

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа с.Орловское Марковского района Саратовской области имени Героя
Советского Союза Венцова В.К.(Венцеля В.К.)
Центр образования естественнонаучной и технологической направленностей
«Точка роста»

СОГЛАСОВАНО:

На педагогическом совете

Протокол заседания

№ от 30.08 2024г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ-СОШ

с. Орловское Марковского района

В.Н. Коряков

Приказ № 40 от 30.08 2024г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Бокс»

Направленность: естественнонаучная

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год (108ч.)

Автор- составитель:

Бекенов Александр Ахметович

педагог дополнительного образования

Орловское - 2024 год

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и родителей, социально – образовательным заказом муниципалитета, обоснованным вводом в 2021-2022 учебном году в эксплуатацию нового спортивного объекта, оснащенного профессиональным боксерским оборудованием и инвентарем. Программа соответствует современным тенденциям развития дополнительного образования и направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие учащихся, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств.

Отличительная особенность. Дополнительная программа «Бокс» разработана на основании типовой программы для детско-юношеских спортивных школ по боксу авторов: Акопяна А.О., Калмыкова Е.В., Кургузова Г.В., но отличается от нее внедрением модели соревнований по боксу, в которой исключаются удары по голове спортсменов, а большое внимание уделяется общефизической подготовке, специальным упражнениям самозащиты на основе бокса.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что освоение данной программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей. Для посещения секции в школе им не нужно будет тратить много времени, как если бы они занимались в спортивном клубе или секции ДСО, расположенных далеко от дома. Боксом обычно увлекаются более активные ребята, пользующиеся авторитетом среди учащихся. Поэтому занятия по боксу, несомненно, являются одной из наиболее действенных форм организации спортивного коллектива в школе.

Педагогическая целесообразность программы объясняется еще и тем, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Учебно-тренировочное занятие учит юного боксёра подготовке себя к различным нагрузкам, как физическим, так и умственным, умению анализировать, систематизировать информацию в различных ситуациях.

Средства обучения: подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, элементы акробатики и самостраховки, метание, силовые упражнения и другие будут способствовать быстрейшему приобретению детьми навыков самозащиты и хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности подростка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Данная программа разработана согласно документу: Положение о структуре, порядке разработки и утверждению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МОУ-СОШ с. Орловское Марковского района. Приказ №114 от 31.05.2023г.

Адресат программы - обучающиеся в возрасте 12 - 15 лет.

Возрастные особенности обучающихся: программа составлена с учетом возрастных особенностей старшего школьного возраста, в котором ведущей деятельностью становится общение со сверстниками или старшими товарищами. Главный мотив поведения подростка – желание завоевать авторитет, уважение, внимание. Для старшеклассника важно иметь референтную группу, ценности которой он принимает, на чьи нормы поведения и оценки он

ориентируется. Проявляя интерес к волевым качествам других (целеустремленность, решительность, выдержка), подросток постоянно стремится обнаружить их у себя.

При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

Срок освоения программы: 1 год.

Объем программы: 108 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1раза в неделю по 3 часа.

Количество обучающихся в группе: 8-12 человек.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: развитие физических и личностных качеств обучающихся средствами изучения техники и тактики бокса.

Задачи:

Обучающие:

- обучить двигательным умениям и навыкам, комплексам специальной разминки, основам технических элементов и тактических приемов в боксе;
- познакомить с правилами судейства в боксе.

Развивающие:

- способствовать развитию необходимых физических качеств: быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств;
- развивать работоспособность и физическую выносливость организма.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию волевых качеств личности (смелости, упорства, терпения, воли);
- формировать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- формировать позитивные межличностные отношения в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знает и владеет двигательными умениями и навыками, комплексом специальной разминки, основами технических элементов и тактических приемов в боксе;
- знает основные правила проведения боксерских поединков и жесты судей.

Метапредметные результаты:

- развиты необходимые физические качества: быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества;
- повышен уровень работоспособности и физической выносливости организма.

Личностные результаты:

- сформированы нравственные и волевые качества характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля);
- сформирована потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- сформированы позитивные межличностные отношения в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

1.4. Учебный план и его содержание

№ п/п	Темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	Входная диагностика/тестирование

					/опрос/наблюдение
2	Общая физическая подготовка	20	2	18	Контрольные нормативы по ОФП/обсуждение
3	Специальная физическая подготовка	25	2	23	Контрольные нормативы по СФП/обсуждение
4	Техническая подготовка	20	2	18	Опрос/наблюдение
5	Тактическая подготовка	19	2	17	Опрос/наблюдение
6	Учебно-тренировочные бои	10	-	10	Наблюдение/обсуждение
7	Контрольно-переводные нормативы	4	1	3	Итоговая диагностика Открытое занятие
8	Общее количество часов	108	19	89	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка – 10 часов.

1.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.

Теория-2ч. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (Приложение1). Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

1.2. История возникновения и развития бокса.

Теория-2ч. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Соревнования в России и в мире.

1.3. Гигиена и самоконтроль.

Теория-2ч. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

1.4. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.

Теория-2ч. Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга.

Правила бокса.

1.5. Моральная и психологическая подготовка боксера, спортивный характер и его воспитание.

Теория-2ч. Психологическая подготовка боксеров в тренировочном процессе. Психическая готовность боксера к соревнованиям.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)- 20 часов.

Теория-2ч. Благоприятное влияние физических упражнений на работоспособность организма и его здоровье. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общеподготовительные и специальные упражнения. Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Практика-18ч. В состав ОФП входят обязательные для изучения разделы (Приложение 2):

- акробатические упражнения;
- беговые, прыжковые упражнения;
- упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия;
- общеразвивающие упражнения без предметов;
- общеразвивающие упражнения с предметами;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- спортивные и подвижные игры, эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)- 25 часов.

Теория-2ч. Основная функция разминки боксера. Специализированные упражнения разминки боксера, как «работа на дороге».

Практика-23ч. В состав СФП входят обязательные для изучения разделы (Приложение2):

- упражнения со скакалкой;
- имитационные упражнения;
- упражнения с набивным мячом (в парах);
- упражнения на боксерских снарядах;
- упражнения на боксерских лапах с тренером;
- упражнения в условных и вольных боях в паре с партнером.

4. Техническая подготовка - 20 часа.

Теория-2ч. Базовая боксерская стойка. Базовая боксерская работа ног. Разворот на ноге. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика-18ч. В состав технической подготовки входят основы технической подготовки (Приложение 2):

- боевое положение кулака (правильное, не правильное);
- боевая стойка (собранная, раскрытая);
- передвижения (шагами, приставными шагами, «челночные», «скачками», по кругу, смешанные);
- дистанция (дальняя, средняя, ближняя, смешанная).

5.Тактическая подготовка – 19 часов.

Теория-2ч. Первоначальные представления о тактике ведения боя. Стилль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя. Базовые боксерские удары. Базовая боксерская защита. Базовые боксерские контрудары.

Практика-17ч. Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения (Приложение 2):

- прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серийные) и защитные действия от них, практическое применение;
- серии из прямых и боковых ударов и защитные действия от них, практическое применение;
- короткие удары с низу в туловище и защитные действия от них;
- тактика ведения боя на средней и дальней дистанции в условных и вольных боях.

6.Учебно-тренировочные бои –10 часов.

Практика-10ч.

- спортивные бои с отработкой изученных технических и тактических приемов;
- бои в облегченных условиях, по упрощенным правилам;
- разбор и обсуждение боев.

7.Контрольно-переводные нормативы - 4 часа.

Теория-1ч. Итоговая диагностика. Ознакомление с правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика-3ч.

- тестирование по темам пройденного теоретического материала;
- открытое занятие: соревнование для педагогов и родителей.

1.5. Формы аттестации и их периодичность

Программа предусматривает следующие формы аттестации:

- входная диагностика - проводится в начале года в форме тестирования;
- текущий контроль - осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся в форме педагогического наблюдения или опроса;
- промежуточная аттестация — предусматривает сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (Приложение 4);

- итоговый контроль - проводится по завершению выполнения образовательной программы по темам пройденного теоретического материала в форме тестирования (Приложение 3).
- итоговый контроль по общей физической подготовке и технико-тактической, подготовке проводится в форме открытого занятия.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Для организации и осуществления учебных действий по данной образовательной программе используются разнообразные формы, методы, технологии, выбор которых определяется целями и задачами каждого, конкретного занятия и его содержанием.

Словесные методы: применяются для сообщения теоретических сведений, а также для создания представления у детей об изучаемом техническом или тактическом приёме. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, комментарии, обсуждение.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- выполнения самостоятельных заданий;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная;
- групповая;
- в парах;
- фронтальная.

Педагогические технологии:

- ✓ *Технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход)* помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании культуры;
- ✓ *Здоровьесберегающие* технологии помогают бережно относиться к своему здоровью и соблюдать принципы здорового образа жизни.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы «Бокс» имеются: спортивный зал, раздевалки, методическая комната (тренировочная), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятия боксом). Оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование	Количество изделий
-------	--------------	--------------------

1	боксерский ринг	1
2	боксерская груша	1
3	боксерские мешки	3
4	форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховая защита)	15
5	мяч волейбольный	20
6	мяч теннисный	10
7	мяч набивной	8
8	мяч футбольный	6
9	мяч баскетбольный	18
10	насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	1
11	скакалка гимнастическая	20
12	скамейка гимнастическая	4
13	эспандер резиновый ленточный	5
14	гимнастические маты	10
15	секундомер	2
16	перекладина навесная универсальная	3
17	лестница координационная	2
18	канат спортивный	2
19	музыкальный центр	1

Дидактическое обеспечение программы:

- картотека упражнений по боксу (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в боксе;
- правила игры в бокс;
- видеозаписи игр, соревнований учащихся, тематические презентации;
- правила судейства в боксе;
- регламент проведения турниров по боксу различных уровней.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование, соответствующее профилю.

2.3.Оценочные материалы

Предметные результаты: опрос (Приложение 3), сдача контрольных нормативов (Приложение 4), соревнование.

Метапредметные результаты: педагогическое наблюдение.

Личностные результаты: педагогическое наблюдение, рефлексивная игра «Автобусная остановка» (Приложение 5).

Список литературы

Для педагога:

1. К.В. Градополов. Тактика бокса в приёмах зарубежных мастеров ринга - М.: ЁЁ Медиа, 2014.
2. Г.О. Джероян. Тактическая подготовка боксера. - М.: ЁЁ Медиа, 2017.
3. Н.Г. Озолин. Наука побеждать. Издатель-М-Физическая культура, 2004.

Для учащихся и родителей:

1. В.Г. Никитушкин. Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.
- 2.В.Г. Никитушкин. Многолетняя подготовка юных спортсменов —М.:Физическая культура, 2010.

3. Ю.В. Менхен. Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.:СпортАкадем Пресс, ФиС, 2006.

4.Н.Н. Тараторин. М. Энциклопедия. Бокс. Издатель-Терра спорт,1998.

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф>

Российская федерация бокса www.boxing-fbr.ru/.

Федерация бокса РФ - Призеры Олимпийских Игр (rusboxing.ru), Легенды (rusboxing.ru)Новости (rusboxing.ru), Судейские отчёты (rusboxing.ru)

Видео урок. Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=GNrU3RteCG8&t=5s>

<https://www.youtube.com/watch?v=4UL84lNaCtI&t=33s>

<https://www.youtube.com/watch?v=4UL84lNaCtI&t=33s>

Техника безопасности при занятиях боксом

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям боксом допускаются дети прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.
- 1.4. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на скользком полу;
 - травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
 - травмы при выполнении упражнений без разминки.
- 1.5. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. К занятиям допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви.
- 2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.
- 2.3. Провести разминку.
- 2.4. Надеть необходимые средства защиты.
- 2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.
- 3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.
- 3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.
- 3.5. К мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера преподавателя не подходить.
- 3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности по окончании занятий

- 4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 4.2. Снять спортивную форму. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

- 5.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
- 5.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.
- 5.3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

- 5.4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
- 5.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

Предметные результаты

Приложение 2

I. Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц туловища и живота:

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения, лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Вращение корпуса. Повороты туловища
5. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
6. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
7. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
8. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловище назад.
9. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
10. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения, сидя на полу.
11. Из положения, лежа на спине:
 - а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
 - б) круговые движения ногами;
 - в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;
 - г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;
 - д) поднимать одновременно ноги и туловище.
12. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
13. Упор присев. Выбросить ноги, до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
14. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
15. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
16. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
17. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах. То же с отягощениями.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре, туловище прямое
3. Упражнения с гимнастическими палками. С эспандером и амортизатором.
4. Отталкивание руками от стены, пола.
5. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
6. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево
7. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади.

Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.

8. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.

9. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.

10. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Упражнения для мышц ног:

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.

2. Выпрыгивания из положения седа. То же, но с отягощением

3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением

4. Перескоки с ноги на ногу.

5. Подъем на носки с отягощением.

6. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты. То же, но с отягощением.

7. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.

8. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.

9. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.

10. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Упражнения для мышц задней поверхности бедер:

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.

2. То же, но с отягощением.

3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.

4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.

5. То же, но с отягощением.

6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.

7. В выпаде — прыжком менять положение ног.

Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.

2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения, сидя, из упора присев и из основной стойки.

3. Перекаты в сторону из положения, лёжа и в упоре стоя на коленях.

4. Перекаты вперёд, и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.

5. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.

6. Из положения, стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.

7. Перекаты назад, в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).

10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.

11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.

12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

13. Длинный кувырок вперёд.

14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.

16. Кувырок назад прогнувшись через плечо.

17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега
20. Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.
3. Повторный бег 2-3 X 30-40м , 3-4 X 50-60м.
4. Эстафетный бег с этапами до 60м.
5. Бег или кросс до 500м (девочки) и до 1000м (мальчики).
6. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
7. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
8. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
9. Метание гранаты.
10. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Подвижные игры.

1. Салки на ринге.
2. Сто ударов в минуту.
3. Увернись от мяча
4. Не коснись каната.
5. Загони в угол.
6. Один против трех
7. Отбери мяч

II. Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития ловкости:

1. Работа с теннисным мячом
2. Прыжки на скакалке
3. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад
4. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Отжимания с хлопком

Упражнения для развития быстроты:

1. Бой с тенью (тренировка чистой скорости)
2. Бег на дистанцию 10–20 метров с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию.
3. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводится как соревнование двух-трех боксеров.
4. Ловля и передача набивных мячей (2 штуки) в парах в одном прыжке.
5. Упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

Упражнения для развития силы и скоростных качеств:

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
3. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).
4. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).
5. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.
6. Прыжки через скакалку.
7. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

III. Техничко - тактическая подготовка:

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения:

- Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).
- Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.
- Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.
- Перемещение вперед выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.
- Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.
- Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.
- Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

✓ Одиночные прямые удары и защита от них:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:
- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

✓ Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

✓ Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

✓ Трех и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырех ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

✓ Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырех ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырех ударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

- а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.
- б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.
- в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.
- г) Защитные действия:

- отбив;
- уклон;
- нырок;
- оттягивания;
- подставка.

Упражнения в парах:

— Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

- а) одиночные, двойные удары;
- б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);
- в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

— Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

- а) от одиночных ударов;
- б) ударов серией.

— Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

- а) контратака одним ударом;
- б) контратака серией ударов.

— Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Приложение № 3

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по боксу

1. Теоретические вопросы:

Высокий уровень - самостоятельно дает полные, развернутые ответы на все вопросы в задании, без существенных ошибок, не требует дополнительных вопросов, выводы обоснованы и опираются на знания.

Средний уровень – в ответе допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение, недостаточно систематизированное и последовательное, выводы обоснованны, но содержат отдельные неточности, применяются не все требуемые знания и умения, делает две ошибки.

Низкий уровень - в ответе имеются существенные ошибки, пробелы, изложение материала не самостоятельное, несистематизированное. Ответ построен непоследовательно, аргументация слабая.

Критерии оценивания

Уровни	Необходимый минимум (%)
Низкий уровень	50%-70%
Средний уровень	70% - 85%
Высокий уровень	Более 85%

Вопросы.	Ответы.
Вопрос 1: Может ли поединок в боксе закончиться в ничью?	Ответ 1: Нет.
Вопрос 2: Что должен делать боксер по команде «Брейк»?	Ответ 2: Шаг назад.

Вопрос 3: Можно ли в боксе наносить удары ниже пояса?	Ответ 3: Нет.
Вопрос 4: Можно ли в боксе наносить удары в затылок?	Ответ 4: Нет.
Вопрос 5: Кем был написан первый кодекс боксерских законов?	Ответ 5: Джеймс Браун.
Вопрос 6: Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе?	Ответ 6: Из 3 раундов.
Вопрос 7: Какова продолжительность одного раунда в боксе?	Ответ 7: 3 минуты.
Вопрос 8: Включен ли бокс в программу Олимпийских игр?	Ответ 8: Да.
Вопрос 9: Может ли победа в боксе присуждаться до окончания встречи?	Ответ 9: Да.
Вопрос 10: Где был проведен первый чемпионат мира по боксу?	Ответ 10: Гавана, Куба.
Вопрос 11: По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе?	Ответ 11: Удар гонга.
Вопрос 12: Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между раундами?	Ответ 12: Секундант.
Вопрос 13: Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжать борьбу?	Ответ 13: Нокаут.
Вопрос 14: Как называется место проведения соревнований по боксу?	Ответ 14: Ринг.
Вопрос 15: Как звучит команда рефери, по которой боксеры прекращают бой?	Ответ 15: Стоп.
Вопрос 16: Какой мерой определяют вес боксерских перчаток?	Ответ 16: Унция.
Вопрос 17: Сколько длится раунд в любительском боксе?	Ответ 17: 3 минуты.
Вопрос 18: По какому принципу происходит деление спортсменов на группы в боксе?	Ответ 18: По весу.
Вопрос 19: Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен?	Ответ 19: Капа.
Вопрос 20: Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?	Ответ 20: Апперкот.

Приложение 4

Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовке по боксу

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-80 кг
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Челночный бег 3*10 метров(с)	9,3	9,4	9,5
Прыжки в длину с места (см)	171	171	171
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(раз)	25	27	25
Сгибание туловища лежа на спине за 20 секунд	13	13	10
Толчок набивного мяча(м) - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	2,5 2,0	2,5 2,0	3,5 2,5
Бег 100 м(с)	16,0	15,4	15,8
Прыжок в длину с места(см)	183	190	195
Подтягивание на перекладине	8	10	6
Отжимание в упоре лежа	40	43	35
Поднос ног к перекладине	8	10	6
Количество ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Жим штанги лежа(кг)	М – 18%	М – 9%	М – 11%

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

1. Челночный бег 3*10 м. В забеге могут участвовать один или два учащихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым и кладет его также за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.
2. Прыжки в длину с места. Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
3. Сгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Личностные результаты

Приложение 5

Рефлексивная игра «Автобусная остановка»

На стенах зала, в котором проходит занятие, вывешивается несколько листов большого формата с записанными в верхнем углу незаконченными предложениями («объявления на столбах»), например: «С этой минуты я буду...», «Спасибо...», «Эти занятия для меня...», «Самое важное это...», «Сегодня я сделал открытие, что...». Все участники объединяются в 4 команды. Каждая выбирает свой плакат и 2-4 минуты пишет продолжение «объявления». Потом «остановка» сменяется - команды продвигаются вперед по часовой стрелке, и добавляют свои предложения по теме на следующем плакате, и т.д., пока каждая команда обойдет все листы. Повторять уже написанное нельзя. По окончании участники просматривают «объявления» со всех плакатов.

