

**Российская Федерация, Нижегородская область,
г. Павлово**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Гармония» г. Павлово**

Согласовано:
Заседание тренерско-
преподавательского совета
МБОУ ДО ФОК «Гармония»
г. Павлово

Утверждаю:
Директор
МБОУ ДО ФОК «Гармония»
г. Павлово

_____Привалов А.М.

Протокол № 2 от 30 мая 2023 г.

31 мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА**

БОКС

разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

2023 г.

Содержание программы:

1	Пояснительная записка	3
2	Организационно-педагогические условия	5
3	Форма аттестации	7
4	Учебный план	8
4.1	Модули программы	8
5	Календарный учебный график	10
6	Рабочая программа	11
6.1	Теоретическая подготовка	11
6.2	Общая физическая подготовка	15
6.3	Специальная физическая подготовка	17
6.4	Техническая подготовка	18
6.5	Тактическая подготовка	18
7	Оценочные материалы	19
8	Методический материал	23

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу, срок реализации – 1 год, (далее «Программа»), разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Настоящая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание, объем, планируемые результаты деятельности в спортивно-оздоровительных группах отделения бокс в МБОУ ДО ФОК «Гармония» г. Павлово.

Актуальность данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта.

Новизна заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития человека с совершенствованием его духовной природы;
- строгом соответствии системы тренировки со специфическими требованиями избранного вида спорта;
- увеличении соревновательной практики, как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма обучающихся;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма обучающегося.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим видам техники (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида).

Основные задачи программы:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, гибкость);
- достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к жизненной практике;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом.

Программа рассчитана на детей от 7 – до 18 лет.

Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;
 - укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;
 - воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);
 - приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой;
 - проявление интереса к занятиям боксом;
- для тренеров – преподавателей:
- возможность выявления способных детей для зачисления в группы начальной подготовки.

Программа состоит из вводного и основного модулей.

2. Организационно-педагогические условия

Образовательная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования групп с 1 сентября до 15 октября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься боксом. Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Учебный год в Учреждении начинается с 1 сентября 2023 г. и заканчивается 31 мая 2024 г. Расписание занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Годовой учебный план рассчитан на 40 недель, и составляет 234 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1 час = 45 минутам). Расписание тренировок составляется по представлению тренера – преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе и пожеланий родителей. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся, и материал излагается в доступной им форме. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10-15 минут в начале практического занятия или в конце, и органически связаны с физической, технической и тактической подготовкой.

Режим занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятия	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
Весь период	6 ч.	2 ч.	3	234 ч.	15-30

В группу зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте с 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям и заявление от родителей.

Материально – техническое обеспечение реализации программы.

Здание МБОУ ДО ФОК «Гармония» оборудовано отдельными раздевалками для мальчиков и девочек, санузлами, душевыми комнатами, соответствующими всем санитарно-эпидемиологическим требованиям

Для проведения тренировок и соревнований секции бокса необходимо соблюдение следующих условий и требований:

- боксерский ринг;
- оборудование площадки освещением;
- наличие защитного инвентаря: перчатки, шлема, ракушки;
- наличие боксерской спортивной одежды;
- наличие груш (разного назначения);
- боксерский мешок;
- настенная подушка;
- гимнастическая стенка;
- наличие вспомогательного тренировочного инвентаря такого как: секундомер, таймер боксерский, скакалки, координационные лесенки, фишки, стойки, гимнастические маты, гантели;
- ворота для мини футбола, футбольные мячи;
- баскетбольные стойки, мячи
- бадминтонные стойки, сетки, ракетки, воланчики
- обеспечение санитарии и гигиены.

Для проведения теоретической подготовки необходимо:

- кабинет подготовки;
- столы, стулья;
- камера;
- фотоаппарат;
- ноутбук;
- экран, проектор;
- флитчат магнитно-маркерный на треноге;
- доска магнитная.

3. Форма аттестации

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводится ежегодно в январе и мае, в форме сдачи контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных программой по боксу и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. По теоретической части программы в форме собеседования. Основные вопросы, темы, разделы изложены в оценочном материале (п. 7). Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по боксу.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по боксу;
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях;
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся. Подразумевает обобщение результатов соревнований в течение года и контрольных нормативов.

Формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона)

4. Учебный план

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, общефизическую и специальную физическую подготовки, техническую и тактическую.

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно - оздоровительный	Формы промежуточной аттестации
		Весь период	
1.	Теоретическая подготовка	19	устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	67	сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	39	сдача контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка	55	сдача контрольных нормативов
5.	Тактическая подготовка	54	сдача контрольных нормативов
	Всего часов:	234	

4.1 Модули программы

4.1.1. Вводный модуль «Основы теоретических знаний, двигательных умений и навыков»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов
Тема 1	Физическая культура и спорт в России	3
Тема 2	Обеспечение техники безопасности при занятиях боксом	2
Тема 3	Общеразвивающие упражнения без предметов	4
Тема 4	Общеразвивающие упражнения с предметами	4
Тема 5	Подвижные и спортивные игры	7
Тема 6	Упражнения для развития: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости	8
Тема 7	Обучение правильному передвижению	6
Тема 8	Текущий контроль успеваемости	2
	итого	36

4.1.2. Основной модуль «ОФП, СФП, технико-тактическая и теоретическая подготовки»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов
Тема 1	Развитие бокса в России и за рубежом	1
Тема 2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	5
Тема 3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	5
Тема 4	Обеспечение техники безопасности при занятиях боксом	2
	итого	13
Тема 5	Строевые упражнения. Подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры.	51
Тема 6	Упражнения для развития: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости	30
Тема 7	Общая характеристика техники бокса. Основные положения боксёра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары.	48
Тема 8	Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.	54
	Промежуточная аттестация	2
	итого	198

5. Календарный учебный график

№	Вид подготовки	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Всего часов																				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4																					
1	Теоретическая подготовка		1	1						1	1							1	1			1		1						1	1					1	1			1	1							1	1			19						
2	Общая физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	67						
3	Специальная физическая подготовка		1	1	1	2				1	2	1				2	1	1	1	1		1		1	1			2	1	1				2		1	2			1	1	1				2		2	1			2		1	1			39
4	Техническая подготовка	2	2	2	1	2				1	1	2	2			2	2	1	1	2	1	2	2					2		2	2		1	1	2	2	1	2	1	2	1	2			1	1	2	1	1		55							
5	Тактическая подготовка		1	1	1	1	2	2	2		1	2		2		2	2	2	2	2	2	1		2				2	3	1			1	2	2	2	2	2	2	2	2	1			1	2	2	1			54							
6	ИТОГО ЧАСОВ	26				26				26				26				26				26				26				26				234																								

"к"-каникулы

6. Рабочая программа

6.1. Теоретическая подготовка (19 часов)

Тема №1. Физическая культура и спорт в России. (3 часа)

Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

Физическая культура – часть общей культуры общества; представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей.

Спорт как часть физической культуры своей специфической направленностью дополняет и углубляет её.

Основные средства физкультуры - игры и различные физические упражнения с постепенным увеличением нагрузки.

Показатели физической культуры в обществе:

- уровень физического развития и здоровья нации;
- степень использования физической культуры в сферах воспитания, образования, быту и на производстве.

Тема №2. Развитие бокса в России и за рубежом. (1 час)

Родина современного бокса - Англия (1766г.). Английский кулачный бой в самом начале представлял собой довольно примитивное зрелище. Обычной системой боя было наносить и сносить удары.

Тот, кто был сильнее и терпеливее, пользовался наибольшим успехом у зрителей. Личность Джемса Фига заслуженно занимает видное место в истории бокса. Свой путь в боевых искусствах он начал с фехтования на палашах, рапирах и палках, где был выдающимся мастером. Кроме того, Фигг стал первым официальным чемпионом Англии и владел этим титулом с 1719 по 1729 год, он был первым преподавателем кулачного боя, а также организатором призового ринга. Период первых правил. Этот период неразрывно связан с именем Джонса Браутона - чемпиона Англии с 1740 по 1750 год. Он стал основателем современного направления в боксе. Пользуясь не меньшей популярностью, чем Фигг, Браутон превосходил его в боксерском искусстве. Разработанные им правила несколько смягчили грубость практического боя. По этим правилам поединки проводились на ринге (в переводе с английского - "круг").

Время боя не было разделено на раунды. Раунд считался законченным после падения одного из соперников. Матчи могли длиться от 30 до 70 раундов. Соответственно и продолжительность боя была от 20 минут до 4 часов. Техника бойцов повысилась незначительно и оставалась еще достаточно примитивной. Важнейшими качествами по-прежнему оставались сила и выносливость. Период новой школы бокса Браутон воспитал

немало выдающихся бойцов. Ему принадлежит также изобретение и введение перчаток для тренировок, но в соревнованиях они еще ни применялись.

Введение правил маркиза Квинсберри в 1867 году стало отправной точкой в современном развитии бокса. Одним из важнейших пунктов этих правил стал пункт о введении перчаток, что помогло раскрыть большие возможности бокса как вида спорта. Значительно повысилась безопасность бойцов, расширился арсенал их технических действий. Бокс стал все больше приобретать черты искусства.

Следуя новым правилам, бокс становится чисто ударным видом единоборств. Разделение соперников по весовым категориям положил конец монополии в боксе тяжеловесов.

Правила маркиза Квинсберри положили основу всем современным правилам любительского и профессионального бокса. Их введение означало конец поединкам без перчаток. С момента установления звания чемпиона мира, Америка стала задавать тон в боксе.

Развитие бокса в России.

В конце XIX века в России начинает культивироваться бокс. Его неумолимым пропагандистом стал Э.Лусталло. Он приехал в Россию из Франции в девяностых годах прошлого века. Более двух десятилетий он вел непрерывно организационную и педагогическую деятельность в области бокса, подготовил петербургских боксеров. Именно по его инициативе в 1898 году в Петербурге был устроен первый в России боксерский поединок.

Первые первенства России состоялись в 1913, 1914, 1916 году. Последнее первенство было наиболее представительным, в нем участвовало 23 боксера. Пионерами русского бокса были Э.И.Лусталло, В.М.Жуков, И.Б.Граве, А.Г.Харлампиев, Н.Н.Алимов (Кара Малай), П.В.Никифоров, В.В.Самойлов.

П.Никифоров и В.Самойлов стали первыми преподавателями бокса после октябрьской революции 1917 года в Главной военной школе физического образования и в Советской военной главной гимнастико-фехтовальной школе и стояли у истоков создания советской школы бокса.

Как вид спорта бокс в двадцатые годы у нас в стране не был узаконен. Редко разрешали проводить публичные состязания, ограничивалось даже его преподавание.

Специалисты называют случайно проведенным первенство СССР по боксу 1926 года. До 30-х годов слово «чемпион» вообще не упоминалось в спортивной прессе. То было время развития массовости физкультурного движения. Звание чемпиона не разыгрывалось в боксе до первенства 1933 года.

Большое значение для отечественного бокса сыграло создание кафедр бокса в институтах физической культуры. Эти кафедры должны были впервые разработать методику его преподавания, дать систему тренировки боксера. В московском институте

физической культуры эту кафедру возглавил свидетель и участник почти всех событий, связанных с развитием бокса в нашей стране Константин Васильевич Градополов.

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (5 часов)

Физические упражнения влияют на все группы мышц, связки и суставы, которые становятся крепкими, увеличиваются объем и эластичность мышц, скорость их сокращения. Интенсивная мышечная деятельность заставляет работать сердце с дополнительной нагрузкой, а также легкие и другие органы организма. Что повышает функциональные возможности человека, сопротивляемость его организма неблагоприятным влияниям внешней среды.

Систематические занятия физическими упражнениями воздействуют на мышцы и опорно-двигательный аппарат. При физических нагрузках в мышцах образуется тепло, и организм отвечает увеличенным потоотделением. При физических нагрузках усиливается кровоток, кровь доставляет к мышцам кислород и необходимые питательные вещества, которые распадаются и выделяют энергию. Движения мышц открывают резервные капилляры, количество поступающей крови возрастает и вызывает ускорение обмена веществ.

Ответной реакцией организма человека на физическую нагрузку является влияние коры головного мозга на регулирование функций кардио-респираторной системы, газообмена, метаболизма и др. Упражнения усиливают перестройку звеньев опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой систем, улучшают тканевый обмен. Умеренные физические нагрузки увеличивают работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышают фагоцитарную функцию крови. Совершенствуются работа и строение внутренних органов, совершенствуется переработка и продвижение пищи по кишечнику. Слаженная деятельность мышц и внутренних органов находится под контролем нервной системы, деятельность которой совершенствуется под влиянием физических упражнений.

Если же мышцы не испытывают физической нагрузки, то ухудшается их питание, уменьшаются сила и объем, снижаются упругость и эластичность, мышцы становятся дряблыми и слабыми. Ограничение в движениях и пассивный образ жизни, способствующий развитию различным патологическим изменениям в организме человека.

Регулярные занятия спортом или физическими упражнениями:

- способствует увеличению количества эритроцитов и гемоглобина в них, что повышает кислородную емкость крови;
- усиливается сопротивляемость организма к инфекционным и простудным заболеваниям, из-за повышения активности лейкоцитов.

Тема №4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. (5 часов)

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям боксом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся боксом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях боксом.

При занятиях на спортивных сооружениях гигиенические условия обеспечиваются их администрацией.

Тема №5. Обеспечение техники безопасности при занятиях боксом. (4 часа)

Основные причины, вызывающие травмы в боксе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

Одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта.

Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений.

Теоретическая подготовка во время сдачи промежуточной аттестации в мае проводится форме устного опроса (1 час)

6.2. Общая физическая подготовка (67 часов)

Строевые упражнения

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой. Перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гантелями. Лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с мячами - лёжа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гантелями.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лёжа, на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперёд прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков 13 лет и старше). Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперёд с трёх шагов и небольшого разбега. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперёд (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у

гимнастической стенки. Мост с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

1. Бег

Гладкий/челночный из высокого и низкого старта.

2. Прыжки

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

3. Метания

Метание теннисного мяча с места в стену или щит на точность.

4. Спортивные игры

Футбол, бадминтон, баскетбол, (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

5. Подвижные игры

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию. «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

6. Эстафеты

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов (маты, стойки), переноской, с расставлением и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов».

6.3. Специальная физическая подготовка (39 часов)

- **Упражнения для развития быстроты**

1. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений.
2. Бег с остановками и с резким изменением направления.
3. «Челночный бег» на 5 и 8, 10м (с общим бегом за одну попытку 25-35м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами.

- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

1. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).
2. Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60см, как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20кг).
3. Разнообразные прыжки со скакалкой.
4. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты).
5. Прыжки с места вперед - вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

- **Упражнения для развития выносливости**

1. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин).
2. Переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин)
3. Кроссы 1-3 км.
4. Продолжительность игры (футбол, баскетбол).

- **Упражнения для развития ловкости**

1. Эстафеты с предметами и без предметов.
2. Падения и подъемы.
3. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т. д.

- **Упражнения для развития гибкости**

1. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны.
2. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. «Мост» из положения лежа и стоя.
3. Упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц.

6.4. Техническая подготовка (55 часов)

Общая характеристика техники бокса. Основные положения боксёра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары.

Классификация боксёрских ударов и их терминология. Биомеханика - основа боксёрского удара. Комбинации и серии из боксёрских ударов.

Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксёра. Факторы, влияющие на успех в бою.

Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты.

Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия.

6.5. Тактическая подготовка (54 часа)

Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манёвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем.

Наступательные и оборонительные действия боксёров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции.

Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя.

Особенности ведения боя против боксёра - левши.

Место, содержание и методы тактической подготовки боксёров на различных этапах их обучения и тренировки.

7. Оценочные материалы

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки. Выполнение контрольных нормативов определяется следующими оценками: начальный, средний, высокий уровень подготовки - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольных нормативов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

- Оценка бега 30 м. с места. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятым правилам. Дается 2 попытки, учитывается лучшая.
- Прыжок в длину с места, измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Дается две попытки, засчитывается лучший результат.
- Оценка отжиманий. Выполняются в упоре лежа со сгибанием рук до прямого угла. Учитывается максимальное количество отжиманий.
- Подтягивание на перекладине. Учитывается максимальное количество.
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в мин.)

Контрольные нормативы для мальчиков 6-8 лет

№	Контрольные упражнения	мальчики		
		начальный уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег на 30 м.	6,9	6,7	6,0
2	Прыжок в длину с места	110	120	140
3	Отжимания	7	10	17
4	Подтягивание на перекладине	2	3	4
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	21	24	35

Контрольные нормативы для мальчиков 9-10 лет

№	Контрольные упражнения	мальчики		
		начальный уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег на 30 м.	6,2	6,0	5,4
2	Прыжок в длину с места	130	140	160
3	Отжимания	10	13	22
4	Подтягивание на перекладине	2	3	5
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	27	32	42

Контрольные нормативы для мальчиков 11-12 лет

№	Контрольные упражнения	мальчики		
		начальный уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег на 30 м.	5,7	5,5	5,1
2	Прыжок в длину с места	150	160	180
3	Отжимания	13	18	28
4	Подтягивание на перекладине	3	4	7
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	32	36	46

Контрольные нормативы для мальчиков 13-15 лет

№	Контрольные упражнения	мальчики		
		начальный уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег на 30 м.	5,3	5,1	4,7
2	Прыжок в длину с места	170	190	215
3	Отжимания	20	24	36
4	Подтягивание на перекладине	6	8	12
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	35	39	49

Контрольные нормативы для мальчиков 16-17 лет

№	Контрольные упражнения	мальчики		
		начальный уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег на 30 м.	4,9	4,7	4,4
2	Прыжок в длину с места	195	210	230
3	Отжимания	27	31	42
4	Подтягивание на перекладине	9	11	14
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	36	40	50

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке:

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставятся оценки: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал». Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, самостоятельно делать выводы. Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Примерные вопросы для проведения опроса по теоретической подготовке:

1. Для чего нужна физическая культура?

В основном это укрепление здоровья и поддержания активного образа жизни, правильного развития человека

2. Первая помощь при ушибе?

Холод.

3. Что такое бокс? Где появился?

Бокс — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. По-настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII века.

4. Удары в боксе.

В боксе существует четыре основных удара: джеб, кросс, хук и апперкот.

5. Движения для защиты боксера

Уклон — движение вбок-вперёд. Удар соперника проходит рядом с головой и появляется возможность провести ответную атаку. Используется против прямых ударов.

Нырок — приседание с небольшим наклоном туловища вперёд, которое сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Используется против боковых ударов, которые в случае правильного выполнения защиты проходят над головой.

Подставка — подставление под удар локтя, тыльной стороны предплечья, ладони, плеча.

Накладка — остановка удара в самом начале путём наложения руки на перчатки, предплечья, плечи противника.

Отбив — в средней фазе удара воздействие своим предплечьем на руку противника с целью сместить направление удара в сторону.

Блокаж — использование рук, плеча или локтей для защиты от удара.

Клинч — сковывание атакующих действий противника, «связывание» его рук.

Перемещения — которые часто использовал чемпион мира в супер тяжелом весе Мохаммед Али движения назад, вправо-назад, влево-назад, вправо, влево, вправо-вперёд, влево-вперёд.

6. Что необходимо для занятий боксом?

Боксерские перчатки (10 – 12 унций), боксерские бинты (2,5 метра), капа одночелюстная на верхнюю челюсть – сваренная, боксерский шлем – для защиты головы.

8. Методический материал

1. А.Ф. Гетье «Бокс». М., «ОГИЗ – Физкультура и Туризм», 1936 г.
2. Е.М. Минский «Игры и развлечения в группе продленного дня». Москва «Просвещение» 1980 г.
3. В.М. Клевенко «Быстрота в боксе». М., «Физическая культура и спорт» 1968 г.
4. А.И. Степанов «Обучение боксера-новичка». М., «Физическая культура и спорт» 1953 г.
5. Руководство по боксу для начинающих
<https://www.expertboxing.ru/osnovy-boksa/rukovodstvo-po-boksu-dlya-nachinayushhih>
6. Методическое пособие по боксу (м.с. Бунин Анатолий Яковлевич)
<http://dussh-5.ru/sport/boks/literatura/314-metodicheskoe-posobie-po-boksu>
7. Книга: Бокс. Пособие по применению или Путь мирного воина.
https://www.e-reading.mobi/bookreader.php/107594/Alimov_-_Boks._Posobie_po_primeneniyu%2C_ili_Put%27_mirnogo_voina.html