

- Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБОУ ДО «Дворец творчества».

Отличительной особенностью программы «Бокс» является объединение эффективной системы тренировок, разработанной мастером спорта по боксу, тренером с более чем 20-летним стажем Валерием Щитовым и системы подготовки «мирного воина» мастера владения кулачным боем Андрея Алимова, который значительное внимание уделяет не только совершенствованию боксерских техник, изучению психологических моделей поведения, но и сложившимся из многолетнего опыта традициям, которые формируют систему профессионального роста спортсмена, включающую:

- подготовительную базу - общую и специальную разминку, общую и специальную физическую подготовку, основы дыхания и психологии;
- начальные элементы мастерства, выстроенные циклически в сторону увеличения сложности;
- правильно распланированные тренировочные и соревновательные циклы;
- методики восстановления и реабилитации.

Теоретические занятия проводятся в форме кратких популярных бесед, демонстрации наглядных пособий, видеопросмотров соревнований-боев.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применению восстановительных средств и психологической подготовки проводятся с привлечением специалистов (врача, педагога - психолога).

На протяжении всего курса обучения система практической спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Спортивная тренировка детей проводится с учётом особенностей возрастного и полового развития детей.

На протяжении всего периода обучения одним из важных моментов организации занятий является четкое знание и соблюдение техники безопасности.

Программа ориентирована на детей 10-18 лет. в соответствии с СанПиН от 2.4.4.3172-14 от 04.07.14 №41. Состав группы – постоянный. Набор учащихся – свободный. Необходимым условием зачисления в детское объединение «Бокс» является заключение врача физкультурного диспансера о допуске на занятия боксом.

Срок реализации программы - 3 года, 1 год обучения -144 часа, 2 и 3 год обучения – по 216 часов в год. Уровень программы - базовый.

Режим занятий – первый год обучения - 2 раза в неделю по 2 академических часа, второй и третий год обучения - 2 раза в неделю по 3 академических часа в соответствии с расписанием, утвержденным приказом по учреждению.

Основными формами организации образовательного процесса являются: теоретические и практические занятия, спарринги, соревнования, судейская практика, тренировочные занятия, профилактические, оздоровительные и воспитательные мероприятия.

Учебный план первого года обучения

№ п/	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие «Азбука бокса»	2	1	1	Самоконтроль
2	Бокс и физическое развитие.	18	4	14	Самоконтроль
3	Общая физическая подготовка.	24	4	20	Тестирование
4	Специальная физическая подготовка	24	4	20	Наблюдение, контрольные нормативы
5	Основы техники бокса.	24	4	20	Тест на силу и выносливость
6	Основы тактической подготовки	26	4	22	Тест на скорость
7	Психологическая подготовка	8	4	4	Самоконтроль
8	Участие в соревнованиях	16	2	14	Медицинский контроль
9	Итоговое занятие	2	-	2	
ИТОГО:		144	27	117	

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие «Азбука бокса» (2 часа)

Теория. История появления и развития бокса. Правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале. Инвентарь, спортивная одежда боксера. Физическое здоровье спортсмена.

Практика. Основы боксерских техник. Просмотр видеозаписей турниров по боксу.

Контроль. Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.

2. Бокс и физическое развитие (18 часов)

Теория. Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. История развития бокса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий боксом для развития детей. Анатомия человека. Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль. Организация занятий физическими упражнениями. Самостоятельные занятия дома и их значения. Краткие сведения о технике бокса.

Практика. Разминка. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома. Упражнения по освоению элементов техники бокса. Просмотр видеозаписей соревнований по боксу. Подвижные игры.

Контроль. Самоконтроль за частотой пульса в покое.

3. Общая физическая подготовка (24 часа)

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость двигательных-координационных способностей).

Роль ОФП в укреплении здоровья и всестороннего физического развития обучающегося. Основные элементы общей физической подготовки.

Практика. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног.

Повороты, наклоны, вращения туловища в различных направлениях. Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине.

Медленный бег на время. Бег на короткие дистанции на время – 20 м., 30 м., челночный бег 5х15 м.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание штанги.

Прыжки с места толчком обеих ног. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки боком вправо-влево. Прыжки “кенгуру” с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через скакалку. Прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо.

Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни. Подвижные игры.

Контроль. Тестирование.

4. Специальная физическая подготовка (24 часа)

Теория. Специальные физические качества (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества). Наиболее важные в боксе мышцы туловища, рук, ног. Особенности воспитания силовых, скоростных и координационных способностей.

Практика. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров.

Прыжки толчком одной и двумя ногами в различных направлениях. Многоскоки. Прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо. Прыжки со скакалкой с разными способами. Перекрест с одной ноги на другую, на двух ногах в беге на месте. Выполнение прыжков (две минуты, с интервалом отдыха одна минута.)

Приставные шаги и выпады. Бег скрестным шагом в различных направлениях. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки боком через гимнастическую скамейку.

Имитация передвижений в бою вправо-влево, вперед-назад.

Приседания. Выпрыгивание из приседа. Выпрыгивания с подтягиванием ног к груди. Выбрасывание штанги вперед с выпрыгиванием.

Кувырки. Повороты, вращения, наклоны туловища в различных направлениях. Поднимание ног за голову из положения, лежа на спине. Поднимание туловища с доставкой грудью колен из положения лежа на спине.

Упражнения с набивными мячами разного веса. Метание двумя, одной рукой в различных направлениях. Метание теннисного мяча на дальность, точность, скорость.

Контроль. Педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов.

5. Основы техники бокса (24 часа)

Теория. Понятие о технике бокса. Боксерский инвентарь. Основное положение боксера – стойка. Учебная стойка. Боевая стойка. Стабильность и правильность боевой стойки. Разнообразные повороты, наклоны туловища, передвижения. Основы движения ног. Техника нападения. Техника защиты: подставки, отбив.

Практика. Прямые удары левой и правой в голову, и защита от них. Прямые удары с продвижением вперед на приставном шаге, с шагом под одноименную ногу и разноименную ногу. Прямые удары с шагами назад и в сторону.

Двойной прямой удар левой, правой в голову. Совершенствование прямых (двойных) ударов в голову и защиты от них.

Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии) и защита от них.

Удары на время. Интервал работы две минуты, минута отдыха. Удары на скорость. Серия ударов на скорость, взрывная выносливость (интервал работы две минуты, минута отдыха). Удары на технику. Точность, сила ударов на мешке (интервал работы три минуты, одна минута отдыха).

Упражнения в ударах по снарядам.

Уклоны. Встречные удары. Овладение простейшими приемами в работе с тренером на лапах. Работа перед зеркалом. Совершенствование боевой стойки и передвижений.

Совершенствование техники на снарядах (боксерских мешках, грушах). Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Контроль. Тест на силу и выносливость.

6. Основы тактической подготовки (26 часов)

Теория. Умение чувствовать и видеть удары противника. Манеры ведения боя. Маскировка ударов. Понятие тактики ведения боя.

Практика. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойных и тройных прямых ударов в голову и защита от них. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий (из двойных и тройных) прямых ударов в туловище. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий прямых ударов в голову и туловище.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и встречных ударов. Нанесение обманных ударов в голову. Неожиданные чередования ударов, уходы, контратаки. Тактика ведения боя прямыми ударами в голову и туловище. Тактические приемы: смена цели при нанесении серии ударов. Чередование последнего удара в серии.

Контроль. Тест на скорость.

7. Психологическая подготовка (8 часов)

Теория. Самоконтроль нервно-эмоционального напряжения, работоспособности и состояния нервно мышечного аппарата. Психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений.

Практика. Обучение спортсменов навыкам произвольной релаксации и мобилизации, анализ ошибок, варианты их устранения с помощью средств саморегуляции. Тренировочные и соревновательные бои с установками тренера на предъявление к обучающемуся повышенных требований к проявлению психологических показателей. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших боксеров.

Контроль. Самоконтроль за физическим состоянием.

8. Участие в соревнованиях (16 часов)

Теория. Правила проведения соревнований. Возрастные группы участников соревнований по боксу. Весовые категории. Спортивная форма. Начало и конец поединка. Продолжительность боя. Оценка приемов и действий в боксе. Запрещенные приемы. Результаты поединков.

Практика. Участие в соревнованиях в объединении, городских открытых турнирах. Просмотр соревнований. Анализ своих выступлений.

Контроль. Медицинский контроль.

9. Итоговое занятие (2 часа)

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (приложение 1).

Учебный план второго года обучения

п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие «Искусство бокса»	2	1	1	Самоконтроль
2	Бокс и здоровье	14	4	10	Тест
3	Общая физическая подготовка.	40	2	38	Педагогический контроль
4	Специальная физическая подготовка	48	2	46	Сдача контрольных нормативов
5	Техническая подготовка	46	4	42	Спарринг

6	Тактическая подготовка	26	4	22	Тест на скорость
7	Психологическая подготовка	6	2	4	Тест на выносливость
8	Участие в соревнованиях	24	2	22	Медицинский контроль
9	Восстановительные мероприятия	8	1	7	Тестирование Соревнования
10	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
ИТОГО:		216	22	194	

Содержание учебного плана второго года обучения

1. Вводное занятие «Искусство бокса» (2 часа)

Теория. История развития бокса. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях боксом. Боксерский инвентарь, спортивная одежда боксера. Физическое здоровье спортсмена. Волевые качества боксера. Психологические модели поведения.

Практика. Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей участия учащихся в соревнованиях по боксу.

Контроль. Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.

2. Бокс и здоровье (14 часов)

Теория. Любительский и профессиональный бокс в России и мире. Новые успехи российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий боксом для физического развития и здоровья человека. Анатомия человека. Режим дня спортсмена: сон, регулярность питания, значение утренней зарядки. Калорийность пищи, витамины, гигиена одежды, обуви, места занятия, спортивного инвентаря. Закаливание. Врачебный контроль, самоконтроль. Правила оказания первой помощи при травмах. Самостоятельные занятия дома и их значения.

Практика. Разминка. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома. Просмотр видеозаписей соревнований по боксу. Подвижные игры.

Оказание первой помощи при травмах: кровотечениях из носа, ушибах, вывихах.

Контроль. Тест

3. Общая физическая подготовка (40 часов)

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся. Роль разных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Практика. Комплекс упражнений предыдущего года обучения с усложнением. Упражнения со скакалкой.

Отжимание. Упражнения на пресс: поднимание – опускание туловища, подтягивание, принятие штанги, нагрузка на ноги.

Подвижные игры с мячом и без мяча. Спортивные игры по упрощенным правилам. Легкая атлетика (бег, прыжки).

Контроль. Контроль за технической и физической подготовленностью.

4. Специальная физическая подготовка (48 часов)

Теория. Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых спортсмену – боксеру для достижения высоких результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты.

Использование имитационных упражнений для совершенствования ударов, защиты, передвижений.

Практика. Повторение упражнений предыдущего года обучения.

Имитация ударов с гантелями. Толкание тяжелого мяча. Упражнения с амортизаторами (маленькая груша), резиной. Упражнения с использованием простейших тренажеров.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

5. Техническая подготовка (46 часов)

Теория. Терминология бокса. Технические приемы ведения боя. Приемы защиты: защита с помощью рук (подставки, отбив, накладки), защита передвижением, защита движением туловища (уклон вправо, уклон влево, нырок), защита шагом в сторону (сайкстеп, циркуль). Приемы нападения.

Правильное положение кулака во время удара. Исключение травм при нанесении боковых ударов в голову.

Практика. Боковые удары в голову и защита от них. Боковой удар в голову с шагом, с прыжка, с нырка, с уклоном. Комбинация прямых и боковых ударов в голову.

Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Серии из прямых и боковых ударов в голову и туловище.

Совершенствование технических приемов на снарядах: удары на лапах, удары на мешке.

Отработка приемов защиты и нападения. Формирование чувства дистанции. Технические комбинации в парах. Спарринг.

Условные и тренировочные бои. Ведение боя в атакующей манере – против боксера атакующей манеры. Ведение боя в атакующей манере против боксера, ведущего бой в защитной манере. Ведение боя против боксера, ведущего бой в контратакующей манере. Ведение боя против боксера, ведущего бой на средней и дальней дистанции.

Контроль. Спарринг.

6.Тактическая подготовка (26 часов)

Теория. Теоретические основы тактики ведения боя (на дальней и средней дистанции). Акценты атаки. Реакция. Провокация. Боевая хитрость. Обманные действия (финты).

Практика. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии (двойных и тройных) прямых и боковых ударов в голову и туловище. Встречные удары после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову.

Передвижения, удары, финты, защита. Атака из трех разных ударов с повтором, «срезание» на ногах углов в ринге, обманные удары, прижатие ударами противника к канатам ринга, встречные удары на отходах.

Тактика ведение боя в атакующей манере против боксера, ведущего бой в атакующей, защитной и контратакующей манере. Тактика ведения боя на средней и дальней дистанции.

Воображаемый бой с противником (бой с тенью)

Контроль. Тест на скорость.

7. Психологическая подготовка (6 часов)

Теория. Формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных боксеров.

Практика. Формирование установки на соревнования. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших боксеров.

Контроль. Тест на выносливость.

8. Участие в соревнованиях (24 часа)

Теория. Правила соревнований и их проведения. Судейство (рефери, боковые судьи).

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского и регионального уровней.

Контроль. Медицинский контроль. Соревнования.

9. Восстановительные мероприятия (8 часов)

Теория. Факторы восстановления работоспособности спортсменов: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха в занятии и тренировочном процессе. Соблюдение режима дня.

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Аутотренинг. Подвижные игры. Спортивные игры. Психомышечная тренировка.

Контроль. Тестирование.

10. Итоговое занятие (2 часа)

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (Приложение 2).

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие «Наука побеждать»	2	1	1	Врачебный контроль. Самоконтроль
2	Общая физическая подготовка	38	2	36	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	48	2	46	Тест на выносливость
4	Техническая подготовка	46	6	40	Тест на скорость
5	Тактическая подготовка	30	4	26	Спарринг
6	Психологическая подготовка	8	2	6	Тестирование
7	Участие в соревнованиях	28	2	26	Медицинский контроль. Соревнования
8	Инструкторско – судейская подготовка	6	2	4	Педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания
9	Восстановительные мероприятия	8	2	6	Самоконтроль
10	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
ИТОГО:		216	23	193	

Содержание учебного плана третьего года обучения

1. Вводное занятие «Наука побеждать» (2 часа)

Теория. История развития бокса. Итоги выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях боксом. Роль гигиены, режима дня, врачебного контроля и самоконтроля для роста спортивных результатов. Волевые качества боксера. Психологические модели поведения.

Практика. Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях, участия обучающихся в соревнованиях по боксу.

Контроль. Врачебный контроль. Самоконтроль за физическим состоянием здоровья.

2. Общая физическая подготовка (38 часов)

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся. Роль разных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Значение ОФП для создания базовых условий успешной специализации боксеров.

Практика. Комплекс упражнений для развития отдельных групп мышц. Отжимание. Упражнения на пресс. Подтягивание. Поднимание штанги. Подвижные игры с мячом и без мяча. Спортивные игры. Легкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

3. Специальная физическая подготовка (48 часов)

Теория. Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых спортсмену – боксеру для достижения высоких результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты.

Использование имитационных упражнений для совершенствования ударов, защиты, передвижений.

Практика. Повторение упражнений предыдущего года обучения.

Имитация ударов с гантелями, утяжелителями. Упражнения с амортизаторами (маленькая груша), резиной. Упражнения с использованием простейших тренажеров. Передвижения с набиванием теннисным мячом.

Контроль. Тест на скорость.

4. Техническая подготовка (46 часов)

Теория. Терминология бокса. Значение технического совершенствования для роста спортивных результатов.

Технические приемы ведения боя. Элементы боя на ближней дистанции. Вхождение в ближний бой.

Практика. Короткие удары снизу в голову. Соединение их с боковыми ударами. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Подготовительные движения для ближнего боя: уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Удары снизу и сбоку одиночные, повторные, троечки на месте, ближней дистанции.

Совершенствование техники боя на средней и дальней дистанциях в условных и вольных боях.

Совершенствование технических приемов на снарядах: удары на лапах, удары на мешке.

Технические комбинации в парах. Комбинации ударов прямых, боковых, снизу, с передвижением, с шагами назад и в сторону.

Защита от ударов в голову и корпус – подставка, уклон, отбив. Защита от ударов снизу и сбоку – подставка, нырок, шаг назад.

Контратакующие действия – переход от атаки к защите и наоборот.

Ведение боя против левши, атакующего боксера, контратакующего боксера, темповика, универсала.

Контроль. Тест на выносливость.

5. Тактическая подготовка (30 часов)

Теория. Совершенствование тактики ведения боя на дальней и средней дистанции. Теоретические основы тактики ведения ближнего боя. Наступательная позиция ближнего боя.

Практика. Совершенствование тактических вариантов применения серии (двойных и тройных) прямых и боковых ударов в голову и туловище.

Тактика ведения боя против левши, атакующего боксера, контратакующего боксера, темповика, универсала.

Контроль. Спарринг.

6. Психологическая подготовка (8 часов)

Теория. Средства воздействия на эмоциональную, интеллектуальную, волевую, нравственную сферу.

Практика. Создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.д.) в тренировочных занятиях. Введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени.

Просмотр соревнований, тренировок сильнейших боксеров.

Контроль. Тестирование.

7. Участие в соревнованиях (28 часов)

Теория. Правила соревнований и их проведения. Судейство (рефери, боковые судьи).

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского, регионального и всероссийского уровней.

Контроль. Медицинский контроль. Соревнования.

8. Инструкторско-судейская подготовка (6 часов)

Теория. Терминология бокса, её применение на тренировках, соревнованиях. Основы методики построения тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключи-

тельная часть). Правила соревнований, взвешивание, проведение жеребьевки, составление графика боев.

Практика. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в роли помощника тренера в младших группах. Наблюдение за выполнением упражнений, выявление ошибок, умение их исправить. Разработка положений о проведении соревнований, умение составления графика боев, проведение жеребьевки. Организация и проведение спортивных соревнований в качестве инструкторов, рефери, судей.

Контроль. Педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания.

9. Восстановительные мероприятия (8 часов)

Теория. Средства восстановления работоспособности спортсмена: гигиенические (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность пищи, питьевой режим, закаливание), психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых), медико-биологические (витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна).

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Аутотренинг. Подвижные игры. Спортивные игры. Психомышечная тренировка.

Контроль. Педагогические наблюдения.

10. Итоговое занятие (2 часа)

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (приложение 3).

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

Планируемые результаты реализации программы

К концу обучения учащиеся знают:

историю развития бокса; итоги выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях; правила техники безопасности, правила поведения на занятиях боксом; роль гигиены, режима дня, врачебного контроля и самоконтроля для роста спортивных результатов; волевые качества боксера, психологические модели поведения; способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых спортсмену – боксеру для достижения высоких результатов; особенности специальной выносливости, быстроты; использование имитационных упражнений для совершенствования ударов, защиты, передвижений.

умеют:

организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия в роли помощника тренера в младших группах; наблюдать за выполнением упражнений, выявление ошибок, умение их исправить; разрабатывать положения о проведении соревнований, умеют составлять графики боев, проводить жеребьевки; участвовать в квалификационных соревнованиях, городского, регионального и всероссийского уровней.

У учащихся сформирована мотивация к проявлению социальной активности.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 36 недель.

Сроки контрольных процедур: формы контроля основных компетенций учащихся представлены в учебном плане, проводятся в ходе занятия по темам и разделам программы в течение учебного года.

Сроки квалификационных соревнований - по плану мероприятий МБОУ ДО «Дворец творчества».

Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс», утверждается приказом по учреждению, составляется для каждой учебной группы.

Материально-технические условия

Техническое оснащение и оборудование: боксерский ринг, боксерские мешки (большие, маленькие), боксерские лапы, скакалки, перчатки, штанга, гантели, теннисные мячи, гимнастические маты, зеркало, беговая дорожка, эллипсоидный тренажер, 4-позиционный многофункциональный силовой тренажер, скамья для пресса, тренажер для жима штанги, гиперэкстензия, пневматическая груша, скоростная груша, грифы для увеличения мышц, подушка для точности ударов настенная, весы, тренажер маятник, ноутбук.

Программа включает теоретический и практический материал по общей и специальной физической подготовке, технике и тактике бокса, психологической подготовке, восстановительные и здоровьесберегающие мероприятия.

Формы контроля

В процессе тренировок применяются следующие формы контроля.

Самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего,

этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и технико-тактических навыков.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний, лечения и восстановления спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики воспитать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Оценочные материалы

к разделам программы первого года обучения

№	Наименование разделов и тем	Форма контроля	Оценочные материалы
1.	Вводное занятие «Азбука бокса...»	Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности	Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности
2.	Спорт и здоровье. История бокса	Самоконтроль за частотой пульса в покое	Измерение времени
3.	Элементы техники бокса	Педагогические наблюдения	Педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов
4.	Анатомия человека, о.ф.п	Педагогический.	Опрос
5.	Гигиена. Режим дня	Самоконтроль	Опрос
6.	Организация занятий физической культурой	Самоконтроль за физическим состоянием	Опрос
7.	Бокс и здоровье. Элементы техники бокса	Самоконтроль за физическим состоянием	Опрос
8.	Значение бокса. Элементы техники бокса	Тест на силу и выносливость	Опрос
9.	История бокса. Подвижные игры	Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности	Самоконтроль за частотой пульса
10.	Боксерский инвентарь. С.ф.п. Врачебный контроль. Боксерская стойка	Педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов. Медицинский контроль	Самоконтроль

11.	С.ф.п. Изучение прямых ударов. Прямые удары и защита от них	Педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов. Тест на силу и выносливость	Самоконтроль за частотой пульса. Педагогические наблюдения
12.	Подвижные игры. С.ф.п, о.ф.п	Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов, тестирование. Тест на силу и выносливость	Педагогические наблюдения
13.	Бокс и здоровье. Прямые удары и защита	Самоконтроль. Тест на скорость	Педагогические наблюдения
14.	Элементы техники бокса. О.ф.п, с.ф.п	Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов, тестирование	Педагогические наблюдения
15.	Упражнения на растяжку. Прямые удары и защита	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
16.	Соревнования по боксу. Манера ведения боя	Медицинский контроль. Самоконтроль	Педагогические наблюдения. Самоконтроль
17.	Двойной прямой удар в голову. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
18.	Подвижные игры. Прямые удары в голову и защита	Тест на силу и выносливость	Педагогические наблюдения
19.	Тактическое применение прямых ударов	Самоконтроль за физическим состоянием. Тест на силу и выносливость	Педагогические наблюдения
20.	Манера ведения боя. Совершенствование прямых ударов	Тест на силу и выносливость	Педагогические наблюдения
21.	Совершенствование прямых ударов. Самоконтроль. Защита	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
22.	Обучение техники боковых ударов	Тест на силу и выносливость	Самоконтроль
23.	Подвижные игры. О.ф.п, С.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
24.	Обучение техники боковых ударов. Защита. Совершенствование техники боковых ударов	Самоконтроль за физическим состоянием. Тест на силу и выносливость	Педагогические наблюдения. Самоконтроль
25.	Манера ведения боя. Самоконтроль. Совершенствование ударов	Самоконтроль	Педагогические наблюдения

26.	Совершенствование техники передвижений	Тест на силу и выносливость	Педагогические наблюдения
27.	Техника защиты, ударов у зеркала, на лапах. С.ф.п	Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
28.	Комбинации из прямых и боковых ударов. Защита	Тест на силу и выносливость	Педагогические наблюдения
29.	Подвижные игры. Эстафеты	Самоконтроль за физическим состоянием	Педагогические наблюдения
30.	Подвижные игры. Совершенствование техники передвижений	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
31.	Комбинации из прямых и боковых ударов. Защита	Самоконтроль за физическим состоянием	Педагогические наблюдения
32.	Развитие скоростно-силовых качеств	Тест на скорость	Педагогические наблюдения
33.	Отработка техники ударов на боксерской груше	Тест на скорость	Педагогические наблюдения
34.	Техника передвижения в парах, выполнение изученных ударов и защита	Тест на силу и выносливость	Педагогические наблюдения
35.	Техника ударов на боксерских снарядах. С.ф.п	Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
36.	Встречные удары. Отработка техники ударов на боксерской груши	Тест на скорость	Педагогические наблюдения
37.	Подвижные игры. Эстафеты	Самоконтроль за физическим состоянием	Педагогические наблюдения
38.	Совершенствование техники прямых и боковых ударов. Защита	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
39.	Обучение техники ударов снизу в голову	Тест на силу и выносливость	Педагогические наблюдения
40.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование, Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
41.	Техника защиты и нападения. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
42.	Отработка техники ударов на боксерской груши	Самоконтроль	Педагогические наблюдения

43.	Комбинации из прямых и боковых ударов снизу в голову, корпус. Защита	Тест на скорость	Педагогические наблюдения
44.	Подвижные игры. Эстафеты	Самоконтроль за физическим состоянием	Педагогические наблюдения
45.	Обучение техники передвижений, шаг вправо, влево, назад. О.ф.п, с.ф.п.	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
46.	Совершенствование защитных действий. О.ф.п, с.ф.п	Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов, самоконтроль, тестирование	Педагогические наблюдения
47.	Подвижные игры. Эстафеты	Самоконтроль за физическим состоянием	Педагогические наблюдения
48.	Техника защиты и нападения	Тест на силу и выносливость	Педагогические наблюдения
49.	Технические комбинации в парах	Тест на силу и выносливость.	Педагогические наблюдения.
50.	Удары руками по боксерской груши	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
51.	Атака, контратака. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
52.	Передвижения в челночном шаге. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
53.	Передвижения в разноименном шаге	Самоконтроль за физическим состоянием	Педагогические наблюдения
54.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
55.	Техника защиты и нападения	Тест на силу и выносливость	Педагогические наблюдения
56.	Техника защиты и нападения. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
57.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
58.	Техника защиты и нападения. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения

59.	Техника прямых ударов. Защита. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
60.	Техника защиты и нападения. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
61.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
62.	Передвижения в боксерской стойке	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
63.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
64.	Техника защиты и нападения. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
65.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
66.	Техника защиты и нападения. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
67.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения.
68.	Техника защиты и нападения. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
69.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
70.	Отработка техники ударов на боксерской груши	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
71.	Комбинации из прямых и боковых ударов снизу в голову, корпус. Защита	Тест на силу и выносливость	Педагогические наблюдения
72.	Итоговое занятие «Контрольные нормативы»	Самоконтроль за физическим состоянием	Педагогические наблюдения

Оценочные материалы

к разделам программы второго года обучения

№	Наименование разделов и тем	Форма контроля	Оценочные материалы
1.	Вводное занятие. История развития бокса. Правила т.б, боксерский инвентарь	Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности	Опросник определения уровня креативности. Методика «КОС»
2.	Бокс и здоровье	Тест	Опрос
3.	Значение занятий боксом	Тест	Опрос
4.	Анатомия человека	Медицинский контроль	Самоконтроль
5.	Режим дня спортсмена	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
6.	Врачебный контроль	Медицинский контроль	Самоконтроль
7.	Правила оказания первой помощи	Медицинский контроль	Самоконтроль
8.	Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
9.	Развитие основных физических качеств	Тест	Педагогические наблюдения
10.	Комплекс упражнений на развитие физических качеств	Тестирование	Педагогические наблюдения
11.	Упражнения со скакалкой	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
12.	Упражнения на пресс	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
13.	Подвижные игры с мячом	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
14.	Спортивные игры	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
15.	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног	Самоконтроль. Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
16.	Отжимание, поднимание штанги, прыжки	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
17.	О.ф.п, комплекс упражнений	Тестирование. Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
18.	Элементы техники бокса. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения

19.	Упражнения на растяжку. Прямые удары и защита	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
20.	Упражнения на растяжку. Прямые удары и защита	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
21.	Выступления на соревнованиях	Медицинский контроль	Самоконтроль
22.	Соревнования по боксу	Медицинский контроль	Самоконтроль
23.	Манера ведения боя, техника защиты и нападения	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
24.	Двойной прямой удар в голову. О.ф.п, с.ф.п	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
25.	Двойной прямой удар в голову. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
26.	Подвижные игры. Боковые удары в голову и защита	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
27.	Тактическое применение прямых ударов	Спаринг	Педагогические наблюдения
28.	Тактическое применение боковых ударов	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
29.	Тактическое применение двойных ударов и защиты	Спаринг	Педагогические наблюдения
30.	Тактическое применение боковых ударов. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
31.	Манера ведения боя. Совершенствование боковых ударов	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
32.	Манера ведения боя. Самоконтроль. Совершенствование боковых ударов	Спаринг	Педагогические наблюдения
33.	Совершенствование боковых ударов. Самоконтроль. Защита	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
34.	Совершенствование боковых ударов. Защита	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
35.	Обучение техники ударов снизу в голову	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения

36.	Подвижные игры. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
37.	Обучение техники ударов снизу в голову. Защита	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
38.	Совершенствование техники ударов снизу в голову	Контроль за технической и физической подготовленностью. Самоконтроль	Педагогические наблюдения
39.	Подвижные игры. Эстафеты. О.ф.п	Тестирование	Педагогические наблюдения
40.	Совершенствование техники ударов снизу в голову. Защита	Контроль за технической и физической подготовленностью. Самоконтроль	Педагогические наблюдения
41.	Техника передвижения	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
42.	Совершенствование техники ударов снизу в голову. Защита	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
43.	Комбинации из прямых и боковых ударов	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
44.	Совершенствование защитных действий	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
45.	Подвижные игры. Эстафеты	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
46.	Совершенствование техники передвижений	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
47.	Подвижные игры. Совершенствование техники передвижений	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
48.	Совершенствование техники передвижений	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
49.	Совершенствование техники прямых ударов	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
50.	Совершенствование техники боковых ударов	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
51.	Совершенствование защитных действий	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
52.	Совершенствование техники ударов снизу в голову. Защита	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения

53.	Подвижные игры. Эстафеты	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
54.	Комбинации из прямых, боковых, ударов снизу в голову	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
55.	Прямые и боковые удары в корпус. Защита	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
56.	Подвижные игры. Эстафеты	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
57.	Отработка техники ударов на боксерской груши	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
58.	Развитие скоростно-силовых качеств	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
59.	Совершенствование техники нанесения ударов в корпус, защита	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
60.	Подвижные игры. Эстафеты	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
61.	Совершенствование техники ударов, в голову и корпус. Защита	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
62.	Совершенствование техники ударов, в голову и корпус. Защита	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
63.	Совершенствование техники ударов, в голову и корпус. Защита. О.ф.п, с.ф.п	Самоконтроль, тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
64.	Подвижные игры. Эстафеты	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
65.	Совершенствование техники прямых и боковых ударов. Защита	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
66.	Совершенствование техники передвижения, с ударами в голову и корпус. Защита	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
67.	Подвижные игры. Эстафеты	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
68.	Встречные удары	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
69.	Совершенствование техники	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения

	передвижений	стью	
70.	Совершенствование техники нанесения ударов в голову и корпус. Защита	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
71.	Совершенствование техники прямых ударов	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
72.	Совершенствование техники боковых ударов. Защита. О.ф.п, с.ф.п	Самоконтроль, тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
73.	Отработка техники ударов на боксерской груши.	Самоконтроль.	Педагогические наблюдения
74.	Комбинации из прямых и боковых ударов снизу в голову, корпус. Защита	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
75.	Совершенствование техники боковых ударов. Защита. О.ф.п, с.ф.п	Самоконтроль, тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
76.	Обучение техники ударов снизу в голову.	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
77.	Обучение техники ударов снизу в голову. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
78.	Подвижные игры. Эстафеты	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
79.	Обучение техники передвижений, шаг вправо, влево, назад, О.ф.п, с.ф.п.	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
80.	Совершенствование ударов снизу в голову. Защита	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
81.	Подвижные игры. Эстафеты. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
82.	Совершенствование ударов снизу в голову. Защита	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
83.	Совершенствование защитных действий. О.ф.п, с.ф.п	Самоконтроль. Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения

84.	Подвижные игры. Эстафеты	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
85.	Техника защиты и нападения	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
86.	Технические комбинации в парах	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
87.	Удары руками по боксерской груше	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
88.	Атака, контратака. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
89.	Передвижения в челночном шаге. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
90.	Передвижения в разноименном шаге	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
91.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
92.	Техника защиты и нападения	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
93.	Техника защиты и нападения. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
94.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
95.	Техника защиты и нападения. О.ф.п, с.ф.п	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
96.	Техника прямых ударов. Защита. О.ф.п, с.ф.п	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
97.	Техника защиты и нападения. О.ф.п, с.ф.п	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
98.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
99.	Передвижения в боксерской стойке.	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения

		стью	
100.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
101.	Техника защиты и нападения. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
102.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
103.	Техника защиты и нападения. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
104.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Контроль за технической и физической подготовленностью	Педагогические наблюдения
105.	Техника защиты и нападения. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
106.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
107.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
108.	Итоговое занятие «Контрольные нормативы»	Контрольные нормативы	Педагогические наблюдения

**Оценочные материалы
к разделам программы третьего года обучения**

№	Наименование разделов и тем	Форма контроля	Оценочные материалы
1.	Вводное занятие «Наука побеждать»	Врачебный контроль. Самоконтроль за физическим состоянием здоровья	Опросник определения уровня креативности. Методика «КОС»
2.	Комплекс упражнений для развития отдельных групп мышц	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
3.	Отжимание. Упражнения на пресс. Подтягивание. Поднимание штанги	Самоконтроль	Педагогические наблюдения

4.	Подвижные игры с мячом и без мяча. Спортивные игры	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
5.	Режим дня спортсмена	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
6.	Врачебный контроль	Медицинский контроль	Самоконтроль
7.	Правила оказания первой помощи	Медицинский контроль	Самоконтроль
8.	Легкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
9.	Использование имитационных упражнений для совершенствования ударов, защиты, передвижений	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
10.	Комплекс упражнений на развитие физических качеств	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
11.	Упражнения со скакалкой	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
12.	Упражнения на пресс	Самоконтроль.	Педагогические наблюдения
13.	Повторение упражнений предыдущего года обучения	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
14.	Имитация ударов с гантелями, утяжелителями	Самоконтроль	Педагогические наблюдения.
15.	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног	Самоконтроль	Педагогические наблюдения.
16.	Отжимание, поднимание штанги, прыжки	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
17.	О.ф.п, комплекс упражнений	Тестирование	Педагогические наблюдения
18.	Элементы техники бокса. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
19.	Упражнения на растяжку. Передвижения с набиванием теннисным мячом.	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
20.	Упражнения на растяжку. Упражнения с амортизаторами (маленькая груша), резиной	Самоконтроль	Педагогические наблюдения

21.	Выступления на соревнованиях	Медицинский контроль	Самоконтроль
22.	Технические приемы ведения боя	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
23.	Манера ведения боя, техника защиты и нападения	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
24.	Элементы боя на ближней дистанции	Спаринг	Педагогические наблюдения
25.	Вхождение в ближний бой	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
26.	Подвижные игры. Короткие удары снизу в голову	Тестирование	Педагогические наблюдения.
27.	Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях	Спаринг	Педагогические наблюдения
28.	Удары снизу и сбоку одиночные, повторные, троечки на месте, ближней дистанции	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
29.	Совершенствование техники боя на средней и дальней дистанциях в условных и вольных боях	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
30.	Совершенствование технических приемов на снарядах: удары на лапах, удары на мешке	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
31.	Манера ведения боя. Технические комбинации в парах	Спаринг	Педагогические наблюдения
32.	Манера ведения боя. Самоконтроль. Комбинации ударов прямых, боковых, снизу, с передвижением, с шагами назад и в сторону	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
33.	Защита от ударов в голову и корпус – подставка, уклон, отбив	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
34.	Защита от ударов снизу и сбоку – подставка, нырок, шаг назад	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
35.	Контратакующие действия – переход от атаки к защите и наоборот	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения

36.	Подвижные игры. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
37.	Ведение боя против левши, атакующего боксера, контратакующего боксера, темповика, универсала	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
38.	Совершенствование тактических вариантов применения серии (двойных и тройных) прямых и боковых ударов в голову и туловище	Спаринг	Педагогические наблюдения
39.	Подвижные игры. Эстафеты. О.ф.п	Тестирование	Педагогические наблюдения
40.	Просмотр соревнований, тренировок сильнейших боксеров	Самоконтроль.	Педагогические наблюдения
41.	Техника передвижения	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
42.	Разработка положений о проведении соревнований, умение составления графика боев, проведение жеребьевки	Тестирование	Педагогические наблюдения
43.	Соблюдение режима занятий и отдыха	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
44.	Совершенствование защитных действий	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
45.	Подвижные игры. Эстафеты	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
46.	Совершенствование техники передвижений	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
47.	Подвижные игры. Совершенствование техники передвижений	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
48.	Совершенствование техники передвижений	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
49.	Создание ситуаций с сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.д.) в тренировочных занятиях	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения

50.	Совершенствование тактических вариантов применения серии (двойных и тройных) прямых и боковых ударов в голову и туловище.	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
51.	Совершенствование тактики ведения боя на дальней и средней дистанции	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
52.	Теоретические основы тактики ведения ближнего боя. Наступательная позиция ближнего боя	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
53.	Подвижные игры. Эстафеты	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
54.	Ведение боя против левши, атакующего боксера, контратакующего боксера, темповика, универсала	Спаринг	Педагогические наблюдения
55.	Контратакующие действия – переход от атаки к защите и наоборот	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
56.	Подвижные игры. Эстафеты.	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
57.	Отработка техники ударов на боксерской груши	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
58.	Развитие скоростно-силовых качеств	Контрольно-педагогические испытания.	Педагогические наблюдения
59.	Совершенствование техники нанесения ударов в корпус, защита	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
60.	Подвижные игры. Эстафеты	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
61.	Совершенствование техники ударов, в голову и корпус. Защита	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
62.	Совершенствование техники ударов, в голову и корпус. Защита	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
63.	Совершенствование техники ударов, в голову и корпус. Защита. О.ф.п, с.ф.п	Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов. Самоконтроль, тестирование	Педагогические наблюдения
64.	Подвижные игры. Эстафеты	Самоконтроль	Педагогические наблюдения

65.	Защита от ударов в голову и корпус – подставка, уклон, отбив. Защита от ударов снизу и сбоку – подставка, нырок, шаг назад	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
66.	Совершенствование техники передвижения, с ударами в голову и корпус. Защита	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
67.	Подвижные игры. Эстафеты	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
68.	Встречные удары	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
69.	Совершенствование техники передвижений	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
70.	Совершенствование техники нанесения ударов в голову и корпус. Защита	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
71.	Совершенствование техники прямых ударов	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
72.	Совершенствование техники боковых ударов. Защита. О.ф.п, с.ф.п	Самоконтроль, тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
73.	Отработка техники ударов на боксерскую грушу	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
74.	Комбинации из прямых и боковых ударов снизу в голову, корпус. Защита	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
75.	Совершенствование техники боковых ударов. Защита. О.ф.п, с.ф.п	Самоконтроль, тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
76.	Обучение техники ударов снизу в голову	Контрольно-педагогические испытания.	Педагогические наблюдения
77.	Обучение техники ударов снизу в голову. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания Педагогические наблюдения на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
78.	Подвижные игры. Эстафеты	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
79.	Обучение техники передвижений, шаг вправо, влево, назад..	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормати-	Педагогические наблюдения

	О.ф.п, с.ф.п	вов	
80.	Совершенствование ударов снизу в голову. Защита.	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
81.	Подвижные игры. Эстафеты. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов.	Педагогические наблюдения
82.	Совершенствование ударов снизу в голову. Защита	Самоконтроль	Педагогические наблюдения
83.	Совершенствование защитных действий. О.ф.п, с.ф.п	Самоконтроль, тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
84.	Подвижные игры. Эстафеты	Самоконтроль.	Педагогические наблюдения
85.	Техника защиты и нападения	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
86.	Технические комбинации в парах	Спаринг	Педагогические наблюдения
87.	Удары руками по боксерской груши	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
88.	Атака, контратака. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
89.	Передвижения в челночном шаге. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов.	Педагогические наблюдения
90.	Передвижения в разноименном шаге.	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
91.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
92.	Техника защиты и нападения	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
93.	Техника защиты и нападения. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
94.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
95.	Техника защиты и нападения. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения

96.	Техника прямых ударов. Защита. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
97.	Техника защиты и нападения. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов.	Педагогические наблюдения.
98.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
99.	Передвижения в боксерской стойке	Контрольно-педагогические испытания	Педагогические наблюдения
100.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
101.	Техника защиты и нападения. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов.	Педагогические наблюдения
102.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
103.	Техника защиты и нападения. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения.
104.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
105.	Техника защиты и нападения. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
106.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов.	Педагогические наблюдения
107.	Технические комбинации в парах. О.ф.п, с.ф.п	Тестирование. Контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов	Педагогические наблюдения
108.	Итоговое занятие «Контрольные нормативы»	Контрольные нормативы	Педагогические наблюдения

Отслеживание результатов реализации программы

Для учащихся первого года обучения

Формы и методы, используемые для контроля: наблюдение, диагностика, контрольные нормативы технической и тактической подготовки.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов заключается в проверке и оценке знаний, умений, навыков учащихся на этапах:

- предварительном (каковы исходные знания, умения и навыки детей, пришедших в объединение);
- текущем (контрольные нормативы по ОФП, СФП); (Приложения 1)
- итоговом (практические навыки, показательные выступления, уровень технико-тактической подготовки).

Реализация программы предполагает использование следующих методов: Повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный, словесные (беседа, объяснение), наглядные (наблюдение, видеометод, метод художественного анализа), практические (упражнение, демонстрация), игра, информационно-познавательные (беседы, показ); творческие (развивающие игры); методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование). Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта являются приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

Программа включает теоретический и практический материал по общей и специальной физической подготовке, технике и тактике бокса, психологической подготовке, восстановительные и здоровьесберегающие мероприятия.

Формы организации учебных занятий – групповые.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

для учащихся первого года обучения

по общей физической подготовке

№	Наименование упражнений	Норма
1.	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5, 4
2.	Бег 60 м. (сек.)	9, 8
3.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	5
4.	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Без времени
5.	Прыжок в длину с места толчок двумя (см.)	170
6.	Пресс. На перекладине из виса ноги до прямого угла (количество раз)	15
7.	Метание теннисного мяча на дальность (м.)	25

по специальной физической подготовке

№	Наименование упражнений	Норма
1.	Нанесение прямых ударов по снаряду за 10 сек. (количество раз)	25
2.	Нанесение боковых ударов по снаряду за 30 сек. (количество раз)	50
3.	Прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз)	130
4.	Удары теннисным мячом в пол за 1 мин. (количество раз) левой, правой, попеременно	100
5.	Броски теннисного мяча в стенку с расстояния 1 м. за 1 мин., левой, правой, попеременно (количество раз)	50
6.	Выбрасывание грифа от штанги вперед за 30 сек. (количество раз). Вес грифа 15-20% от веса учащегося	60

Отслеживание результатов реализации программы

Для учащихся второго года обучения

Формы и методы, используемые для контроля: наблюдение, диагностика, контрольные нормативы технической и тактической подготовки, соревнования.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов заключается в проверке и оценке знаний, умений, навыков учащихся на этапах:

- предварительном (каковы исходные знания, умения и навыки детей, пришедших в объединение);
- текущем (контрольные нормативы по ОФП, СФП); (Приложения 2)
- итоговом (практические навыки участия в соревнованиях, показательные выступления, уровень технико-тактической подготовки).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результативность участия в соревнованиях различного уровня.

Реализация программы предполагает использование следующих методов: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный, словесные (беседа, объяснение), наглядные (наблюдение, видеометод, метод художественного анализа), практические (упражнение, демонстрация), игра, информационно-познавательные (беседы, показ); творческие (развивающие игры); методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование). Юных спортсменов нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Программа включает теоретический и практический материал по общей и специальной физической подготовке, технике и тактике бокса, психологической подготовке, восстановительные и здоровьесберегающие мероприятия.

Формы организации учебных занятий – групповые.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
для учащихся второго года обучения
 по общей физической подготовке

№	Наименование упражнений	Норма
1	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	4,7
2	Бег 60 м. (сек.)	9,7
3	Подтягивание на перекладине (количество раз)	6
4	Бег 1000 м. (мин. сек.)	3,30
5	Прыжок в длину с места толчок двумя (см.)	190
6	Пресс. На перекладине из виса ноги до прямого угла (количество раз)	20
7	Толкание ядра 4 кг. из боксерской стойки (м.) (для боксеров 48 кг., с ростом весовой категории добавлять по 25 см.) а) правой рукой б) левой рукой	8 6,5

по специальной физической подготовке

№	Наименование упражнений	Норма
1.	Нанесение прямых ударов по снаряду за 10 сек. (количество раз)	30
2.	Нанесение боковых ударов по снаряду за 30 сек. (количество раз)	60
3.	Прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз)	150
4.	Удары теннисным мячом в пол за 1 мин. (количество раз): левой, правой, попеременно	130
5.	Броски теннисного мяча в стенку с расстояния 1 м. за 1 мин. левой, правой, попеременно (количество раз)	55
6.	Выбрасывание грифа от штанги вверх за 30 сек. (количество раз). Вес грифа составляет 15-20% от веса учащегося	70

Отслеживание результатов реализации программы
Для учащихся третьего года обучения

Формы и методы, используемые для контроля: наблюдение, диагностика, контрольные нормативы технической и тактической подготовки, соревнования.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов заключается в проверке и оценке знаний, умений, навыков учащихся на этапах:

- предварительном (каковы исходные знания, умения и навыки детей, пришедших в объединение);
- текущем (контрольные нормативы по ОФП, СФП); (Приложения 3)
- итоговом (практические навыки участия в соревнованиях, показательные выступления, уровень технико-тактической подготовки).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результативность участия в соревнованиях различного уровня.

Реализация программы предполагает использование следующих методов: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный, словесные (беседа, объяснение), наглядные (наблюдение, видеометод, метод художественного анализа), практические (упражнение, демонстрация), игра, информационно-познавательные (беседы, показ); творческие (развивающие игры); методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование). В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Программа включает теоретический и практический материал по общей и специальной физической подготовке, технике и тактике бокса, психологической подготовке, восстановительные и здоровьесберегающие мероприятия.

Формы организации учебных занятий – групповые.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
для учащихся третьего года обучения
по общей физической подготовке

№	Наименование упражнений	Норма
1	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	4,5

2	Бег 60 м. (сек.)	9,5
3	Подтягивание на перекладине (количество раз)	10
4	Бег 1000 м. (мин. сек.)	3,25
5	Прыжок в длину с места, толчок двумя ногами (см.)	200
6	Пресс. На перекладине из виса, ноги до прямого угла. (количество раз)	30
7	Толкание ядра 4 кг. из боксерской стойки (м.) (для боксеров 48 кг., с ростом весовой категории добавлять по 25 см.) а) правой рукой б) левой рукой	10 8

по специальной физической подготовке

№	Наименование упражнений	Норма
1.	Нанесение прямых ударов по снаряду за 10 сек. (количество раз)	40
2.	Нанесение боковых ударов по снаряду за 30 сек. (количество раз)	70
3.	Прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз)	160
4.	Удары теннисным мячом в пол за 1 мин. (количество раз): левой, правой, попеременно	150
5.	Броски теннисного мяча в стенку с расстояния 1 м. за 1 мин. левой, правой, попеременно (количество раз)	60
6.	Выбрасывание грифа от штанги вверх за 20 сек. (количество раз). Вес грифа составляет 15-20% от веса учащегося	90

Методические материалы первого года обучения

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники бокса;
- всестороннее развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;

- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 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 мечей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные 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.

Первый год обучения является очень важным и ответственным, т.к. здесь закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в боксе. Здесь ни в коем случае нельзя физически перегружать детей. Основной упор надо сделать на подвижные игры, различные эстафеты, элементы акробатики. Постепенно познакомить и обучить всем необходимым боксерским специальным упражнениям. Из физических качеств необходимо сделать упор на развитие быстроты и ловкости, как самых важных в боксе. Необходимо учесть, что боксом идут заниматься трудные подростки с определенной психикой (например: любители острых ощущений, часто обижаемые в классе и на улице). Поэтому тренер должен на этом этапе особенно внимательно подойти к каждому ребенку. На протяжении этого этапа, необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме, «возбуждая», но ни в коем случае не унижая самолюбие занимающихся. За этот период надо повысить уровень уверенности в себе у занимающихся, стремиться сохранить контингент (70-80 %). На этапе начальных занятий боксом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Одной из задач занятий на этапе начальной подготовки является обучение основам техники бокса. При этом процесс обучения должен проходить консервативно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-20 занятий (30-35 мин. в каждом). 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 боксерам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Участие в соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в процессе тренировок и тренировочных соревнований - «Открытых рингов». Подготовка боксеров на первом этапе предусматривает участие в 4-5 боях в год. Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения техники бокса и волевая подготовка занимающихся. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, смелости, стойкости в поединке с противником, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

Методические материалы второго года обучения

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки,
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях по боксу,
- формирование спортивной мотивации,
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
- 6) подвижные и спортивные игры;

7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторнопеременный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Второй год обучения характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работы в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методические материалы третьего года обучения

На этапе обучения третьего года рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов, •совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки,
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных региональных и всероссийских соревнованиях,
- поддержания высокого уровня спортивной мотивации,
- сохранение здоровья спортсменов.

На данном этапе тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков. Наряду с практической частью в процессе спортивной подготовки предусматривается теоретическая подготовка. Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления. Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой. Теоретическая подготовка является одним из компонентов мастерства боксера и требует большой и длительной работы. Современный спортсмен должен не просто выполнять задания, которые дает ему тренер, а давать всем своим действиям если не научное, то теоретическое обоснование, анализировать свои индивидуальные особенности и возможности их развития, делать правильные выводы. Нужно научить занимающихся самостоятельно повышать свой интеллектуально-теоретический уровень, наиболее объективно давать оценку своим действиям при различных ситуациях. Чем выше уровень теоретической подготовки боксера, тем активнее он применяет полученные знания в практике своей спортивной тренировки, тем больше у него возможностей для достижения стабильных результатов. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по боксу, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в интернете.

Методические материалы

1.Алимов, А. Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина [Текст] : учебное пособие / А. Алимов. – Ростов-н/Д : Феникс; Краснодар : Неоглорн, 2008. 188 с. : ил.

1. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере бокса) [Текст] : автореф. диссертации / канд.пед.наук. С. А. Астахов. – М., 2003. - 25 с.
2. Булкин, В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие / В.А. Булкин. - СПб. : СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Дергунов, Н.И. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса) [Текст]: учебно-методическое пособие / Н.И. Дергунов, О.В. Ендропов., А.А. Калайджян. – Новосибирск: НГПУ, 2001. – 250 с.
5. Камелитдинов, Р.Р. Его Превосходительство Удар [Текст]: учебное пособие для начинающих тренеров и боксеров – разрядников / Р.Р. Камелитдинов. – М.: А и Б, 1998. – 64 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Щитов, В.К. Бокс [Текст]: эффективная система тренировок / В.К. Щитов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. 472 с.: ил.
8. Юшков, О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст] / О.П. Юшков. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с

Список литературы

1. Бокс [Текст]: ежегодник / сост. Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 170 с.
2. Григорен, Л. Г. И снова гонг! [Текст] / Л.Г. Григорен, С. В. Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 112 с.
3. Никифоров, Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров [Текст] / Ю.Б. Никифоров. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 163 с.
4. Оспинцев, В. М. Бокс [Текст] / В.М. Оспинцев. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 160 с.: ил.
5. Физическая культура и спорт [Текст]: малая энциклопедия. – М.: Радуга, 1982. – 296 с.