Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 г.о. Чапаевск
Самарской области

Рассмотрено и рекомендовано
на заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск
Протокол №____ от 28.08. 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ №3
городского округа Чапаевск
_____Е.А. Кочеткова

30.08. 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО БОКСУ «ЮНЫЙ БОКСЁР»

Возраст обучающихся: 10- 13 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчики:
Усольцев Е.А. - тренер-преподаватель
Усольцев М.Е. - тренер-преподаватель

г. Чапаевск

2019 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности по боксу разработана в СП ДЮСШ №2 с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Федеральный Закон о физической культуре и спорте (3 ст. 16, п. 5 ч.);

- Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года;

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

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2015 г. № 1493);

- Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение правительства Самарской области от 09.08.2019 г. № 748-р

Программа предназначена для детей 10 – 13 лет.

Срок реализации программы – 3 года

Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение углубленных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в боксе.

Актуальность данной программы связана с обозначившейся в последнее время тенденцией совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. Повышение уровня физического воспитания связано с пониманием необходимости специальной педагогической работы по решению задач развития общей культуры юношества, развития интеллекта спортсмена как необходимых условий успешности жизненного самоопределения.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

При систематических занятиях физической культурой с элементами бокса создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству, здоровому образу жизни. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям. Обучающийся получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. Происходит

создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающихся.

Целью программы является осуществление физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитие техники и тактики бокса.

Основными задачами на данном уровне являются:

1. Привитие навыков здорового образа жизни.

2. Укрепление здоровья и физического развития занимающихся, закаливание организма.

3. Повышение уровня физической работоспособности.

4. Обучение навыкам самоконтроля и привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

5. Овладение техникой выполнения широкого круга физических упражнений (гимнастических, подвижных и спортивных игр и т.д.).

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы:

1. **Оздоровительные:** укрепление и сохранение здоровья обучающихся; повышение физической и умственной работоспособности; обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания); снижение заболеваемости.

2. **Образовательные**: обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам; изучение упражнений развивающего характера; освоение основ техники и тактики бокса; развитие технико-тактического мышления; изучение основ гигиены; формирование у обучающихся навыков ведения здорового образа жизни; получение знаний по теории и методике физической культуры и спорта.

3. **Воспитательные:** развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

4. **Развивающие**: всестороннее физическое и личностное развитие; развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости; формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, в частности к занятиям боксом.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления	Минимальное и максимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительные группы				
1 год	10 – 13 лет	15 - 20	3,5	Выполнение контрольных испытаний 1 года обучения
2 год				Выполнение контрольных испытаний 2 года обучения
3 год				Выполнение контрольных испытаний 3 года обучения

Учебный процесс рассчитан на 44 учебных недели.

Продолжительность одного занятия при реализации данной программы рассчитывается в академических часах (40 минут).

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебного материала;

- выполнение в полном объеме воспитательной работы;

- систематическое посещение учебных занятий, участие в соревнованиях.

В результате изучения данной программы обучающиеся получат возможность формирования :

Личностных результатов:

- формирование интереса к занятиям по дзюдо;
- формирование функциональных возможностей организма.

Метапредметными результатами общеобразовательной программы «Первая перчатка » является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определяет и формулирует цель деятельности на занятии с помощью преподавателя;
- проговаривает последовательность действий ;
- учится совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- учится работать по предложенному педагогом планом.

Познавательные УУД:

- высказывает своё предложение (версию) на основе данного задания;
- находит ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию полученною на занятиях;
- делает выводы в результате работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

- слушает и понимает речь других;
- совместно договаривается о правилах общения и поведения следует им;
- выполняет различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Ожидаемые результаты.

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:

- начальные знания по истории развития бокса;
- начальные знания основ философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- начальные знания основ спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по боксу, требования, нормы и условия их выполнения;
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- начальные знания основ спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

2) **в области общей физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по боксу;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) **в области избранного вида спорта:**

- освоение основ технических и тактических действий по боксу;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- умение адаптироваться к тренировочной деятельности;
- умение преодолевать факторы, воздействующие на психологическое состояние;
- умение концентрировать внимание.
- повышение уровня специальной физической подготовленности;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

4) в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение развивать специфические физические качества, средствами других видов спорта и подвижных игр.

Способы определения результативности.

С целью оценки результатов освоения Программы, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся используется аттестация в конце учебного года.

Контроль эффективности подготовки по реализуемой программе осуществляется с помощью специальных комплексов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовке которые представлены тестами, характеризующими уровень подготовленности обучающихся.

Основными формами контроля являются:

- тестирование учащихся (для определения динамики уровня общей и специальной подготовленности);
- устный опрос по темам теоретической подготовки;
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (участие в соревнованиях в соответствии с уровнем подготовки).

Программа предполагает проведение тестирования в конце учебного года по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовке в соответствии с возрастом.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Примерный учебный план программы рассчитан на 44 недели в году.

В разделах учебного плана отражены виды подготовки боксёров в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности по боксу. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание теории и методики физической культуры и спорта; приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области общей и специальной физической подготовки; в области освоения других видов спорта и подвижных игр; в области технико-тактической и психологической подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, самостоятельная работа обучающихся, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Образовательный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Количество часов каждого раздела носят рекомендательный характер. Тренер-преподаватель может уменьшать или увеличивать количество часов на тот или иной раздел с учётом уровня общей подготовки обучающихся. При этом общий объём часов на учебный год не изменяется.

ГОДОВОЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Разделы программы	1 г.о.	2.г.о.	3г.о.
1	Теория и методика физической культуры и спорта	6	8	8
2	Общая и специальная физическая подготовка	65	48	48
3	Избранный вид спорта	60	68	68
4	Другие виды спорта и подвижные игры	13	20	20
5	Контрольные испытания	4	4	4
6	Соревновательная практика	6	6	6
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
	Общее кол-во часов	**154**	**154**	**154**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретическая подготовка

1. История развития бокса.

Характеристика бокса, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие бокса как вида спорта. Первые чемпионаты России по боксу.

2. Основы философии и психологии спортивных единоборств.

Начальные понятия о спортивной психологии. Начальные понятия о спортивной философии.

3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки.

4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Обучение и тренировка. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки.

5. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила бокса как вида спорта. Общероссийские антидопинговые правила.

6. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

7 . Строение и функции организма человека.

Начальные сведения об опорно-двигательном аппарата, системе кровообращения, сердечно-сосудистой системе, дыхании, пищеварении и обмене веществ, центральной нервной системе и их роли в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений на организм человека. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.

8. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

9. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий.

10. Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Режим питания. Питьевой режим.

11. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Применение специальной экипировки. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов. Оборудование и инвентарь зала.

12. Требования техники безопасности при занятиях боксом.

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой медицинской помощи. Страховка и самостраховка.

Общефизическая подготовка

1) Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий

физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1.Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2.Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3 Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

4.Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств.

Программный материал по ОФП .

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения,
- ходьба,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- элементы лыжного спорта,
- упражнения легкой атлетики,

•спортивные игры,

•подвижные игры,

•эстафеты,

Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Эти упражнениям, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается

обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Ходьба на лыжах хорошо развивают все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость,

выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Избранный вид спорта

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1.Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.

3.Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- Упражнения с отягощениями,
- Упражнения для боксеров со специальными снарядами,
- Бой с тенью

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами:

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками—тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары

с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Программный материал по СФП

- 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

Программный материал:

1. Положение кулака
2. Боевая стойка
3. Передвижения в боевой стойке
4. Прямые удары левой и правой в голову
5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)
6. Боковые удары в голову и защита от них
5. Защита от прямых ударов
6. Защита подставкой
7. Защита сведением рук
8. Защита отбивами
9. Защита уклонами
10. Боевые дистанции
11 . Комбинации из 3-4 прямых ударов.
12. Контратаки одиночными ударами.

При изучении материала технической подготовки основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, туловище, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение и совершенствование изучаемого материала в условных и вольных боях.

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.

Учащиеся базового уровня подготовки участвуют в учрежденческих соревнованиях, где проводят 1—2 боя.

Другие виды спорта и подвижны игры.

Упражнения спортивной гимнастики:

Упражнения на гимнастических снарядах (конь, брусья, перекладина, бревно и др.) и массовых снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, канат и т.д.):

- висы (смешанные висы: стоя, присев, лежа. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед, назад), угол в висе, вис на канате, шесте с захватом ногами, на одних руках);
- упоры (упор лежа, продольно. Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад), упор углом, упор углом ноги врозь);
- соскок махом вперед, назад;
- лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног, на скорость.

Упражнения легкой атлетики:

- прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»);
- прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке;
- метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места, с шага и с разбега;
- беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30. 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500

метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км, с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; эстафетный бег;

Упражнения спортивной акробатики:

- кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок- полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.), кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, парный кувырок вперед, назад;
- стойка на голове, стойка на голове, согнув ноги и др.;
- стойка на руках, стойка на руках у опоры, стойка на руках ноги врозь и др.;
- переворот вперед; переворот назад, переворот через спину, руку партнера, с помощью партнера и др.;
- подъем разгибом из положения лежа на спине.

Упражнения из других спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол; бадминтон; футбол; минифутбол; спортивные игры по упрощенным правилам, эстафеты.

Подвижные игры:

- «Отруби хвост»;
- «Два огня»;
- «Не давай мяч водящему»;
- «Перестрелка»;
- «Слушай сигнал»;
- «Охотники и утки»;
- «День и ночь»;
- другие подвижные игры с элементами бокса.

Организационно-методическое обеспечение программы.

Многолетнюю спортивную подготовку целесообразно рассматривать как

единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов

(научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к обучающимся при работе в коллективе).

В программе «Юный боксер» закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в боксе. Здесь ни в коем случае нельзя физически перегружать детей. Основной упор надо сделать на подвижные игры, различные эстафеты, элементы акробатики. Постепенно познакомить и обучить всем необходимым боксерским специальным упражнениям. Из физических качеств необходимо сделать упор на развитие быстроты и ловкости, как самых важных в боксе.

Необходимо учесть, что боксом идут заниматься трудные подростки с определенной психикой (например, любители острых ощущений, часто обижаемые в классе и на улице). Поэтому тренер должен на этом этапе особенно внимательно подойти к каждому ребенку. На протяжении этого этапа, необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме, «возбуждая», но ни в коем случае не унижая самолюбие занимающихся. За этот период надо повысить уровень уверенности в себе у занимающихся, стремиться сохранить контингент (70-80 %).

На этом уровне занятий боксом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Одной из задач занятий является обучение основам техники бокса. При этом процесс обучения должен проходить консервативно, без больших пауз. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным боксерам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в

облегченных условиях.

Участие в соревнованиях.

Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в процессе участия в соревнованиях учрежденческого уровня.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, смелости, стойкости в поединке с противником, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Главной задачей в занятии с обучающимися 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.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу

осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка вступает здесь как воспитательный и самовоспитательный процесс.

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, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

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 для обучающихся 10-13 лет направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

Система контроля и зачётные требования.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется

медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных испытаний по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основные формы аттестации являются:

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май) для приема контрольных испытаний.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных испытаний по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической

подготовленности с целью определения динамики уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Юный боксер»

	№	Контрольные упражнения	Оценки					
			1 г.о.			2 – 3 г.о.		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Бег 30м. (сек)	4,6	4,9	5,0	4,5	4,6	4,7
	2	Бег 60 м (сек)	8,9	9,0	9,1	8,8	8,9	9,0
	3	Бег 100м (сек)				14,1	14,2	14,3
	4	Кросс 500/1000м (мин)	1,45	1,50	1,55	3,25	3,30	3,35
	5	Метание теннисного мяча	40	35	32	46	43	40
	6	Подтягивание на перекладине	7	6	5	9	8	7
		Прыжок в длину с места	160	155	150	170	165	160
СФП	1	Кувырки 20 раз	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт
	2	Прыжки на скакалке	3р*1мин			3р*1мин		
	3	Имитация ударов и защитных действий	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт
	4	Упражнения на снарядах	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт
	5	Упражнения в парах на разных дистанциях	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт
Теоретическая подготовка		Собеседование по темам	Полный ответ	Ответ с добавлениями	Ответ с наводящими вопросами	Полный ответ	Ответ с добавлениями	Ответ с наводящими вопросами

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА И ИНФРАСТРУКТУРА

Тренировочные занятия проводятся в специализированных спортивных залах:

- малый тренировочный зал;
- зал бокса;
- тренажерный зал.

При залах есть раздевалки, имеются туалетные и душевые комнаты.

Для оказания первой медицинской помощи в каждом зале существует медицинская аптечка

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программу реализуют тренеры преподаватели , прошедшие аттестацию и имеющие категорию.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно – методическое обеспечение программы:

- учебно – методические пособия;
- дидактический материал;
- материалы на компьютерных носителях;
- специальная литература
- учебные фильмы, фото и видеоматериалы;
- стенды(спортивная информация, победители соревнований);
- конспекты занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ,

используемой для составления программы

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.

В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.

В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.: Физическая культура, 2010.

Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.:СпортАкадемПресс, ФиС,2006.

Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.

Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС,1987.

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/?/
Федерация бокса РФ	http://www.boxing-fbr.ru/