**Рассмотрено и принято «Утверждаю»**

на заседании педагогического совета Директор ГУ ДО ЯО

ГУ ЯО «СШ по теннису и боксу» «СШ по теннису и боксу»

Протокол № 1 от 08.02. 2023 года \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Б. Логинов

« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 год

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «БОКС»**

# государственное учреждение дополнительного образования

# Ярославской области

# «Спортивная школа по теннису и боксу»

Срок реализации: 9 месяцев

Возраст детей: 8-9 лет

Ярославль 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Бокс» (далее – Программа) разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями на 29.12.2022 г. и вступающего в силу с 11.01.2023 года;

- Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (редакция от 30.09.2020 г., действует с 07.11.2020 года);

- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в

Российской Федерации» (редакция от 28.12.2022 года).

- нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации.

Программа регламентирует учебно-тренировочный процесс и включает в себя основные направления и условия учебно-тренировочных занятий юных боксеров в период занятий в ГУ ДО ЯО «СШ по теннису и боксу». Программа служит основным документом для эффективного построения учебно-тренировочных занятий начинающих боксеров и содействует успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения.

При ее разработке использованы современные тенденции развития бокса, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программа позволяет развить координационные способности, выносливость, силу, быстроту, гибкость и другие физические качества. Бокс учит преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться.

Поэтому правильно организованные учебно-тренировочные занятия по обучению боксу могут быть мощным средством воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Настоящая Программа решает образовательные задачи и имеет физкультурно - спортивную направленность. Программа направлена на формирование средствами бокса гармонично развитого, всесторонне подготовленного, физически крепкого, здорового ребенка.

Программа реализуется в ходе учебно-тренировочного процесса в ГУ ДО ЯО «СШ по теннису и боксу», как подготовительный этап для зачисления в группы начальной подготовки на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

**Бокс** – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки, режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и теоретической подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля. Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста не зачисленных по возрасту на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в ГУ ДО ЯО «СШ по теннису и боксу».

**Цель Программы:**

* осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие,
* привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
* развитие, пропаганда и популяризация бокса;
* повышение роли физической культуры и спорта во всестороннем и гармоничном развитии личности ребенка;
* обучение детей младшего школьного возраста боксу;
* созданию условий для регулярных круглогодичных занятий;
* развитию у детей интереса к избранному ими виду спорта.

**Для достижения данной цели формируются следующие задачи:**

**Обучающие:**

* познакомить детей с основными правилами безопасности поведения в зале;
* дать базовые знания, умения и навыки по виду спорта «бокс»;
* формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
* способствовать формированию интереса к ведению здорового образа жизни;
* изучить правила профилактики травматизма во время занятий боксом;
* обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

**Развивающие:**

* развивать двигательную активность детей;
* сформировать понимание о значении личной гигиены и закаливания организма, об ответственности за свое здоровье;
* способствовать развитию быстроты реакции, внимательности, наблюдательности, самообладания;
* развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
* формировать представление о боксе, как виде спорта;
* отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

**Воспитательные:**

* сформировать понятие о здоровом образе жизни и роли физической культуры и спорта в укреплении своего здоровья;
* сформировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям боксом;
* воспитывать дисциплинированность и культуру поведения во время проведения учебно-тренировочных занятий;
* способствовать развитию морально-этических и волевых качеств (активности и самостоятельности);
* сформировать навык ответственности и самодисциплины.

**Основополагающие принципы Программы:**

− Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы).

− Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

− Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора учебно-тренировочных средств и изменения нагрузок.

**Ожидаемые результаты**.

В результате обучения по Программе, обучающиеся **должны знать:**

- основные понятия, термины бокса;

- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;

- историю развития бокса;

- правила соревнований в избранном виде спорта;

- знать значение жестов рефери на ринге.

**Уметь:**

- применять правила безопасности на занятиях;

- владеть основами гигиены;

- соблюдать режим дня;

- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

В результате освоения «Программы» ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

# Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа в ГУ ДО ЯО «СШ по теннису и боксу» составляет 9 месяцев (с 1 сентября по 31 мая). Минимальный возраст лиц для зачисления – 8 лет (по году рождения). Максимальный возраст для зачисления составляет 9 лет. Возраст детей, участвующих в реализации данной «Программы» - 8-9 лет.

**Формы и режим занятий.**

Содержание Программы ориентировано на детские группы. Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применения дифференцированного подхода к детям.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут). Через 40-45 минут предусматривается 10 минутный перерыв для снятия напряжения и отдыха.

Общее количество часов в год составляет 144 часа, количество недель - 36.

Количество обучающихся в группах- 10-12 человек.

Порядок формирования групп определяется учреждением самостоятельно.

# Для зачисления в учреждение необходимо наличие заявления от родителей (законных представителей) и медицинской справки от педиатра о состоянии здоровья ребенка.

**Способы определения результативности**. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и в конце учебного года. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом.

**Результатом освоения программы** является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) В области теории и методики физической культуры и спорта обучающийся должен знать:

- историю развития бокса;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях боксом.

2) В области общей и специальной физической подготовки обучающийся должен владеть:

- комплексами физических упражнений;

- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) В области вида спорта «бокс» обучающийся должен:

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся учебно-тренировочные нагрузки.

4) В области освоения других видов спорта и подвижных игр обучающийся должен:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5) В области технико-тактической и психологической подготовки обучающийся должен:

- освоить основы технических действий по боксу;

- уметь адаптироваться к учебно-тренировочной деятельности.

Формами подведения итогов реализации данной «Программы» являются:

• открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;

• контрольные упражнения.

**Таблица 1. Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа,**

**минимальный возраст лиц для зачисления.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапа | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость  групп (человек) |
| спортивно-оздоровительный | 9 месяцев | 8 | 10-12 |

\*Примечание: возраст ребёнка определяется по году рождения

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Программа имеет четкую практическую направленность. Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и состояния физического здоровья обучающихся и уровня физической подготовки.

Занятия построены так, что физическая спортивная нагрузка чередуется с нагрузкой в оздоровительных целях. Программа содержит блок теоретических знаний в области техники и тактики бокса.

Большое внимание уделяется повышению общей и специальной физической подготовки. Возможно проведение корректировки сложности заданий, исходя из степени усвоения детьми учебно-тренировочного материала.

Занятия на спортивно - оздоровительном этапе включает в себя следующие разделы: основы техники безопасности, теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, контрольное тестирование.

**Учебно - тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Разделы программы | Часы |
|  | Основы техники безопасности | 4 |
|  | Теоретическая подготовка | 16 |
|  | Общая физическая подготовка | 58 |
|  | Специальная физическая подготовка | 28 |
|  | Технико-тактическая подготовка | 34 |
|  | Контрольные нормативы | 4 |
|  | Общее количество часов | 144 |

**Программный материал для практических занятий на**

**спортивно - оздоровительном этапе.**

**1.Основы техники безопасности - 4 ч.**

**Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий боксом.**

**Общие правила безопасности:**

- к учебно-тренировочным занятиям по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и имеющие справку от педиатра о допуске к занятиям по боксу;

- занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, спортсооружениях,

имеющих ровный нескользкий пол. При боях над рингом обязательно должно быть дополнительное освещение. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено;

- одновременно в спортзале может находиться группа не более 25 человек;

- к учебно-тренировочным боям допускаются обучающиеся, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе;

- новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортинвентаре, под руководством тренера-преподавателя;

- применение защитных боксерских шлемов при учебно-тренировочных боях у боксеров обязательно;

- тренер-преподаватель и обучающиеся должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае во время проведении занятий по боксу. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

**Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий.**

- обучающийся должен переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную

форму и обувь на светлой подошве;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других обучающихся

(убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы);

- обучающие, которые должны покинуть учебную тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера-преподавателя перед началом учебно- тренировочного занятия.

**Требования безопасности во время учебно- тренировочных занятий:**

- заходить в зал, брать спортинвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- пользоваться только исправным оборудованием;

- внимательно слушать и выполнять все требования тренера – преподавателя;

- во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других;

- при выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию;

- выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, грифы) внимательно,

осторожно, соблюдая интервал;

- использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому

назначению;

- в упражнения с гирей и другими тяжелыми снарядами выполнять упражнения

только в присутствии тренера –преподавателя;

- следить за соблюдением личной гигиены и внешним видом;

- сохранять и поддерживать чистоту в спортивном зале;

- не принимать в спортивном зале пищу, жевательные резинки;

- не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без тренера- преподавателя;

- внимательно следить за инструкциями и распоряжениями тренера-преподавателя;

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить учебно-тренировочные занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- выходить из спортивного зала только с разрешения тренера- преподавателя.

**Требования безопасности по окончании учебно- тренировочных занятий.**

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть отстранен от участия в учебно- тренировочном занятии.

**2. Теоретическая подготовка- 16 ч.**

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, профилактике травматизма, закаливанию, питанию и режиму боксеров, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

**Темы теоретической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Часы |
|  | Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. | 2 |
|  | Оборудование и инвентарь для занятий боксом. | 2 |
|  | Профилактика   травматизма    на занятиях боксом. | 2 |
|  | История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. | 4 |
|  | Техника и терминология бокса, правила соревнований. | 4 |
|  | Гигиена, закаливание, питание и режим боксера. | 2 |
| **Итого часов** | | **16** |

**3. Общая физическая подготовка – 58 ч.**

С первого дня занятий боксом учебно-тренировочное занятие нельзя свести только к обучению техническим приёмам. Обязательно часть времени должна отводиться общефизической подготовке, которая направлена на укрепление здоровья ребенка и разностороннее развитие физических качеств. Основные физические качества боксера - это быстрота, ловкость, сила и выносливость. Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке боксера строятся по общим правилам и состоят из трех частей:

**— *Вводная часть (разминка)***предназначена для приведения мышц в рабочее состояние с целью избежания возможных травм при достаточной физической нагрузке. Преимущественно эта часть состоит из ходьбы и бега с различными вариантами.

**— *Основная часть***— содержит основные упражнения, необходимые для развития физических качеств ребёнка.

**— *Заключительная часть***— включает в себя малоподвижные упражнения, упражнения на расслабление, чтобы все системы организма постепенно пришли в физиологическую норму после соответствующей физической нагрузки. Физической подготовке отводится большая часть времени основной части, особенно для начинающих. В отдельных случаях ставится задача совершенствовать одно - два физических качества.

- **Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- **Упражнения для комплексного развития качеств**. Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

- **Упражнения для развития силы**. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- **Упражнения для развития быстроты**. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- **Упражнения для развития гибкости**. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- **Упражнение для развития ловкости**. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств**. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- **Упражнения для развития общей выносливости**. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- **Упражнения других видов спорта**. Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- **Подвижные игры и эстафеты**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Часы |
| 1 | Строевые упражнения | 8 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения без предметов:  - для мышц рук и плечевого пояса;  - для мышц ног;  для мышц всего тела. | 18 |
| 3 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 4 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения с предметами  (со скакалкой, с набивными мячами и т.д.) | 8 |
| 5 | Легкоатлетические упражнения. | 10 |
| 6 | Упражнения для развития быстроты и ловкости. | 6 |
| 7 | Упражнения для развития выносливости. | 4 |
| **Итого часов** | | **58** |

**4. Специальная физическая подготовка- -28 ч.**

**Упражнения для воспитания физических качеств**

**Упражнения для развития быстроты**.

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у обучающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера-преподавателя (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

**Упражнения для развития выносливости.**

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

**Упражнения для развития ловкости.**

Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

**Упражнение для развития гибкости.**

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, суставов при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

**Упражнения для развития равновесия.**

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1) Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения так же, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2) Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части учебно-тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полунаклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах обучающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

**5. Технико – тактическая подготовка подготовка- 34 ч.**

**Тематический план занятий с боксерами-новичками.**

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.

**6. Контрольные нормативы – 4 ч.**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическое качество | Контрольные упражнения | нормативы | |
| 8 лет | 9 лет и старше |
| Быстрота | Бег 20м | не более 5,0 с | не более 4,9 с |
| Выносливость | Бег 500м | + | + |
| Бег 1000м |  | + |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | + | не менее 10 раз |
| Подтягивание |  | не менее 3 раз |
| Поднимание ног в висе на шведской стенке  (90° и выше) | + | не менее 10 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места толчком двух ног. | не менее 110 см | не менее 140 см |
| Гибкость | Наклон вперед стоя на скамейке | + | не менее 5 см |

**Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.**

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся в спортивно-оздоровительных группах организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и в конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов:

**1. Бег на 20, 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 и 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° и выше. Засчитывается количество раз.

**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 учебной тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращает внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, 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 учебно-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 учебно-тренировочных заданий. 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 превозмогать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

Приложение 1

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных**

**занятий по боксу**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1.К проведению учебно-тренировочного занятия по боксу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2.Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по боксу;

- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности ковра;

- наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

1.3.Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4.Правильная организация и проведение учебно-тренировочных занятий.

1.5.Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.

1.6.После проведения учебно-тренировочных занятий по боксу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

2.1.Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2.Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3.Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)

2.4.Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся.

2.5.Ознакомить обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

2.6.Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, бандажа, эластичных бинтов, перчаток.

2.7.Проверить состояние здоровья обучающихся перед учебным занятием.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

3.1.Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2.Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.

3.3.Не выполнять технических действий без самостраховки.

3.4.Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.

3.5.Правильный подбор спарринг партнеров.

3.6.При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Соблюдать дисциплину на занятиях.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1.При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2.При получении обучающимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ**

5.1.Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2.Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.3.Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение 2

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по боксу**

Группа: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи:

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тип урока: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Метод проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инвентарь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Время проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | Подготовительная часть: |  |  |
| 2 | Основная часть: |  |  |
| 3 | Заключительная часть: |  |  |

**МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Помещение, соответствующее требованиям санитарных норм, пожарной безопасности и освещенности.

1.Спортивный зал (ринг боксерский)

2. Боксерские груши.

3. Боксерские перчатки.

4 . Гантели.

5. Секундомер.

6. Скакалки.

7. Ковер.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Список литературы:**

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:,2008

2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.

3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998

4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П.

Дегтярева. ФиС, 2006.

5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова.

М., 2005.

6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы

для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия

Пресс, 2013.

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство

Астрель»; ООО «Издательство ACT», 2008.

8. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. –

М.: ИНСАН, 2007.

9. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:,2009

10. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во

«Шатон», 2010..

11. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008

12. minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе**

1. www.admin.tomsk.ru/pages/admin\_subdiv\_udmfks

2. www.depms.ru/

3. boxing-fbr.ru/