

Управление образования администрации
Ростовского муниципального района
муниципальное образовательное учреждение
Центр дополнительного образования детей
имени Н.М. Тарарушкина

РАССМОТРЕНО
методическим советом
протокол № 1 от 30 сентября 2025г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ЦДОД
имени Н.М. Тарарушкина
С.А. Куликова

«Бокс»

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
(для детей 7-18 лет)

Срок реализации: 8 лет

Составитель: Бочков Павел Анатольевич
педагог дополнительного образования

Ростов, 2017г.
(обновлено в 2025г.)

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БОКСЁРОВ.....	7
3. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	11
4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	16
5. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	21
6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	33
7. ТЕХНИКА И ТАКТИКА БОКСА.....	35
8. МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО- ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	38
9. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	40
10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	42
ВВЕДЕНИЕ	

В многочисленных греческих легендах довольно часто упоминаются герои, прославившиеся мастерским владением кулаком. По некоторым преданиям зачинателем боя на кулаках был мифический афинский герой Тезей. Древний философ Платон считал отцом кулачных боев короля Амыкуса – сына бога морей Посейдона и нимфы Мели.

Незаурядное мужество, проявляемое древними боксерами, вдохновляло их современников. Первые боксерские бои велись голыми кулаками, позднее их стали обматывать ремнями, которые и явились прообразом боксерских перчаток.

Со временем падения Рима в I в. н.э. исчезли и сведения о занятиях боксом.

Англичане утверждают, что бокс возродился в Англии в XVIII веке. Однако изучение исторических документов показало, кулачные бои это народное развлечение, как самобытная форма воспитания физических и моральных качеств возникли в нашей стране на основе исторически сложившихся условий. Они отвечали потребностям сильного и здорового духом народа, способного в любой момент встать на защиту Родины.

«Русские кулачные бои, - писал Г. Фомин, историк XIX века, - в том виде, в котором они происходят сейчас, - это наш спорт, его форма, в которую вылилось сама собой наше российское стремление к состязанию в силе, ловкости и выносливости. Кулачные бои прочно слились с бытом русского народа, их корни теряются в глубокой старине».

Несмотря на многочисленные запреты и ограничения церкви и правительства, кулачные бои заняли достойное место в жизни и культуре нашего народа. Бокс, имеющий многолетнюю историю, продолжает стремительно развиваться на современном этапе. Первые выступления

боксеров в олимпийском турнире в Атланте, показали хороший уровень развития бокса.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

БОКС – олимпийский вид спорта, представленный как в мужском, так и в женском варианте с разделением на весовые категории. Бокс предъявляет высокие требования к следующим кондициям организма спортсмена: выносливость, координация, скоростно-силовые.

Актуальность программы:

Программа, несомненно, является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Большинство занятий дополнительного образования, относятся к программам культурологической, научно-технической или художественной направленности. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция. Таким образом, программа является педагогически-целесообразной.

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа по боксу направлена на повышение двигательной активности обучающихся, заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков.

Цель программы: повышение уровня физического развития обучающихся, формирование устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия боксом.

Обучающие задачи:

1. формирование общих представлений о боксе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья;
2. сформировать знания по физической, тактической и теоретической подготовке данного вида спорта;
3. сформировать систему разнообразных двигательных умений и навыков средствами общей физической и специальной физической подготовке;
4. сформировать знания по технике безопасности, правилам поведения в спортивном зале, в ринге и мерах по профилактике травматизма;
5. обеспечить условия для приобретения каждым обучающимся соревновательного опыта различного уровня.

Развивающие задачи:

1. развивать общую работоспособность и выносливость обучающихся;
2. развить быстроту, координацию, ловкость, силу и скоростно-силовые качества, необходимые в боксе;
3. развить уверенность в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

Воспитательные задачи:

1. приобщить к здоровому образу жизни и к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
2. сформировать навыки ответственности, дисциплинированности, уважительного отношения к окружающим;
3. сформировать навыки психологической устойчивости;
4. сформировать активную жизненную позицию, решительность, целеустремлённость и трудолюбие.

Условия реализации образовательной программы:

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, 7-18 лет.

Программа рассчитана на 8-летнее обучение.

Начало обучения осуществляется при наличии:

- заявления от законных представителей или лиц их замещающих;
- ежегодной медицинской справки из поликлиники с указанием отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям боксом.

Количество занятий в неделю, часов в неделю и в год:

- у первого года обучения 3 занятия в неделю по 1 часу (108 часов);
- у второго года обучения 3 занятия в неделю по 2 часа (216 часов);
- у третьего года обучения 3 занятия в неделю по 2 часа (216 часов);
- у четвертого года обучения 3 занятия в неделю по 2 часа (216);
- у пятого года обучения 3 занятия в неделю по 2 часа (216 часов);
- у шестого года обучения 3 занятия в неделю по 2 часа (216 часов);
- у седьмого года обучения 3 занятия в неделю по 2 часа (216 часов);
- у восьмого года обучения 3 занятия в неделю по 2 часа (216 часов);

Занятия групповые, в состав группы входят от 10 до 14 человек.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

У посетивших от 80 до 100% занятий должны наблюдаться сформированные знания и практические умения в освоенных упражнениях и

достигнутый для своих лет результат. Обучающиеся должны демонстрировать прикладное значение изученных упражнений. Сформирована «база», владения основными техническими элементами бокса. Понимание сущности движений боксера, значение техники и тактики. Умение не только самостоятельно выполнять действие, но и обучать упражнениям товарищей. Уметь демонстрировать высокий уровень работоспособности, без снижения эффективности освоенных технических движений.

Способ проверки:

- показательные выступления;
- участие в открытых рингах, районных, областных, межрегиональных и всероссийских соревнованиях.

По итогам обучающиеся переводятся в группу следующего года обучения.

2.ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БОКСЁРОВ

Обучение в боксе, процесс сложный и трудоемкий. Необходимо выявить системы подготовки в процессе обучения, как начинающих, так и квалифицированных спортсменов.

Большинство педагогов заканчивает процесс системного обучения после предварительного ознакомления обучаемых с техникой конкретного спортивного упражнения, а продолжается он лишь на начальных этапах занятий. Все остальное время отводится не на обучение тому или иному техническому действию, а на "натаскивание" на выполнение технических приемов в условиях, приближенных к вольным или условным боям. Такой подход существенно ограничивает технико-тактический арсенал боксеров, с одной стороны, а с другой, — делает бокс менее зрелищным, технически бедным. Кроме того, на ранних этапах обучения происходит отсев

координационно и физически менее одаренных детей, что ни в коей мере не следует считать естественным отбором.

При отсутствии планомерности и системности процесса обучения бокс может превратиться в набор хаотических приемов, выполнение которых базируется, в основном, на природных данных спортсмена, а не является продуктом творчества тренера. Благодаря своему таланту, спортсмен может добиться определенных результатов и выйти на какой-то уровень спортивного мастерства, но он сможет перейти тот порог, после которого, кроме таланта, нужно проявить еще и умение. Как правило, эти боксеры заканчивают свои выступления после перехода в старшую возрастную группу. При таком положении теряется значительная часть одаренной молодежи, которая уходит, не достигнув своего лучшего результата. Сократить эти потери можно при условии разумного отлаженного учебно-тренировочного процесса.

В системе многолетней подготовки спортсменов обучение и тренировочный процесс органически взаимосвязаны и рассматриваются как категории единого педагогического процесса. Как в обучении, так и в тренировке решаются задачи обучения и совершенствования двигательных навыков, воспитания и развития физических и морально-волевых качеств, формирования личностных характеристик спортсмена. Вместе с тем, как в обучении, так и в тренировке имеются свои специфические особенности, разделяемые целевыми установками, сущность которых вытекает из их определений.

Двигательное умение - это осознанно выполняемое действие, требующее повышенного внимания и контроля. Характеризуется нестабильностью решения двигательной задачи.

Двигательный навык - произвольное действие, выполнение которого, как и управление им, осуществляется автоматизировано, а сами действия отличаются надежностью и стабильностью.

Если в обучении главное - это формирование системы знаний, умений и навыков, то в тренировочном процессе конечной целью будет достижение высоких спортивных результатов на основе совершенствования двигательных навыков, повышения уровня развития двигательных морально-волевых качеств. И в том и в другом случае формирование и совершенствование двигательных умений и навыков достаточно важны к категории управления двигательными действиями.

Двигательные умения и двигательные навыки представляют собой функциональные образования, которые возникают как результат процесса освоения двигательных действий.

С помощью этой схемы, можно увидеть, что умение выполнить новое двигательное действие осуществляется на основе осмысливания имеющихся о нем знаний и двигательного опыта, формирования зрительного, логического представления об изучаемом действии.

В процессе многократного повторения, благодаря перестройке координационных механизмов, двигательное умение переходит в двигательный навык. Формирование двигательных умений и навыков подчиняется определенным естественным закономерностям, знание которых дает возможность тренеру-преподавателю сознательно и эффективно строить процесс обучения.

Хорошо освоенный, автоматизировано и стабильно выполняемый технический прием - это и есть двигательный навык.

При обучении техническим приемам существенное значение имеет перенос двигательного навыка. Различают положительный и отрицательный

переносы двигательного навыка. Положительный перенос происходит в том случае, когда приобретенный ранее навык способствует освоению, отрицательный - когда владение одним навыком отрицательно влияет на освоение другого. Чаще всего это бывает, когда обучение новому навыку базируется на заведомо неправильных по биомеханической структуре исходных позициях.

Положительный перенос навыка широко применяемого в практике обучения техническим приемам. Для этого подбирается система подготовительных и подводящих упражнений, которые по структуре и содержанию адекватны основным движениям.

Процесс обучения в спорте - это совместная деятельность педагога и ребенка, направленная на овладение двигательными действиями специальными знаниями. Готовность боксера к обучению характеризуется тремя составляющими: степенью развития физических качеств (физическая готовность), двигательным опытом (координационное соответствие) и психическими факторами (психическая готовность).

Спортивно-педагогические требования, направляющие работу педагога: обеспечение спортивной ориентацией занимающихся; избрание адекватных средств и методов решения учебно-тренировочных задач; учет закономерности единства психического и физического в человеке; соотношение целого и частей изучаемой спортивной техники; соблюдение рациональной последовательности обучения; выявление ошибок в движениях, поиск их причин; регулирование варьирования среды действия; обучение спортивной технике в единстве с развитием двигательных качеств; сочетание обучения технике спортивных упражнений с обучением спортивной тактике; овладение спортсменом системой знаний; обеспечение непрерывного контроля над результатами обучения; плавное ведение обучения.

Основываясь на выполнении этих положений концепции спортивнопедагогических требований, педагог может ожидать достижения положительных результатов в обучении технике и высоких спортивных результатов своих воспитанников.

3.МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Объект мониторинга - процесс физического развития и совершенствования обучающихся.

Предмет мониторинга - уровень освоения системы знаний умений и навыков, использование знаний в самостоятельной деятельности.

Параметр - физические качества.

Критерии отслеживания:

- двигательные способности;
- скоростно-силовые способности;
- выполнение контрольных тестов и нормативов;
- достижение спортивного результата, выносливость, упорство, целеустремленность;
- тактическое построение поединка.

Планируемые результаты программы по годам обучения *В*

группе 1 года обучения:

- знать правила безопасного поведения во время занятий боксом, в спортивном зале, на ринге;
- знать основы личной гигиены, здорового образа жизни, закаливания, режима дня боксёров;
- знать терминологию бокса;
- знать достижения страны на Чемпионатах мира, Чемпионатах

Европы, Олимпийских играх;

- выполнять общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения по боксу;
- выполнять технические и тактические приёмы бокса.

В группе 2 года обучения:

- знать достижения страны на Чемпионатах мира, Чемпионатах

Европы, Олимпийских играх;

- знать роль физических качеств при подготовке спортсмена;

-
уметь выполнять, подбирать и дозировать общеразвивающие,
подготовительные и специальные упражнения по боксу;

- уметь демонстрировать концентрацию внимания;
- уметь демонстрировать координационные способности;
- участвовать в районных соревнованиях; - выполнять
нормативы III разряда по боксу.

В группе 3 года обучения:

- знать легендарных отечественных и зарубежных боксёров;
- знать меры профилактики травматизма, причины
возникновения спортивных травм на занятиях по боксу;
- владеть приемами ведения ближнего боя;
- участвовать в районных и региональных соревнованиях;
- подтверждать нормативы III разряда по боксу;
- по результатам областных соревнований входить в состав
сборной Ярославской области по боксу.

В группе 4 года обучения:

- знать тактические приёмы ведения боя;
- уметь вести бой с соперником разного роста;
- уметь демонстрировать правильную технику передвижения
на ринге;
- знать элементарные правила судейства и организации
соревнований;
- выполнять нормативы II разряда по боксу;
- совершенствовать индивидуальные качества каждого
боксера;
- участвовать в районных и региональных соревнованиях;

- - по результатам областных соревнований входить в состав сборной Ярославской области по боксу.

В группе 5 года обучения:

- знать средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в боксе;
уметь составлять индивидуальный план тренировки;
- выполнять технические приёмы в боксе;
- подтверждать нормативы II разряда по боксу;
- развивать тактическое зрение;
- участвовать в районных, региональных и межрегиональных соревнованиях;
- по результатам областных соревнований входить в состав сборной Ярославской области по боксу.

В группе 6 года обучения:

- знать уголовную, административную и дисциплинированную ответственность за неправомерное использование навыков приёмов борьбы;
- знать средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в боксе;
- уметь демонстрировать тактические приёмы ведения боя;
- выполнять нормативы I разряда по боксу;
- участвовать в районных, региональных, межрегиональных и всероссийских соревнованиях;
- участвовать в тренировочных сборах;
- по результатам областных соревнований входить в состав сборной Ярославской области по боксу.

-

В группе 7 года обучения:

- знать характеристику роли и основных функций главных боксёрских организаций/федераций (российские, международные), осуществляющих управление боксом;

- уметь демонстрировать индивидуальную технику в боксе;
- осуществлять судейскую практику;
- подтверждать нормативы I разряда по боксу;
- участвовать в районных, региональных, межрегиональных и всероссийских соревнованиях;

участвовать в тренировочных сборах;

- по результатам областных соревнований входить в состав сборной Ярославской области по боксу.

В группе 8 года обучения:

- знать причины возникновения спортивных травм на занятиях по боксу;

- уметь демонстрировать индивидуальную технику в боксе;
- осуществлять судейскую практику;
- уметь выявлять ошибки в технике выполнения упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий боксёра;

- подтверждать нормативы I разряда по боксу;
- выполнять нормативы звания КМС;
- участвовать в районных, региональных, межрегиональных и всероссийских соревнованиях;

- участвовать в тренировочных сборах;

-

- по результатам областных соревнований входить в состав сборной Ярославской области по боксу.

Удовлетворить и сформировать потребности обучающихся, дать им прочные знания умения и навыки, способствовать воспитанию морально - волевых качеств личности одна из важнейших задач программы.

Основными показателями выполнения программных требований по подготовленности воспитанников являются:

- анкетирование обучающихся 1 года обучения (изучение индивидуальных особенностей каждого ребенка);
- овладение теоретическими знаниями и навыками по боксу;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивного разряда боксу, в соответствии с требованиями программы по годам обучения.

выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

- определение методики преподавания в каждой группе;
- своевременный и объективный контроль усвоения изучаемого материала;
- анализ результатов усвоения общеобразовательной программы в течение учебного года в каждой группе.

Контроль усвоения темы проводится на каждом занятии в форме устных опросов и наблюдения. Специфика бокса допускает использование самых разнообразных форм контроля, самая удобная форма - проведение соревнований, с их помощью легко проанализировать достижения каждого ребенка.

-

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план первого года обучения

№п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Теоретическая подготовка	6	6	-
3	Общая физическая подготовка	50	-	50
4	Специальная физическая подготовка	50	6	44
5	Технико-тактическое мастерство	28	6	22
6	Воспитательная работа - турниры внутри д/о посвящённые памятным датам; - беседы о знаменитых боксёрах.	6	2	4
7	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого часов:	144	23	121

Учебно-тематический план второго года обучения

№п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Теоретическая подготовка	4	4	-
3	Общая физическая подготовка	44	-	44
4	Специальная физическая подготовка	44	4	40
5	Технико-тактическое мастерство	44	4	40

6	Воспитательная работа - турниры внутри д/о	4	2	2
	посвящённые памятным датам; - беседы о знаменитых боксёрах (Саитов О.Э.).			
7	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого часов:	144	17	127

Учебно-тематический план третьего года обучения

№п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Теоретическая подготовка	4	4	-
3	Общая физическая подготовка	60	-	60
4	Специальная физическая подготовка	72	4	68
5	Технико-тактическое мастерство	74	4	70
6	Итоговое занятие	4	-	4
	Итого часов:	216	14	202

Учебно-тематический план четвертого года обучения

№п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Теоретическая подготовка	4	4	-
3	Общая физическая подготовка	50	-	50

4	Специальная физическая подготовка	72	4	68
5	Технико-тактическое мастерство	84	4	80
6	Итоговое занятие	4	-	4
	Итого часов:	216	14	202

Учебно-тематический план пятого года обучения

№п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Теоретическая подготовка	4	4	-
3	Общая физическая подготовка	50	-	50
4	Специальная физическая подготовка	74	4	70
5	Технико-тактическое мастерство	82	4	78
6	Итоговое занятие	4	-	4
	Итого часов:	216	14	202

Учебно-тематический план шестого года обучения

№п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Теоретическая подготовка	2	2	-
3	Общая физическая подготовка	56	-	56
4	Специальная физическая подготовка	72	4	68
5	Технико-тактическое мастерство	80	4	76
6	Итоговое занятие	4	-	4

Итого часов:	216	12	204
---------------------	------------	-----------	------------

Учебно-тематический план седьмого года обучения

№п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Теоретическая подготовка	2	2	-
3	Общая физическая подготовка	50	-	50
4	Специальная физическая подготовка	80	-	80
5	Технико-тактическое мастерство	70	-	70
6	Воспитательная работа - турниры внутри д/о посвящённые памятным датам; - беседы о знаменитых боксёрах (Королёв Н.Ф.).	8	2	6
7	Итоговое занятие	4	-	4
Итого часов:		216	6	210

Учебно-тематический план восьмого года обучения

№п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Вводное занятие	2	2	-

2	Теоретическая подготовка	2	2	-
3	Общая физическая подготовка	20	-	20
4	Специальная физическая подготовка	95	-	95
5	Технико-тактическое мастерство	85	-	85
6	Воспитательная работа - турниры внутри д/о посвящённые памятным датам; - беседы о знаменитых боксёрах (Лагутин Б.Н.).	8	2	6
7	Итоговое занятие Итого часов:	4 216	- 6	4 210

5. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание программы первого года обучения.

1. Теоретическая подготовка. История древнего бокса. Бокс как спортивное единоборство. Кулачный бой как спортивное единоборство в различных формах, в разные времена развития общества. Развитие кулачных боёв среди народов мира. Включение кулачных боев в программу Олимпийских игр.

Требования ведения кулачного боя от бойцов. Развитие кулачных боев на Руси – один из элементов народной системы физического воспитания.

Первые правила кулачного боя в Англии. Бокс как вид спорта в современных Олимпийских играх.

Основоположники отечественного бокса. Первые русские боксеры, советская школа бокса. Первые соревнования в России, в СССР и за рубежом. Советские - российские боксеры на Олимпийских играх.

Техника безопасности. Правила поведения в зале, правила поведения на занятиях боксом, оказание первой медицинской помощи, информирование тренера. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах.

Личная и общая гигиена, требования к хранению и использованию инвентаря.

2. *Общая физическая подготовка.* Беседа «Бокс как вид спорта». Характеристика бокса как вида спорта в системе физического воспитания. Влияние бокса на организованность занимающихся. Общая физическая подготовка боксера предусматривает всестороннее физическое развитие, направленное на выработку быстроты, ловкости, силы, выносливости и работоспособности организма в целом. Построение в шеренгу, объяснения задачи и содержания занятий. Строевые упражнения: колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал и т.д.

Спортивная ходьба с согнутыми в локтях руками, ходьба комбинированная: на носках, на внутренней и наружной стороне стопы, носками внутрь, в стороны, на пятках, с «перекатом» с пятки на носок. Ускоренная ходьба, переходящая в бег. Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед. Гимнастические упражнения при ходьбе, гимнастические упражнения стоя, сидя, лежа.

На решение задач общей физической подготовки активно включает в себя подвижные игры: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», «Мяч в воздухе», «Мяч над головой», эстафеты. Элементы футбола, баскетбола, регби. Беговые упражнения на короткие и длинные дистанции. Упражнения на различных тренажерах для развития силовых качеств.

3. *Специальная физическая подготовка.* Изучение основных положений боксера из учебной (фронтальной) стойки.

- Понятие «учебная стойка», упражнения из учебной стойки.
- Изучение и совершенствование техники прямых ударов левой в голову из учебной, боевой и челночной стойки.
- Упражнения в двухшереножном строю, боевые дистанции.

Изучение защит.

4. *Технико-тактическое мастерство.*

- Разделение боксеров на весовые категории и возрастные группы.
- Боксерский ринг, раунды боя.
- Изучение и совершенствование техники прямого удара левой в голову из учебной и боевой стойки. Изучение защиты уклоном вправо, влево и встречного контрудара прямой левой в голову.

- Беседа « Характеристика прямых ударов».
- Прямой удар левой в туловище. Применение прямого удара левой в туловище во встречной и ответной формах боя.

- Прямой удар правой в голову и защиты от него.

Совершенствование изученных защит от атаки прямым левым в голову

- Изучение прямого удара левой в туловище и защиты от него.

Совершенствование техники удара.

- Комбинация: с первым шагом прямой удар левой в голову, со вторым шагом прямой удар левой в туловище. То же с шагом влево, вправо.

- Изучение прямого удара правой в туловище и защиты от него.

Совершенствование техники удара.

- Тактическое значение бокового удара в атакующей, встречной и ответной формах боя.
- Комбинация: с первым шагом прямой удар правой в голову, со вторым шагом прямой удар правой в туловище. То же с шагом влево, вправо.
- Комбинация: с первым шагом боковой удар левой в голову, со вторым шагом боковой удар левой в туловище. То же с шагом влево, вправо.
- Техника и тактика ближнего боя.

Содержание программы второго года обучения.

1. Теоретическая подготовка. История древнего бокса. Бокс как спортивное единоборство. Кулачный бой как спортивное единоборство в различных формах, в разные времена развития общества. Развитие кулачных боёв среди народов мира. Включение кулачных боев в программу Олимпийских игр.

Информация о результатах выступлений отечественных боксеров на международных соревнованиях.

Техника безопасности. Правила поведения в зале, правила поведения на занятиях боксом, оказание первой медицинской помощи, информирование тренера. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах.

Личная и общая гигиена, требования к хранению и использованию инвентаря. Значение врачебного контроля, дневник самоконтроля.

2. Общая физическая подготовка. Бег на короткие дистанции, дистанции, разделенные на разные части. Бег в среднем темпе, переходящий в скоростной рывковый бег. Бег на длинные дистанции в определенных участках переходящий скоростным рывком на очень короткие дистанции.

Скоростной футбол. Все элементы и упражнения выполняются в быстром темпе. Баскетбол. Применяется для развития координации, ловкости. Упражнения с мячом под корзиной, броски мяча с прыжками. Передача мяча с поворотами. Упражнения в тренажерном зале, с набивными мячами. Броски и ловля набивных мячей.

3. *Специальная физическая подготовка.* Совершенствование техники учебной стойки. Повороты, перенос веса тела с одной ноги на другую. Совершенствование техники прямых ударов в голову, в туловище из учебной, боевой стойки. Объяснение и отработка уязвимых мест противника. Целесообразность нанесения ударов. Совершенствование техники боевых дистанций, передвижения по рингу в разных направлениях, выходы из углов и канатов ринга.

4. *Технико-тактическое мастерство.*

Совершенствование техники и тактики прямых и боковых ударов. Учебные бои. Характеристика и изучение ударов снизу. Эффективность ударов снизу в ближнем бою. Тактическое значение ударов снизу в качестве встречного удара. Значение серийных ударов снизу при развитии атаки.

Содержание программы третьего года обучения.

1. *Теоретическая подготовка.* Существование бокса у народов Африки. Кулачные бои в Древнем Египте и в Древней Греции. Кулачные бои в программе Олимпиады Древней Греции до нашей эры. Сведения о первых правилах ведения кулачного боя в Древней Греции, о методах тренировки бойцов. Кулачные бои в Древнем Риме в средние века, кулачные бои на Западе. Призовой бокс в Англии в первой половине XVIII века. Новые правила «Лондонского призового ринга» в 1838 году.

Развитие отечественного бокса, основоположники отечественного бокса. Первые правила бокса и условия состязаний. Информация о выступлениях отечественных боксеров.

Техника безопасности. Правила поведения в зале, правила поведения на занятиях боксом, оказание первой медицинской помощи, информирование тренера. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах.

Личная и общая гигиена, требования к хранению и использованию инвентаря. Значение врачебного контроля, дневник самоконтроля.

2. *Общая физическая подготовка.* Бег на короткие дистанции, дистанции разделенные на разные части. Бег в среднем темпе, переходящий в скоростной рывковый бег. Бег на длинные дистанции в определенных участках переходящий скоростным рывком на очень короткие дистанции.

Скоростной футбол. Все элементы и упражнения выполняются в быстром темпе. Баскетбол. Применяется для развития координации, ловкости. Упражнения с мячом под корзиной, броски мяча с прыжками. Передача мяча с поворотами. Упражнения в тренажерном зале, с набивными мячами. Броски и ловля набивных мячей.

3. *Специальная физическая подготовка.* Совершенствование техники учебной стойки. Повороты, перенос веса тела с одной ноги на другую. Совершенствование техники прямых ударов в голову, в туловище из учебной, боевой стойки. Объяснение и отработка уязвимых мест противника. Целесообразность нанесения ударов. Совершенствование техники боевых дистанций, передвижения по рингу в разных направлениях, выходы из углов и канатов ринга.

4. *Технико-тактическое мастерство.*

Совершенствование техники и тактики прямых и боковых ударов. Учебные бои. Характеристика и изучение ударов снизу. Эффективность

ударов снизу в ближнем бою. Тактическое значение ударов снизу в качестве встречного удара. Значение серийных ударов снизу при развитии атаки.

Содержание программы четвертого года обучения.

1. Теоретическая подготовка. Повторение истории возникновения древнего и современного бокса. Информация о результатах выступления отечественных боксеров на различных соревнованиях.

Техника безопасности. Правила поведения в зале, правила поведения на занятиях боксом, оказание первой медицинской помощи, информирование тренера. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах.

Личная и общая гигиена, требования к хранению и использованию инвентаря. Значение врачебного контроля, дневник самоконтроля.

2. Общая физическая подготовка. Работа над развитием скоростных качеств. Бег на скоростные дистанции.

Бег на длинные дистанции с препятствиями, кросс. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, шеи, рук и ног.

3. Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники учебной и боевой стойки. Работа на снарядах, на лапах, с партнером. Повороты в учебной стойке, передвижение скользящими шагами вперед, назад, влево, вправо. Согласованность частей рук, ног и туловища при выполнении различных ударов и приемов.

Совершенствование техники ударов в голову, в корпус. Напоминание о запрещенных приёмах, о нанесении ударов разрешенными частями тела.

Совершенствование техники ведения боя на дальней, средней, ближней дистанциях, как нападения, так и обороны. Совершенствование перемещения по рингу вперед, назад, влево, вправо шагом, скачком и приставными шагами. Подвижные игры: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», эстафеты, «Мяч над головой». Упражнения со скакалками и на снарядах.

4. Техничко-тактическое мастерство.

Упражнения в движении, на месте, стоя, сидя, лежа. Совершенствование техники упражнений на снарядах и упражнений для развития гибкости, силовых качеств, быстроты, координации и ловкости, используя подвижные спортивные игры.

Совершенствование техники прямых ударов в голову и туловище, боковых ударов в голову и туловище, ближнего боя. Защиты: отбивы, подставки ладони и локтей, уклоны, отходы назад и в стороны. Упражнения в парах и на снарядах. Условный и вольный бой.

Содержание программы пятого года обучения.

1. ***Теоретическая подготовка.*** Повторение истории возникновения древнего и современного бокса. Информация о результатах выступления отечественных боксеров на различных соревнованиях.

Техника безопасности. Правила поведения в зале, правила поведения на занятиях боксом, оказание первой медицинской помощи, информирование тренера. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах.

Личная и общая гигиена, требования к хранению и использованию инвентаря.

2. ***Общая физическая подготовка.*** Работа над развитием скоростных качеств. Бег на скоростные дистанции.

Бег на длинные дистанции с препятствиями, кросс. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, шеи, рук и ног.

3. ***Специальная физическая подготовка.*** Совершенствование техники учебной и боевой стойки. Работа на снарядах, на лапах, с партнером. Повороты в учебной стойке, передвижение скользящими шагами вперед, назад, влево, вправо. Согласованность частей рук, ног и туловища при выполнении различных ударов и приемов.

Совершенствование техники ударов в голову, в корпус. Напоминание о запрещенных приёмах, о нанесении ударов разрешенными частями тела.

Совершенствование техники ведения боя на дальней, средней, ближней дистанциях, как нападения, так и обороны. Совершенствование перемещения по рингу вперед, назад, влево, вправо шагом, скачком и приставными шагами.

4. Техничко-тактическое мастерство.

Упражнения в движении, на месте, стоя, сидя, лежа. Совершенствование техники упражнений на снарядах и упражнений для развития гибкости, силовых качеств, быстроты, координации и ловкости, используя подвижные спортивные игры.

Совершенствование техники прямых ударов в голову и туловище, боковых ударов в голову и туловище, ближнего боя. Защиты: отбивы, подставки ладони и локтей, уклоны, отходы назад и в стороны. Упражнения в парах и на снарядах. Условный и вольный бой.

Содержание программы шестого года обучения.

1. ***Теоретическая подготовка.*** Повторение истории возникновения древнего и современного бокса. Информация о результатах выступления отечественных боксеров на различных соревнованиях.

Техника безопасности. Правила поведения в зале, правила поведения на занятиях боксом, оказание первой медицинской помощи, информирование тренера. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах.

Личная и общая гигиена, требования к хранению и использованию инвентаря.

Правила соревнований. Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение

победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

2. **Общая физическая подготовка.** Работа над развитием скоростных качеств. Бег на скоростные дистанции.

Бег на длинные дистанции с препятствиями, кросс. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, шеи, рук и ног.

3. **Специальная физическая подготовка.** Совершенствование техники учебной и боевой стойки. Работа на снарядах, на лапах, с партнером. Повороты в учебной стойке, передвижение скользящими шагами вперед, назад, влево, вправо. Согласованность частей рук, ног и туловища при выполнении различных ударов и приемов.

Совершенствование техники ударов в голову, в корпус. Напоминание о запрещенных приёмах, о нанесении ударов разрешенными частями тела.

Совершенствование техники ведения боя на дальней, средней, ближней дистанциях, как нападения, так и обороны. Совершенствование перемещения по рингу вперед, назад, влево, вправо шагом, скачком и приставными шагами. Подвижные игры: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушиный бой», эстафеты, «Мяч над головой». Упражнения со скакалками и на снарядах.

4. Техничко-тактическое мастерство.

Упражнения в движении, на месте, стоя, сидя, лежа. Совершенствование техники упражнений на снарядах и упражнений для развития гибкости, силовых качеств, быстроты, координации и ловкости, используя подвижные спортивные игры.

Совершенствование техники прямых ударов в голову и туловище, боковых ударов в голову и туловище, ближнего боя. Защиты: отбивы,

подставки ладони и локтей, уклоны, отходы назад и в стороны. Упражнения в парах и на снарядах. Условный и вольный бой.

Содержание программы седьмого года обучения.

1. **Теоретическая подготовка.** Информация о результатах выступления отечественных боксеров на различных соревнованиях. Обсуждение планов выступления на соревнованиях в текущем учебном году.

Техника безопасности. Правила поведения в зале, правила поведения на занятиях боксом, оказание первой медицинской помощи. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах и в парах.

Личная и общая гигиена, требования к хранению и использованию инвентаря.

Правила соревнований. Продолжительность боя. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

2. **Общая физическая подготовка.** Работа над развитием скоростных качеств. Техника тактических навыков специальной физической подготовки.

3. **Специальная физическая подготовка.** Совершенствование техники учебной и боевой стойки. Работа на снарядах, на лапах, с партнером. Повороты в учебной стойке, передвижение скользящими шагами вперед, назад, влево, вправо. Согласованность частей рук, ног и туловища при выполнении различных ударов и приемов.

Совершенствование техники ударов в голову, в корпус. Напоминание о запрещенных приёмах, о нанесении ударов разрешенными частями тела.

Совершенствование техники ведения боя на дальней, средней, ближней дистанциях, работы против «левши». Совершенствование перемещения по рингу с элементами защиты «сайт-степ», «циркуль».

Совершенствование технико-тактического мастерства перед зеркалом, на лапах, на снарядах, в парах.

4. Техничко-тактическое мастерство.

Упражнения в движении, на месте, стоя, сидя, лежа. Совершенствование техники упражнений на снарядах и упражнений для развития гибкости, силовых качеств, быстроты, координации и ловкости, используя подвижные спортивные игры.

Совершенствование техники прямых ударов в голову и туловище, боковых ударов в голову и туловище, ближнего боя. Защиты: отбивы, подставки ладони и локтей, уклоны, отходы назад и в стороны. Упражнения в парах и на снарядах. Условный и вольный бой. Работа одного боксёра против двух. Работа с утяжелителями – скоростно-силовая работа.

Содержание программы восьмого года обучения.

1. ***Теоретическая подготовка.*** Информация о результатах выступления отечественных боксеров на различных соревнованиях. Обсуждение планов выступления на соревнованиях в текущем учебном году.

Техника безопасности. Правила поведения в зале, правила поведения на занятиях боксом, оказание первой медицинской помощи. Правила поведения при выполнении упражнений на снарядах и в парах.

Личная и общая гигиена, требования к хранению и использованию инвентаря.

Правила соревнований. Продолжительность боя. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

2. ***Общая физическая подготовка.*** Работа над развитием скоростных качеств. Техника тактических навыков специальной физической подготовки. Функциональная и психологическая подготовка.

3. ***Специальная физическая подготовка.*** Совершенствование техники учебной и боевой стойки. Работа на снарядах, на лапах, с партнером. Повороты в учебной стойке, передвижение скользящими шагами вперед, назад, влево, вправо. Согласованность частей рук, ног и туловища при выполнении различных ударов и приемов.

Совершенствование техники ударов в голову, в корпус. Напоминание о запрещенных приёмах, о нанесении ударов разрешенными частями тела.

Совершенствование техники ведения боя на дальней, средней, ближней дистанциях, работы против «левши». Совершенствование перемещения по рингу с элементами защиты «сайт-степ», «циркуль».

Совершенствование технико-тактического мастерства перед зеркалом, на лапах, на снарядах, в парах.

4. Техничко-тактическое мастерство.

Упражнения в движении, на месте, стоя, сидя, лежа. Совершенствование техники упражнений на снарядах и упражнений для развития гибкости,

силовых качеств, быстроты, координации и ловкости, используя подвижные спортивные игры.

Совершенствование техники прямых ударов в голову и туловище, боковых ударов в голову и туловище, ближнего боя. Защиты: отбивы, подставки ладони и локтей, уклоны, отходы назад и в стороны. Упражнения в парах и на снарядах. Условный и вольный бой. Работа одного боксёра против двух. Работа с утяжелителями – скоростно-силовая работа.

6.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы применяются разнообразные формы и методы — как в практическом, так и в теоретическом аспекте.

Для усвоения теоретической информации обучающимися, применяются методы демонстрации, беседы, показа видеоматериалов. Для наглядной демонстрации проводятся посещения соревнований и товарищеских турниров с дальнейшим разбором боев.

Практическое применение нарабатывается в тренировочном процессе и на соревнованиях.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты,

т.е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым упражнениям (часто их называют специализированными упражнениями по физической подготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике боксера. Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером.

Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса и основную.

В круглогодичной тренировке боксера виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент

7. ТЕХНИКА И ТАКТИКА БОКСА

1. *Классификация технических действий боксера:*

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:

- скоростно-силовые упражнения;
- упражнения, требующие определенной выносливости;
- упражнения, требующие высокой координации.

В настоящее время действия боксера делятся на 3 вида:

- удары;
- защиты;
- контрудары.

Если говорить о классификации и систематике, то по направлению движений к партнеру выделяют:

- с фронта — прямые и снизу;
- с фланга — боковые.

Всего насчитывается 12 ударов:

- прямой удар левой в голову;
- прямой удар правой в голову;
- прямой удар левой в туловище;
- прямой удар правой в туловище;
- боковой удар левой в голову;
- боковой удар правой в голову;
- боковой удар левой в туловище;
- боковой удар правой в туловище;
- удар снизу левой в голову;

- удар снизу правой в голову;
- удар снизу левой в туловище;
- удар снизу правой в туловище.

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и по направленности. Это зависит от дистанции, с которой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции, достигает цели при вытянутой руке, а со средней дистанции - при полусогнутой.

Что касается защитных действий, то можно отметить следующее. На каждый из трех ударов (в туловище и в голову) может быть применено несколько защит: передвижением, руками, туловищем. Все зависит от дистанции и направленности удара.

2. Биомеханические основы движений боксера:

Движения в боксе в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передается в трехсоставную цепь плечо-предплечье-кисть. При нанесении ударов усилие передается от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действие ударной части кисти), сила и скорость нарастают в каждом звене цепей. В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный снизу-сбоку, прямой-сбоку), в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависит скорость, сила.

3. Тактика боя:

Под тактикой в боксе следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых

и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

- подготовительные действия;
- наступательные действия;
- оборонительные действия.

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

8. МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В работе с учащимися используются наглядные, словесные и практические методы.

Наглядные:

- показ и исполнение педагогом,
- лидирующий показ (показ лидера в группе, следование за лидером),
- посещение, просмотр рекомендуемых соревнований или видеоинформации, с последующим обсуждением в группе.
- комментированный показ.

Словесные:

- рассказ и объяснение педагогом учебного материала - обсуждение и анализ танцевальных заданий.
- беседы и свободный обмен мнениями о танцевальном мастерстве, физической подготовке, музыкально-ритмическом исполнении лучших танцоров современности.
- беседы о здоровом образе жизни, культуре поведения, артистической подаче на соревнованиях, Практические:

- упражнения на развитие гибкости, выносливости, скорости, специальных технических танцевальных навыков, музыкально-ритмических навыков и т.д.
- разучивание танцевальных элементов, фигур, композиций,
- повторный метод (многократное повторение упражнения, задания),
- эвристический (частично-поисковый),
- игровой метод,

- соревновательный метод.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по боксу. Методические пособия по боксу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.

Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями.

Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю

ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

9.ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовка боксера является сложным многоплановым процессом, который включает в себя много компонентов: техника, тактика, физическая подготовка. Поэтому для подготовки спортсмена необходимо использовать комплексы общей (общеподготовительные и общеразвивающие упражнения, упражнения на различных снарядах, тренажерах и снарядах) и специальной подготовки (специально-подготовительные упражнения, упражнения со снарядами, упражнения со специальными заданиями в перчатках).

Своеобразие занятий по боксу состоит в том, что они способствуют равномерному развитию мышц, тренируют и укрепляют сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, повышают обмен веществ, способствуют закаливанию организма.

Особенностями развития физических качеств боксера являются:

Сила выделяет три важнейших вида способности, высокий уровень развития, различные виды мышечной силы, а также связи способностей с анаэробными и аэробными возможностями спортсмена.

Для развития быстроты двигательной реакции нужно различать простые (ответ определенным движениям на заранее известный, но внезапно появляющейся реакции) и сложные (реакция на движущийся предмет).

Для развития выносливости боксера является то, что она зависит не только от того, как быстро он устает, но и от того, как быстро он восстанавливает свои силы после активных действий.

Для развития гибкости основное внимание необходимо обращать на подвижность его позвоночного столба.

Ведущим правилом для развития ловкости боксера является высокая вариативность средств и методов его спортивной тренировки.

В перспективе занятия в детском объединении «Бокс» позволят добиться, следующих результатов:

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к занятию физическими упражнениями, готовности и способности школьников к саморазвитию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группе;
- развитие морального сознания на основе личного выбора нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного поведения в чрезвычайных ситуациях;
- достижение личностно значимых спортивных результатов.

Метапредметные результаты:

- владение умениями выполнения двигательных действий бокса, активное их использование на занятиях (за учебный год разучивают более 100 боксерских приемов);

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении занятий боксом.

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая документация:

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта "Образование" (протокол от 07 декабря 2018 г. № 3).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

10. Указ Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года».

11. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

12. Базовые требования к качеству предоставления муниципальной услуги «Реализация дополнительных образовательных программ» в муниципальных образовательных учреждениях дополнительного образования детей. Приложение №5 к приказу по управлению образования администрации Ростовского муниципального района Ярославской области № 16 от 14.01.2013 г.

13. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827).

14. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226)

15. Устав МОУ ДО Центра внешкольной работы. Приказ Управления образования РМР № 601 от 09.11.2015 г.

Список литературы для педагога:

1. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих Худож. оформитель А.Семёнова. - Ростов н/Д: "Феникс", 2005. - 224 с.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
3. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб.-метод. пособие /О.О. Борисова. - М.: Советский спорт, 2007. - 132 с.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
5. Все о боксе/Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.

9. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
10. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
11. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.
12. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса / В.К. Щитов. - Ростов н/Д. Феникс, 2007. - 234 с.

Список литературы для детей:

1. Шатков Г. И. «Большой ринг» - М.: ФиС, 1969.
2. Шатков Г.И., Ширяев А.Г. «Юный боксер». М.: ФиС, 1982.
3. Ширяев А.Г. «Хочешь стать боксером?». М.: ФиС, 1986.
4. Ширяев А.Г. Знакомьтесь: Бокс! Л.: Лениздат, 1986.