

**Содержание**

1. Пояснительная записка………………………………………...3
2. Учебно-тематический план дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы……….4

3. Календарный учебный график…………………………….. ...…4

4. Содержание дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы………..8

5. Обеспечение дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы………..9

1. Мониторинг………………………………………..……………11
2. Список литературы……………………………………………..12
3. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Бокс 144.22.8» составлена на основании следующих нормативных документов:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
* Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 года N 196. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Санитарные правила 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28.
* Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
* Локальные акты МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье»

**-Актуальность**: программа несомненно является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую может обеспечить спортивная тренировка.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие общей физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, направленной на освоение предметного содержания.

-**Программа рассчитана на детей 8-12 лет**

-**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

-**Вид программы** по уровню разработки – авторская

-**Цель программы**: повышать уровень физического развития и технической подготовки боксеров.

- **Задачи программы**:

1. Обучать техническими и тактическими навыками бокса

2. Обучать знаниям в области бокса и спорта в целом

3. Способствовать развитию физических качеств обучающихся

4. Воспитывать привычку к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни

-**ожидаемые результаты:**

1. Владение техническими и тактическими навыками боксера

2. Знания в области бокса и спорта в целом.

3. Повышение уровня развития физических качеств

4. Привычка к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни

-**Особенности организации образовательного процесса**: Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются отдельно. Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в ДЮСШ с самостоятельной работой предлагаемой занимающимся тренером в виде домашних заданий. В тренировочную группу принимаются все желающие дети, имеющие допуск врача и заявление от родителей.

**Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**: программа среднесрочная, рассчитана на один год обучения.

**-Режим реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** Занятия с группами проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

-**Форма образовательного объединения**: секция, очная в случае дистанционного обучения занятия проводятся тренерами в «Контакте» в своих группах.

- **Принципы организации образовательной деятельности**:

1. Принцип непрерывности

2. Принцип «От простого к сложному»

1. **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Теория** | **практика** | **Всего часов** | **Форма контроля** |
| 1 | Теоретическая подготовка | **6** | **-** | **6** | **опрос** |
| 2 | Физ. Подготовка и подводящие упражнения | **-** | **40** | **40** | **тесты** |
| 3 | Техническая подготовка | **-** | **58** | **58** | **наблюдение** |
| 4 | Тактическая подготовка | **-** | **30** | **30** | **наблюдение** |
| 5 | Соревновательная деятельность | **-** | **10** | **10** | **результат** |
| Всего | | **6** | **138** | **144** |  |

**3.Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Форма занятия** | **Количество часов** | **Тема** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
|  | Беседа | 2 | Вводное занятие, ТБ  ОФП | Спортзал | Беседа, опрос. |
|  | Тренировка | 2 | Бокс -олимпийский вид спорта, История бокса. ОФП | Спортзал | Беседа, опрос |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, прямые удары | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Правила занятий, стойка, передвижение, удары. | Спортзал | Беседа. Опрос. |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, удары. ОФП | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, удары. СФП | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, «Бой с тенью» | Спортзал | Наблюдение |
|  | Учебные спарринги | 2 | Стойка, передвижение, удары, защита, СФП | Спортзал | Беседа, опрос |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, удары, защита, ОФП | Спортзал | Наблюдение |
|  | Учебные спарринги | 2 | Стойка, передвижение, работа на снарядах | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, работа на снарядах | Спортзал | Беседа, опрос |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, работа на снарядах | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, работа на снарядах | Спортзал | Беседа, опрос |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, работа на снарядах | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, работа на снарядах | Спортзал | Опрос |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, «Бой с тенью», удары, защита | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Работа в парах, СФП | Спортзал | Тестирование |
|  | Учебные спарринги | 2 | Сочетание ударов, работа на снарядах | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Сочетание ударов, работа на снарядах | Спортзал | Беседа, опрос |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, работа на снарядах | Спортзал | Беседа, опрос |
|  | Тренировка | 2 | Гигиена занятий, ОФП, СФП | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, «Бой с тенью» | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Занятие в парах, атака/защита | Спортзал | Беседа, опрос |
|  | Тренировка | 2 | Прямые удары, защита от них | Спортзал | Беседа, опрос |
|  | Тренировка | 2 | Боковые удары, защита «нырком» | Спортзал | Наблюдение |
|  | Учебные спарринги | 2 | Сочетание ударов, работа на снарядах | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Здоровый образ жизни, ОФП | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, занятие в парах | Спортзал | Тестирование |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, занятие в парах | Спортзал | Беседа |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, занятие в парах | Спортзал | Беседа |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, занятие в парах | Спортзал | Опрос, наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, занятие в парах | Спортзал | Беседа, опрос |
|  | Учебные спарринги | 2 | Совершенствование изученных приемов, работа на снарядах, | Спортзал | Беседа, опрос |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование изученных приемов, работа на снарядах, СФП | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Сочетание изученных ударов | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Тактические действия в нападении и защите, работа на снарядах | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Работа в парах, нападение/защита | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Спорт-игра, СФП | Спортзал | Беседа, опрос |
|  | Тренировка | 2 | Прямые удары, защита | Спортзал | Тестирование |
|  | Тренировка | 2 | Отработка изученных приемов в парах | Спортзал | Наблюдение |
|  | Учебные спарринги | 2 | Совершенствование изученных приемов, работа на снарядах, | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Первая помощь при травмах, совершенствование изученных приемов | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Работа в парах, нападение/защита, работа на снарядах | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | «Бой с тенью», прыжки на скакалках, работа на снарядах | Спортзал | Беседа, опрос |
|  | Тренировка | 2 | Сочетание приемов, стойка, передвижения. | Спортзал | Беседа, опрос |
|  | Тренировка | 2 | Занятие в парах по заданию, ОФП | Спортзал | Тестирование |
|  | Тренировка | 2 | Занятие в парах по заданию, СФП | Спортзал | Беседа, наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | ОФП, ходьба на лыжах 3 км | Спортзал | Наблюдение |
|  | Учебные спарринги | 2 | Совершенствование изученных приемов, работа на снарядах, | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, совершенствование ударов снизу | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Бокс России, работа в парах, «Бой с тенью» | Спортзал | Беседа, опрос |
|  | Тренировка | 2 | Работа в парах, ОФП, прямые, боковые удары и защита от них | Спортзал | Беседа, опрос |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование изученных приемов | Спортзал | Беседа, опрос |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, Совершенствование прямых ударов, защита | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Боковые удары, защита | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Удары снизу, зашита, ОФП | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, совершенствование изученных приемов | Спортзал | Наблюдение |
|  | Учебные спарринги | 2 | Работа на снарядах, ОФП | Спортзал | Беседа, обсуждение |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, совершенствование изученных приемов | Спортзал | Тестирование, беседа |
|  | Тренировка | 2 | Занятие в тренажерном зале, ОФП, СФП | Спортзал | Беседа, опрос |
|  | Тренировка | 2 | «Бой с тенью», работа по заданию | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Удар/защита, по заданию | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Удар/защита, по заданию | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Тактические действия, работа на снарядах | Спортзал | Беседа, наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | «Бой с тенью», совершенствование ударов на снарядах | Спортзал | Тестирование, беседа |
|  | Учебные спарринги | 2 | Работа на снарядах, ОФП | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Работа на снарядах, ОФП | Спортзал | Наблюдение, беседа |
|  | Тренировка | 2 | «Веселые старты» с элементами бокса | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Стойка, передвижение, совершенствование изученных приемов | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Удар/защита, отработка серий ударов в парах, на снарядах | Спортзал | Наблюдение |
|  | Контрольное тестирование | 2 | Сдача нормативов | Спортзал | Наблюдение |
| 72. | Промежуточная аттестация | 2 | соревнование | Спортзал | Подведение итогов |

**4.СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Часы теория | Часы практика | всего |
| 1 | История древнего и современного бокса, особенности вида спорта, техника безопасности на занятиях | 6 | 0 | 6 |
| 2 | Физическая подготовка и подводящие упражнения: Упражнения для развития различных групп мышц, особое внимание кисти, пресс, икроножные мышцы. Беговые упражнения, прыжковые, растяжка, упражнения на координацию, подвижные игры, активное применение круговой тренировки. Упражнения для увеличения амплитуды движений в суставах, координации, проведение зачетов и внутренних соревнований в различных упражнениях..( | 0 | 40 | 40 |
| 3 | Техническая подготовка: Техника выполнения стойки и передвижений, боевые позиции, боевые дистанции, передвижение по рингу, прямые удары в голову и корпус, боковые удары в голову и корпус, удары снизу в голову и корпус, защита от прямых, боковых ударов и от ударов снизу | 0 | 58 | 58 |
| 4 | Тактическая подготовка: серии из двух и трех ударов, бой на ближней, средней и дальней дистанции. Изменение темпа. Переходы от защиты к обороне и обратно | 0 | 30 | 30 |
| 5 | Соревновательная деятельность: Учебно-тренировочные бои, внутренние соревнования, участие в турнирах. | 0 | 10 | 10 |
| ИТОГО | | 6 | 138 | 144 |

**5.ОБЕСПЕЧЕНИЕДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**5.1.МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

Для проведения занятий групп бокса требуется и имеется в наличии следующий инвентарь:

1. Боксерские перчатки и шлемы (по количеству занимающихся)
2. Боксерские мешки – 1 штука
3. Гимнастические маты – 10 штук
4. Ринг боксерский – 1 штука
5. Скакалки – 20 штук
6. Лапы боксерские – 2 пары
7. Баскетбольный и футбольный мячи – 2 штуки

**5.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**: интернет ресурс

**5.3 КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: (требования к тренеру – преподавателю)**

**5.3.1 –** Образование высшее или среднее специальное, профильное.

5.3.2 – Стаж от 0 лет

5.3.3 – спортивная квалификация либо опыт преподавания бокса.

**5.4. Методическое обеспечение:** Для реализации программы применяются разнообразные формы и методы, как в практическом, так и теоретическом аспекте. Для усвоения теоретической информации занимающимися применяются методы демонстрации, беседы, показа видеоматериала. Для наглядной демонстрации проводятся посещения соревнований (программа зритель) с дальнейшим разбором боев. Практическое применение навыков нарабатывается во время тренировочного процесса и на соревнованиях.

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических качеств. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и пр. Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности с вариативными двигательными навыками и действиями. Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные способствуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы… то есть помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным относятся бег, прыжки, плавание, бег на лыжах.К прямым – подвижные игры, упражнения с набивным мячом, тренажерами.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике бокса. Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, лапах…) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку разделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой – как можно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям бокса и основную. В годовой программе тренировки боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, что бы при включении специальной подготовки оставалась, хоть и в меньшей степени, общая физическая подготовка. При переходе специальной физической подготовке должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Техническая подготовка включает в себя три основных направления: удары, защита, контрудары. По отношению к партнеру это действия с фронта (прямые и снизу) и с фланга (боковые). Всего насчитывается 12 основных ударов: прямые левой и правой в голову и туловище, боковые левой и правой в голову и туловище, удары правой и левой снизу в голову и туловище. Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и направленности. Это зависит от дистанции с которой наносится. Чем ближе боксеры находятся друг к другу, тем короче удары. Прямой удар наносимый с дальней дистанции достигает цели при вытянутой руке, а со средней при полусогнутой. В защите на каждый удар может быть применено несколько способов: передвижением, руками, туловищем. Все зависит от дистанции и направления удара. Движения в боксе в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные, динамические характеристики. Но есть и общие принципы. Кинематическая цепь. При нанесении удара усилие передается от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище и непосредственно на ударную часть кисти. Начиная с первого момента ударного действия (толчка стопой) и до заключительного (действие ударной части кисти), сила и скорость нарастают в каждом звене цепи. В зависимости от направления удара, в активную работу включаются те или иные мышцы, от качественного действия которых зависят сила и скорость удара.

Под тактикой в боксе следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технических и физических возможностей, морально волевые качества в бою с разными по стилю манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках, умелом использовании вызовов на атаку, умелое использование защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов. Действия боксера можно распределить на три группы: подготовительные действия, наступательные действия и оборонительные действия. Подготовительные действия выполняются при помощи высокой маневренности, разнообразными действиями. Наступательные действия это атаки и контратаки, встречные, ответные, повторные. Защитные действия применяются для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с ней неосторожность. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя, реализация плана и при потребности корректирование его по ходу боя.

**Формы занятий:** Практические занятия, самостоятельные занятия, соревнования.

Методы: Словесный, наглядный, практический, самостоятельная работа, частично – поисковый.

**5. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

* 1. Входное и итоговое тестирование по степени развития основных физических качеств (прыжок в длину с места, челночный бег, метание мяча из за головы из положения сидя, пресс за 30 секунд, результаты в журнале)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид теста | Начало года | Конец года | Разница (+) или (-) | Уровень развития за год | | |
| низкий | средний | высокий |
| 1 | Прыжок в длину с места | Результат в см. | Результат в см. | % | 0(-) - 5 | 5 - 15 | 15 и выше |
| 2 | Челночный бег 6Х10 | Результат в сек. | Результат в сек. | В сек. | 0(+) –  (-0,4) | (-0,5) –  (-0,8) | (-0,9) и выше |
| 3 | Метание баскетб. Мяча из за головы из положения сидя | Результат в см. | Результат в см. | % | 0(-) - 5 | 5 - 15 | 15 и выше |
| 4 | Пресс за 30 секунд | Кол-во повторов | Кол-во повторов | Кол-во повторов | +2 и меньше | +3 - +5 | +6 и выше |

Техническая подготовка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид теста | возраст | Уровень освоения | |
| низкий | высокий |
| 1 | Количество ударов за 3 секунды | 8 – 11 лет  12 и старше | Менее 9  Менее 12 | 9 и более  12 и более |
| 2 | Удержание мешка в отклоненном состоянии серией ударов | 8 – 11 лет  12 и старше | До 5 секунд  До 10 секунд | Более 5 сек.  Более 10 сек. |
| 3 | Выполнение комбинаций «раз, два, три» в различных вариантах | 12 и старше | Умение не более 2 комбинаций | Умение 3 комбинаций и более |
| 4 | «Подставка и контратака» переход в контратаку с серией ударов | 12 и старше | Контратака 1 ударом | Контратака комбинацией из 2 и более ударов |
| 5 | Учебно – тренировочные спарринги с обучающимися своей группы | 8 – 11 лет  12 и старше | Менее 50% побед | Более 50% побед |

* 1. Участие в соревнованиях различного уровня, как способ оценки освоения технических и тактических навыков.
  2. Постоянные наблюдения во время спаррингов и тренировок
  3. Опросы на знание теоретического материала

1. **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**
2. Дегтярев И.П. Тренировка боксеров Киев 1985г.
3. Клевенко В.М. Быстрота в боксе М. 1968г.
4. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров М. 1987г.
5. Ширяев А.П. Хочешь стать боксером? М. 1986г.
6. Шелыгин Николай Николаевич Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Единоборства» бокс 2018 г.
7. Интернет ресурс:
8. https://www.expertboxing.ru/osnovy.../rukovodstvo-po-boksu-dlya-nachinayushhih
9. <https://boxinggu.ru/category/uroki-boksa>
10. <https://www.expertboxing.ru/boks.../10-sovetov-dlya-trenirovok-na-bokserskom>
11. https://www.expertboxing.ru/boks-trenirovka/uprazhneniya-dlya-raboty-na-meshke