

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АВТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ШАЛИНСКОГО РАЙОНА»**

«Принято»  
на заседании тренерского совета  
Протокол №2 от 24.01.2023 г.

«Утверждаю»  
Директор ГБУ ДО «Автуринская СШ  
Шалинского района»  
\_\_\_\_\_  
И. С. Мусаев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта для групп  
физкультурно-оздоровительной направленности.**

Срок реализации: 4 года  
Возраст обучающихся: без ограничений.

Разработчик программы:

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Автуринская спортивная школа Шалинского района»

С. Автуры  
2023 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для групп физкультурно – спортивной направленности (далее - Программа) разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007, ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022), Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного Санитарного Врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ.

**Направленность Программы - физкультурно-спортивная.**

### **Актуальность программы**

Программа нацелена на решение задач, направленных на популяризацию физической культуры и спорта среди различных групп населения Шалинского района; формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени; выявление и поддержка одаренных спортсменов на территории Шалинского района. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Актуальность данной Программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс физического развития, здорового образа жизни, популяризации вида спорта «Бокс», формирования у них морально-нравственных, патриотических качеств, навыков социализации, физического совершенствования детей и подростков, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Программа ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, интереса к занятиям физической культуры и спорта.

Программа направлена на:

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в эстетическом развитии и физическом совершенствовании;  
формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;  
адаптацию обучающихся к жизни в обществе;  
обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;  
выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

### **Новизна и отличие программы**

*Новизна* данной дополнительной общеразвивающей программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Учебный план каждого года обучения Программы состоит из 3 модулей. Содержание тем модуля может изучаться как в обычном очном режиме, так и с использованием ЭОР и дистанционных технологий в определенных организационных условиях, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы, способности обучающихся и позволяет обучающимся получить знания в области физической культуры и спорта.

Основное отличие данной Программы состоит в том, что в неё внесены изменения по направленности учебно-тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовки). Программа содержит материал по общефизической и общеспециальной подготовке для поддержания и сенситивного развития систем организма обучающихся и освоения базовых умений и навыков в виде спорта «бокс». Изменен учебно-тематический план, а также усилен воспитательный аспект Программы.

**Педагогическая целесообразность Программы** заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности, отраженных в контексте Концепции модернизации российского образования.

В соответствии с требованиями современной действительности и естественных возрастных потребностей детей и взрослых целесообразно планомерно приучать к навыкам посылного единоборства. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей и взрослых. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посылных способах ведения единоборства, разумно используя внутреннюю тягу детей к этой форме

двигательной активности. Простейшие формы общефизической подготовки с элементами «бокса» прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, вообще целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

В ходе реализации Программы большое внимание уделяется игровому методу. Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связках, которые вследствие координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчают освоение программного материала. Игровые – соревновательные задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и нравственного воспитания.

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у обучающихся личностных, общих и специальных физических качеств с использованием средств избранного вида спорта.

#### **Задачи программы.**

##### **Обучающие задачи:**

- формирование общих и специальных физических качеств;
  - укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта;
- овладение основными техниками и приемами вида спорта «бокс»;
  - приобретение разносторонней физической подготовленности на основе использования игровых методов;
  - выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.



##### **Развивающие задачи:**

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды,
- развитие быстроты реакции, преодоление стрессов;
- самосовершенствование через преодоление трудностей;

##### **Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе

занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера-преподавателя с семьей обучающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 4 года обучения.

**Форма обучения** по дополнительной образовательной общеразвивающей программе – очная.

**Срок реализации** дополнительной образовательной общеразвивающей программы – 4 года, рассчитанная по объему:

на 3 часа в неделю, 156 часов в год.

Программа рассчитана на 52 недели: из них 46 недель реализация Учебного плана программы, 6 недель - каникулярное время (самоподготовка-отпуск тренера-преподавателя).

Сроки начала физкультурно-оздоровительных мероприятий с 1 января. Время 1-го занятия (час) - 60 минут (астрономического часа).

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы: не ограничен.

**Формирование групп:** группы формируются согласно режиму работы и расписания, представленного тренером-преподавателем.

Режим работы 3 часа в неделю.

**Условия набора обучающихся:** принимаются все, желающие заниматься физической культурой и спортом (избранным видом спорта), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

### **Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся**

Период подготовк и	Мин. наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы	Макс. количественный состав группы (человек)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю в астрономических часах
Весь период	10	15-20 человек	до 30	3 - 4,5

### Основные формы образовательной деятельности:

- теоретические занятия, практические занятия.
- беседы,
- групповые учебно-тренировочные занятия,
- учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам.

### Формы организации деятельности:

- Групповые занятия;
- Индивидуальные занятия;
- Занятия в парах.

## Планируемые образовательные результаты Программы

<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- обладают осознанным, уважительным и доброжелательным; отношением к другому человеку;</li><li>- обладают чувством собственного достоинства;</li><li>- умеют выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества;</li><li>- обладают ответственным отношением к учению, готовностью и способностью к саморазвитию и самообразованию.</li></ul>
<b>Метапредметные</b>	<p style="text-align: center;"><b>Познавательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</li><li>- владеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li><li>- готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность,</li><li>- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>Регулятивные</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели,</li><li>-умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность,</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;</li><li>- имеют навыки адекватно оценивают свои реальные и потенциальные возможности</li></ul>

Предметные	<p><b>Задачи и преимущественная направленность в группах.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;</li> <li>- повышение уровня физической подготовленности;</li> <li>- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;</li> <li>- профилактика вредных привычек и правонарушений.</li> <li>- развитие специальных физических качеств;</li> <li>- повышение уровня функциональной подготовленности;</li> <li>- освоение допустимых учебно-тренировочных нагрузок.</li> </ul> <p><i>Результаты подготовки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение программы на данном этапе: формирование общих и специальных физических качеств; привитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта; овладение основными техниками и приемами вида спорта «бокс»;</li> <li>- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП. отбор в группы, обучающихся по дополнительным программам спортивной подготовки по виду спорта «бокс».</li> </ul>
------------	---

### **Критерии и способы определения результативности и формы подведения итогов**

Тренером-преподавателем применяются следующие виды контроля: **вводный, текущий, итоговый.**

**Вводный (предварительный) контроль** - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в *форме* анкетирования детей и родителей и сдачи нормативов по общей физической подготовке

**Текущий контроль** проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса.

*Формы контроля:* наблюдение, беседы, тестирование, индивидуальные задания.

**Итоговый контроль** диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии.

**Итоговое занятие** проводится после окончания каждого года обучения в форме обычного занятия, физкультурно-спортивного мероприятия, сдачи нормативов (зачет).

### **Способы определения результативности:**

-итоговая аттестация по общей и специальной физической подготовке (сдача нормативов).

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**Учебный план**  
**дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта для групп физкультурно – спортивной направленности с элементами «боксе»**

№ п/п	Виды подготовки	Всего	Теория	Практика
<b>1 год обучения</b>				
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	52	10	42
2.	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	52	10	42
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	48	8	40
4.	Итоговая аттестация	4	2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>156</b>	<b>30</b>	<b>126</b>
<b>2-4 год обучения</b>				
1.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	52	8	44
2.	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	52	8	44
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	48	4	44
4.	Итоговая аттестация	4	1	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>156</b>	<b>21</b>	<b>135</b>

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Учебный план**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности</b>				
1	Общая физическая подготовка	42	8	34
2	Специальная физическая подготовка	10	2	8
	<b>всего</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>42</b>
<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью</b>				
1	Общая физическая подготовка	30	6	24
2	Специальная физическая подготовка	16	2	14
3	Технико-тактическая подготовка	6	2	4
	<b>всего</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>42</b>
<b>3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование</b>				
1	Общая физическая подготовка	20	2	18
2	Специальная физическая подготовка	12	2	10
3	Технико-тактическая подготовка	16	4	12
4	Итоговая аттестация	4	2	2
	<b>всего</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>42</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>156</b>	<b>30</b>	<b>126</b>



## Примерный календарно-тематический план 1 год

Виды подготовки	Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	Часы												
<b>1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
Теория	10					2	3	2	3				
Общая физическая подготовка	34					8	8	8	8	1	1		
Специальная физическая подготовка	8					2	1	2	1	1	1		
<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью</b>	<b>52</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
Теория	10									2	2	3	3
Общая физическая подготовка	24									6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	14	1	1							3	3	3	3
Технико-тактическая подготовка	4									1	1	1	1
<b>3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование</b>	<b>48</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Теория	8	2	2	2	2								
Общая физическая подготовка	18	4	4	4	4	1	1						
Специальная физическая подготовка	10	2	2	2	2	1	1						
Технико-тактическая подготовка	12	3	3	3	3								
Итоговая аттестация	4					2		1	1				
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>156</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>

## Модуль 1. Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

### Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	42	8	34	Беседы, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Беседы, наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	-	-	-	-
	<b>всего</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	

Цель: создание условий для формирования интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом и дзюдо, в частности.

Задачи:

- научить простейшим правилам организации рабочего места;
- познакомить с историей развития бокса;
- познакомить с основными видами отечественных единоборств;
- обучить правилам безопасной работы в ринге;
- применение ОРУ с элементами лечебной гимнастики, дыхательной гимнастики, подвижных игр, эстафет с применением индивидуальных заданий, диагональной гимнастики с целью восстановления и коррекции нарушений в состоянии здоровья;
- проведение занятий в интересной, доброжелательной форме, вызывающей у занимающихся положительные психоэмоциональные состояния, позволяющие совершенствовать общение детей, улучшить их социальную адаптацию в обществе.

#### **Общая физическая подготовка (42 часа)**

##### **Теоретическая подготовка –8 часов:**

**Тема 1-2. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.** Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для обучающихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

**Тема 3-4. Физическая культура как часть общей культуры общества.** Основные элементы физической культуры. История создания дзюдо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны.

**Тема 5-6. Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения.** Строевые упражнения. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

**Тема 7-8. Акробатические упражнения.** Упражнения без предметов.

Упражнения с предметами.

**Практика – 34 часа:**

**Тема 1-2.** Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»,

«Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

направо, налево, кругом, пол-оборота.

в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом.

Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Рапорт дежурного.

**Тема 3-4.** Разминка дзюдоиста. Разминка в движении по татами. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

**Тема 5-6.** Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения.

**Тема 7-8.** Ходьба и бег: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе, спортивная

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

**Тема 9-10.** Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

**Тема 11-12.** Упражнения с предметами. Скалками, мячами.

**Тема 13-14.** Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

**Тема 15-16.** Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

**Тема 17-18.** Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в

полу приседе,  
спортивная

Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

**Тема 19-20.** Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

**Тема 21-22.** Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.

**Тема 23-24.** Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

**Тема 25-26.** Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, расстановкой и собиранием предметов.

**Тема 27-28.** Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе,  
спортивная

Бег. Челночный бег. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

**Тема 29-30.** Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

**Тема 31.** Ходьба, бег по пересеченной местности. Дыхательные упражнения.

**Тема 32.** Подвижные игры на спортивной площадке. Ручной мяч, Лапта.

**Тема 33-34.** Упражнения на развитие гибкости. Формирование осанки.  
Профилактика плоскостопья.

## **Специальная физическая подготовка (10 часов).**

### **Теоретическая подготовка – 2 часа:**

**Тема 1.** Упражнения для развития специальных физических качеств.

**Тема 2.** Комплексы упражнения по специальной физической подготовке. Значение страховки и самоконтроля в подготовке боксера.

### **Практика – 8 часов:**

**Тема 1.** Упражнения для развития специальных физических качеств.

**Сила:** передвижение с партнером на спине (левом) бедре шагом, бегом, отталкивания от стены двумя руками с положения наклон вперед.

**Быстрота:** проведение поединков с партнерами легкими по весу, основы передвижения боксера в стойке.

**Выносливость:** проведение поединков, выполнение ударов, удержаний, (3 – 5 мин.).

Упражнения на гибкость.

**Ловкость:** выполнение ранее изученных ударов, боковые передвижения, работа со скакалкой.

**Тема 2.** Шаг вперед в стойке, шаг назад в стойке

**Тема 3.** Шаг влево в стойке, шаг право в стойке .

**Тема 4.** Шаг – выпад в лево вперед в стойке.

**Тема 5.** Шаг – выпад вправо вперед в стойке.

**Тема 6.** Прямой удар левой рукой в голову.

**Тема 7.** Прямой удар правой рукой в голову.

**Тема 8.** Боковой удар левой рукой в голову, боковой удар правой рукой в голову

## **Модуль 2. Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью.**

### **Учебно-тематический план**

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	30	6	24	Беседы, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Беседы, наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	6	2	4	Беседы, наблюдение
	<b>всего</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	

**Цель:** создание условий для формирования интереса учащихся к боксу, развития стремления разобраться в особенностях техники бокса.

### **Задачи:**

- обучить правилам безопасности на занятиях;
- обучить основным правилам бокса;
- научить завязывать эластичные бинты на руки;
- научить боксировать в различных позициях;
- научить корректировать бой.

## **Общезначительная подготовка (30 часов)**

### **Теория – 6 часов:**

**Тема 1-2.** Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения. Силовые упражнения. Акробатические упражнения.

**Тема 3-4.** Гигиенические основы физической культуры и спорта:

Своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи. Режим дня.

**Тема 5-6.** Расписание учебно-тренировочного процесса. Самостоятельность. Понятия и основы здорового образа жизни.

### **Практика – 24 часа:**

Разминка боксера. Разминка в движении. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

**Тема 1.** Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения.

Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе, спортивная

Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

**Тема 2.** Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

**Тема 3.** Упражнения с предметами. Скалками, мячами.

**Тема 4.** Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

**Тема 5.** Настольный теннис, подвижные игры.

**Тема 6.** Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, ударов.

Профилактика плоскостопья.

**Тема 7-8.** Ходьба и бег: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе, спортивная

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

**Тема 9-10.** Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение,

приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

**Тема 11-12.** Упражнения с предметами. Скалками, мячами.

**Тема 13-14.** Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Тема 15-16. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

**Тема 17-18.** Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе,

спортивная

Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

**Тема 19-20.** Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

**Тема 21-22.** Упражнения с предметами. Скалками, гириями, гантелями, мячами.

**Тема 23-24.** Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

### **Специальная физическая подготовка (16 часов)**

**Теория – 2 час:** Влияние специально-физических упражнений на развитие физических качеств. Физические качества дзюдоиста.

Тема 1. правила гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении.

Тема 2. Традициях «рукопашного боя», его история и предназначение .

**Практика – 14 часов:**

**Тема 1-2.** Страховка и самоконтроль на занятиях:

**Тема 3-4.** Упражнения для развития силовых качеств.

**Тема 5-6.** Упражнения для развития быстроты действий боксера.

**Тема 7-8.** - Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены

**Тема 9-10.** Основы обучения быстроте прямых ударов.

**Тема 11-12.** Основы обучения быстроте боковых ударов.

**Тема 13-14** Основы обучения быстроте атакующих и защитных передвижений.

**Тема 15-16** Обучение специальных боксерских движений.

**Технико-тактическая подготовка (6 часов) Теория – 2 часа.**

Тема 1. Значение технической подготовки в боксе. Основы техники. Приемы.

**Практика – 4 часа**

Тема 1-4. . Основы боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

### **3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование Учебно-тематический план**

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	20	2	18	Беседы, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Беседы, наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	16	4	12	Беседы, наблюдение
4	Итоговая аттестация	4	2	2	Тестирование

**Цель:** создание условий для физического развития, укрепления здоровья обучающихся посредством систематических занятий боксом.

**Задачи:**

- сформировать систему теоретических знаний по боксу;
- анализировать результаты своего боя;
- сформировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, спортом и боксом;
- обучить технике бокса;
- укреплять общефизическую форму.

#### **Общая физическая подготовка (20 часов)**

**Теория – 2 часа:**

**Тема 1-2.** Влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека.

**Практика – 18 часов:**

**Тема 1-2.** Разминка боксера. Разминка в движении.. Варианты ходьбы, бега, прыжков.



**Тема 3-4.** Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения.

Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе, спортивная

Бег. Челночный бег. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

**Тема 5-6.** Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

**Тема 7-8.** Упражнения с предметами. Скалками, мячами.

**Тема 9-10.** Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди.

**Тема 11-12.** Спортивные игры. Футбол, гандбол.

**Тема 13-14.** Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, расстановкой и собиранием предметов.

**Тема 15-16.** Упражнения на развитие гибкости. Формирование осанки. Профилактика плоскостопья.

**Тема 17-18.** Настольный теннис, подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка (12 часов)**

**Тема 1-2.** Упражнения для развития основных и специальных физических качеств.

Дальнейшее значение на развитие технических элементов.

#### **Практика – 10 часов:**

**Тема 1.** Страховка и самоконтроль на занятиях:

**Тема 2-3.** Упражнения для развития силовых качеств.

**Тема 4-5.** Упражнения для развития быстроты действий боксера.

**Тема 6.** Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены

**Тема 7.** Основы обучения быстроте прямых ударов.

**Тема 8.** Основы обучения быстроте боковых ударов.

**Тема 9.** Основы обучения быстроте атакующих и защитных передвижений.

**Тема 10.** Обучение специальных боксерских движений.

Выносливость: проведение поединков, выполнение ударов,

длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

## **Технико-тактическая подготовка (10 часов)**

### **Теория – 4 часа:**

Тема 1. Значение технической подготовки в боксе. *Основы техники.*

### **Практика – 12 часов:**

Тема 1-4. Основные положения боксеров: передвижения по рингу и способы подготовки атаки.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Передвижение по рингу во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки удара.

Тема 5-8. Ознакомление с техникой боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных боях.

Тема 9-12. Ознакомление с техникой боковых ударов в голову и защита от них.

Ознакомление с тактикой ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище и защитой.

### **Итоговая аттестация – 2 часа**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 -4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Учебный план**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности</b>				
1	Общая физическая подготовка	27	4	23
2	Специальная физическая подготовка	25	4	21
	<b>всего</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>44</b>
<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью</b>				
1	Общая физическая подготовка	18	2	16
2	Специальная физическая подготовка	20	2	18
3	Технико-тактическая подготовка	14	4	10
	<b>всего</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>44</b>
<b>3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование</b>				
1	Общая физическая подготовка	14	-	14
2	Специальная физическая подготовка	16	-	16
3	Технико-тактическая подготовка	18	4	14
4	<b>всего</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>44</b>
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>156</b>	<b>21</b>	<b>135</b>

## Примерный календарно-тематический план 2-4 года обучения

Виды подготовки	Месяц Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Теория	8						2	2	2	2				
Общая физическая подготовка	23						6	6	6	5				
Специальная физическая подготовка	21						5	5	5	6				
<b>2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
Теория	8										2	2	2	2
Общая физическая подготовка	16										4	4	4	4
Специальная физическая подготовка	18										4	4	5	5
Технико-тактическая подготовка	10										3	3	2	2
<b>3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование</b>	<b>48</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>									
Теория	4	1	1	1	1									
Общая физическая подготовка	14	3	3	4	4									
Специальная физическая подготовка	16	4	4	4	4									
Технико-тактическая подготовка	14	4	4	3	3									
Итоговая аттестация	4	1	1	1	1									
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>156</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>

### 1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности.

#### Учебно-тематический план

Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка	27	4	23	Наблюдение, беседа.
Специальная физическая подготовка	25	4	21	
<b>всего</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>44</b>	

**Цель:** создание условий для физического развития, укрепления здоровья обучающихся посредством систематических занятий физической культурой.

**Задачи:**

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании

личностных качеств;

приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

## **Общая физическая подготовка (27 часа).**

### **Теория – 4 часа:**

**Тема 1.** Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе.

**Тема 2.** Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

**Тема 3.** Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при **травмах**.

**Тема 4.** Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков.

### **Практические занятия -23 часов:**

**Тема 1.** Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков

- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
- Подвижные игры.

**Тема 2.** Простейшие акробатические элементы

- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.

**Тема 3.** Упражнения для развития основных физических качеств

#### Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

**Тема 4.** Быстрота: легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

#### Тема 5. Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для

формирования осанки.

**Тема 6. Ловкость:**

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

**Тема 7-8.** Ходьба и бег: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе, спортивная

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

**Тема 9-10.** Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

**Тема 11-12.** Упражнения с предметами. Скалками, мячами.

**Тема 13-14.** Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

**Тема 15-16.** Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

**Тема 17-18.** Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе, спортивная

Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

**Тема 19-20.** Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

**Тема 21-22.** Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.

**Тема 23.** Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

**Специальная физическая подготовка (25 часов)  
Теория – 4 часа:**

Тема 1-2. Упражнения для развития специальных физических качеств.

Тема 3-4. Комплексы упражнения по специальной физической подготовке.

Значение страховки и самоконтроля в подготовке боксера.

**Практика – 21 часов:**

Тема 1. Упражнения для развития специальных физических качеств.

Сила: передвижение с партнером на спине (левом) бедре шагом, бегом, отталкивания от стены двумя руками с положения наклон вперед.

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, основы передвижения боксера в стойке.

Выносливость: проведение поединков, выполнение ударов (2 – 3 мин.).

Упражнения на гибкость.

Ловкость: выполнение ранее изученных ударов, боковые передвижения, работа со скакалкой.

Тема 2. Шаг вперед в стойке, шаг назад в стойке

Тема 3. Шаг влево в стойке, шаг право в стойке .

Тема 4. Шаг – выпад в лево вперед в стойке.

Тема 5. Шаг – выпад вправо вперед в стойке.

Тема 6. Прямой удар левой рукой в голову.

Тема 7. Прямой удар правой рукой в голову.

Тема 8. Боковой удар левой рукой в голову, боковой удар правой рукой в голову

Тема 9-10. Упражнения на боксерском мешке (ознакомление).

Тема 11-12. Упражнения на боксерской груше (ознакомление).

Тема 13-14. Упражнения на лапах (ознакомление).

Тема 15-16 Развитие быстроты мышц таза. Отягощение – набивной мяч весом 2-5 кг. Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены (ознакомление).

Тема 17-18 Развитие быстроты мышц рук и плечевого пояса. Выполнение - быстрые движения руками, как во время бега. Основная задача – увеличение темпа за единицу времени.

Тема 19-21. Повторение изученного материала

**2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Учебно-тематический план**

Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка	18	2	16	Наблюдение, беседа.
Специальная физическая подготовка	20	2	18	
Технико-тактическая подготовка	14	4	10	
<b>всего</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>44</b>	

**Цель:** создание условий для физического развития, укрепления здоровья обучающихся посредством систематических занятий.

**Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене;
- знакомство с основами техники бокса;

**Общая физическая подготовка (18 часов)**

**Теория – 2 часа:**

**Тема 1.** Правила поведения в спортивном зале.

Оборудование, инвентарь и уход за ним.

**Тема 2.** Строение и функции организма человека.

Гигиена, питание и режим дня занимающегося.

**Практика- 16 часов:**

**Тема 1-2** Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.

**Тема 3-4.** Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд.

Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту.

**Тема 4-5.** Упражнения для развития основных физических качеств.

**Тема 6-16. Упражнения для развития основных физических качеств**

**Сила:**

*гимнастика* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*упражнения с партнером* – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

**Быстрота:**

*легкая атлетика* – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

*гимнастика* – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с.



### Гибкость:

*спортивная борьба* – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

*гимнастика* – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

### Ловкость:

*легкая атлетика* – челночный бег 3×10 м.

*гимнастика* – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

*спортивные игры* – футбол, пионербол.

*подвижные игры* – эстафеты, игры в касания, захваты.

## **Специальная физическая подготовка (20 часов)**

### **Теория – 2 часа:**

Тема 1. Страховка и самоконтроль при падениях.

Тема 2. Упражнения с манекеном.

Практика – 18 часов:

Темы занятий. Страховка и самоконтроль при падениях:

2) общеразвивающие упражнения;

3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,

- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,

- падение с прыжка,

- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа,

из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,

- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,

- падение на спину кувырком в воздухе,

- падение кувырком вперед,

- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

Парные упражнения

- кувырки вперед и назад;

- перевороты назад;

- приседания;

- вращения;

- прыжки;

- наклон;

- ходьба и бег с партнером.

**3 модуль: Физическое и спортивно-техническое  
совершенствование Учебно-  
тематический план**

	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	14	-	14	Наблюдение, беседа.
2	Специальная физическая подготовка	16	-	16	
3	Технико-тактическая подготовка	18	4	14	
	всего	48	4	44	
	Итоговая аттестация	4	1	3	Тестирование.

**Цель:**

создание условий для физического развития, укрепления здоровья обучающихся

посредством систематических занятий.

**Задачи:**

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами бокса и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе.

**Общая физическая подготовка (14**

**часа) Практика -14 часов:**

Тема 1. Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков:

- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
- Подвижные игры.

**Тема 2. Простейшие акробатические элементы**

- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.

**Тема 3. Упражнения для развития основных физических качеств**

Сила, быстрота, гибкость, ловкость

*легкая атлетика* – челночный бег 3X10 м.

*гимнастика* – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот,

подъем разгибом.

### **Специальная физическая подготовка (16 часов)**

#### **Практика – 16 часов:**

##### **2.2.2 Специальная физическая подготовка**

- Упражнения в ударах по боксерским снарядам.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с набивными мячами.
- Удары с отягощением.
- Бой с тенью.
- Имитация боксерской техники

### **Технико-тактическая подготовка (18 часов)**

#### **Теория – 2 часа:**

#### **Практика -14 часов:**

1. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

2. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них,

3. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

В конце второго года обучения боксеры принимают участие в спарринг боях и групповых соревнованиях.

#### **Воспитательная работа**

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно

осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно- тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно- оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Текущий контроль.**

Текущий контроль проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- Осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.
- Определение уровня общей и специальной физической и технико- тактической подготовленности обучающихся.
- Осуществление контроля определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

Текущий контроль включает в себя оценивание результатов учебно- тренировочной и соревновательной деятельности с фиксацией их в журналах

учета учебно-тренировочных занятий.

Текущий контроль проводится в течение всего учебного года. Текущий контроль осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями по видам спорта;
  - с целью административного контроля – директором, заместителем директора по УВР. Также в качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:
    - уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
    - количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, количество стартов обучающихся;
    - уровень освоения материала учебных программ по видам спорта, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период обучения.
- Основными формами текущего контроля успеваемости являются:
- контрольные тренировки;
  - соревнования;
  - контрольные тесты по ОФП.

### **Промежуточная аттестация**

Формами промежуточной аттестации является выполнение нормативов по ОФП и СФП для определения уровня общей физической подготовленности обучающихся.

Возраст	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение нормативов	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
6-7 лет	6	ОФП	60%	-
8-17 лет	8	ОФП и СФП	80-100%	муниципальный уровень

Нормативы по ОФП и СФП

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы	
		6-7 лет	8 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+
Выносливость	Бег 500 метров	+	
	Бег 1000 метров		+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	Не менее 20раз
	Подтягивания	-	Не менее 3раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)	-	Не менее 10раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	Не менее 150см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	Не менее 5 см

Нормативы выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

**Методика выполнения и приема нормативов**

**1. Бег на 30, 500, 1000 метров**

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

**2. Прыжок в длину с места**

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

**3. Подтягивание на перекладине**

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

**4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)**

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

**5. Упражнение на гибкость**

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

**6. Поднимание ног на шведской стенке**

Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту  $90^\circ$  и выше. Засчитывается количество раз.

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ

## 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по боксу допускаются дети и взрослые прошедшие инструктаж по охранетруда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию

здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксерском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены занимающиеся другими видами спорта.

При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.5. При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой

Помощи при травмах.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.
- 2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.
- 2.3. Провести разминку.
- 2.4. Надеть необходимые средства защиты.
- 2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

## 3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.



- 3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.
- 3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, неприземляться при падении на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.
- 3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.
- 3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 1.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 2.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 2.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

#### **Учебно-методическая литература**

1. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство : Советский спорт , 2012г.
2. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.

3. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.:Физическая культура, 2010.
4. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Terra спорт,1998.
5. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС,1987.
6. «Правила соревнований «Бокс», М., 2016 г.
7. Филимонов В.И. Бокс – педагогические основы обучения и совершенствования. М., 2001

**Интернет ресурсы:**

Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство просвещения РФ	<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>
Федерация бокса РФ	<a href="http://boxing.ru">http://boxing.ru</a>