Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Вятский государственный агротехнологический университет»
Детский центр «Агрополис»

Утверждаю:
Ректор ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ
_____/Е.С. Симбирских/
«24» 10 2022 г.
Утверждено приказом № 350 от 24.10.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский бокс»

Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Великоредчанина Елена Олеговна,
специалист по УМР со школьниками

Киров 2022

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы» 3
1.1 Пояснительная записка 3
1.2 Цель и задачи программы 5
1.3 Учебно-тематический план общеобразовательной общеразвивающей программы Детский бокс 6
1.4 Содержание учебного плана программы 6
1.5 Планируемые результаты 7
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» 9
2.1 Тематическое планирование занятий 9
2.2 Условия реализации программы 11
2.3 Методические материалы 13
2.4 Оценочные материалы и формы аттестации 18
2.5 Список литературы 20

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский бокс» (далее – Программа Детский бокс) является авторской и имеет комплексную физкультурно-спортивную направленность. Программа разработана в соответствии со стратегией социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года, а также во исполнение требований и рекомендаций постановления Правительства Кировской области № 754-П от 30 декабря 2019 года (с изменениями на 7 июля 2020 года) об утверждении государственной программы Кировской области «Развитие образования».

Программа Детский бокс представляет собой групповой образовательный кружок с постоянным составом групп, наполняемость группы – **8-12 человек**. Предназначена для обучающихся **11-13 лет**. **Форма обучения** – очная. Основной формой занятия являются комбинированное занятие (сочетание теории с практикой). **Срок реализации** – 8 месяцев, продолжительность 96 академических часов (3 академических часа один раз в неделю). **Уровень программы** – базовый. Возможны корректировки в зависимости от желания и возможностей обучающихся.

Программа рассчитана на обучающихся, относящихся к первой и второй группам здоровья, и не рекомендована для обучающихся, относящихся к третьей, четвертой и пятой группам здоровья, а также для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ всех категорий). Для обучения по данной программе требуется медицинская справка.

Актуальность программы. Программа несомненно является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни, и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивный кружок.

На данный момент бокс является одним из наиболее популярных в России и мире видов спортивного единоборства, обладающих огромным оздоровительным, воспитательным и прикладным значением. Благодаря интенсивным и разнообразным тренировкам, направленным на постановку удара и формирование четкости движений, улучшение общей физической подготовки, укрепление наиболее важных групп мышц, контроль за психоэмоциональным состоянием, дети приобщаются к спорту и здоровому образу жизни, развиваются физически и духовно, получают необходимые теоретические знания, умения и навыки ведения боя, самообороны, а также удовлетворяют собственные потребности в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы заключается в проведении воспитательной и оздоровительной работы, направленной на всестороннее гармоничное развитие ребенка, формирование целостного представления о физической культуре и спорте, удовлетворение физиологических, социальных, познавательных и других по-

требностей ребенка. Сбалансированная система тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха и питания приводит к наиболее эффективному использованию функциональных ресурсов организма ребенка, улучшая состояние здоровья и положительно влияя на психоэмоциональное состояние.

Педагогическая целесообразность программы. Бокс – эффективное средство всестороннего физического развития, развивает быстроту, силу, выносливость и ловкость. Построенный на активной спортивной борьбе, бокс приучает ребят принимать самостоятельные решения, смело действовать в трудных ситуациях, влияет на развитие смелости, активности и воли к победе.

За счет организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в рамках данной программы достигается формирование физической и психологической культуры личности, в условиях возрастающей гиподинамии среди подростков. Ребенок приобщается к спорту, развивается духовно и физически, овладевает основными видами физкультурно-спортивной деятельности благодаря интенсивным тренировкам.

Отличительной особенностью программы является то, что набор в группы производится не по физическим показателям вводного тестирования, а исключительно по желанию обучающихся. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ и просмотр видеоматериалов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Детский бокс составлена в соответствии с основными нормативными документами:

1. Конвенция ООН «О правах ребенка»;
2. Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 № 124-ФЗ;
3. Федеральный закон "О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений" от 28.06.1995 № 98-ФЗ;
4. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
5. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования";
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);
7. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;
8. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
9. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020;

10. Устав ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ;

11. Порядок осуществления и организации образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам в ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ;

12. Политика Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Вятский государственный агротехнологический университет" (ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ) в отношении обработки персональных данных;

13. Положение об обработке и защите персональных данных работников и обучающихся в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Вятский государственный агротехнологический университет»;

14. Положение о языке образования в ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ.

1.2 Цель и задачи программы

Целью программы является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия обучающихся, а также формирование их эмоциональной уравновешенности через занятия боксом.

Для достижения поставленной цели были определены и сформулированы следующие **задачи**:

1. Образовательные:

- изучение теоретических основ и правил боя, знакомство с историей возникновения и развития бокса в России и за рубежом;
- ознакомление детей с терминами физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своем теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни;
- изучение и овладение базовыми приемами, элементами техники и тактики бокса.

2. Развивающие:

- развитие координационных (ритм, равновесие, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- развитие моторной памяти, волевых качеств, настойчивости,целеустремленности и упорства.

3. Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитание дружелюбия и толерантности к отношению к другим.

4. Оздоровительные

• укрепление общего здоровья обучающихся (содействие оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний; содействие развитию функциональных органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма; содействие повышению защитных свойств организма и его устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа; содействие формированию правильной осанки и гигиенических навыков; содействие оздоровлению психики).

1.3 Учебно-тематический план общеобразовательной общеразвивающей программы Детский бокс

Таблица 1

Учебно-тематический план программы Детский бокс

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	3	3	-	Опрос.
2	Общая физическая подготовка.	30	6	24	Опрос. Сдача комплекса упражнений.
3	Специальная физическая подготовка.	30	6	24	Опрос. Сдача комплекса упражнений. Внутренние соревнования.
4	Технико-тактическая подготовка.	30	6	24	Опрос. Сдача комплекса упражнений. Внутренние соревнования.
5	Итоговое занятие.	3	-	3	Открытое занятие.
Итого		**96**	**21**	**75**	**-**

1.4 Содержание учебного плана программы

Содержание программы Детский бокс (96 академических часов):

Тема 1: Вводное занятие. 3 часа.

Теория (3 часа): Знакомство с группой и педагогом. Правила техники безопасности и поведения на занятиях. История бокса в России и мире.

Тема 2: Общая физическая подготовка. 30 часов.

Теория (6 часов): Значение ОФП для развития спортсмена. Гигиена и самоконтроль. Инвентарь и оборудование.

Практика (24 часа): Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения в движении, сидя, лежа. Упражнения для развития мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с предметами для комплексного разви-

тия мышц: с гимнастической палкой, со скакалкой, набивными мячами, на силовой скамье. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки в высоту с разбега, с места, метание и толкание набивного мяча. Упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия.

Тема 3: Специальная физическая подготовка. 30 часов.

Теория (6 часов): Передвижения. Стойки. Приемы бокса. Боевые дистанции.

Практика (24 часа): Комплексные и систематизирующие упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости. Спарринги.

Тема 4: **Технико-тактическая подготовка. 30 часов.**

Теория (6 часов): Правила соревнований. Техника и тактика боя.

Практика (24 часа): Положение кулака при нанесении ударов. Боевая стойка: положения, перемещение веса с ноги на ногу, повороты с сохранением равновесия, свободное передвижение по рингу в боевой стойке. Передвижения: перемещение по рингу шагами, скачками. Удары, их комбинации, защита. Контрудары: тактическое обоснование, встречные и ответные контрудары, защита. Боевые дистанции: дальняя, средняя, ближняя. Упражнения в парах.

Тема 5: Итоговое занятие. 3 часа.

Практика (3 часа): Подведение итогов обучения, проведение открытого занятия.

1.5 Планируемые результаты

В ходе освоения общеобразовательной общеразвивающей программы Детский бокс обучающиеся смогут развить или укрепить множество качеств и умений, достигнуть различные результаты.

1. Личностные результаты:

- в ценностно-ориентационной сфере: ответственное отношение к образованию и самообразованию, основы бережного отношения к спортивному оборудованию;
- в трудовой сфере: готовность к осознанному выбору дальнейшей образовательной или профессиональной траектории, умение работать в микрогруппах и коллективе в целом;
- в познавательной, когнитивной, интеллектуальной сфере: выработка навыков самостоятельной учебной деятельности, развитие познавательной потребности.

2. Метапредметные результаты:

- сформировано умение организовывать режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.;
- сформирован осознанный выбор модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- освоены универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

3. Предметные результаты на уровне общеучебных действий.

По окончанию курса обучения обучающиеся будут:

- **знать**: основные факторы, оказывающие влияние на здоровье; определения ключевых понятий и терминов бокса; история развития бокса в России и мире; правила техники безопасности на занятиях, основы по предупреждению травм и оказанию первой помощи; правила выполнения приемов; моральные качества спортсмена; гигиену спортсмена и спортивных сооружений.
- **уметь**: точно и правильно выполнять упражнения; рационально организовывать режим дня, учебы, отдыха и двигательной активности; выполнять команды; правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие силы, гибкости, ловкости, скорости, выносливости, реакции, равновесия; применять боевые приемы в стойке, при передвижении, на различных дистанциях; применять контрудары и защиту от ударов.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Тематическое планирование занятий

Таблица 2

Тематическое планирование занятий программы Детский бокс

№, п/п	Занятие, №	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Аудитория	Форма контроля
1	Занятие 1	Теорет./практич.	3	Вводное занятие.	С-208	Опрос.
2	Занятие 2	Теорет./практич.	3	Значение ОФП для развития спортсмена. Гигиена и самоконтроль.	С-208	Опрос.
3	Занятие 3	Теорет./практич.	3	Инвентарь и оборудование.	С-208	Опрос.
4	Занятие 4	Теорет./практич.	3	Акробатические упражнения.	С-208	Сдача комплекса упражнений.
5	Занятие 5	Теорет./практич.	3	Гимнастические упражнения.	С-208	Опрос.
6	Занятие 6	Теорет./практич.	3	Упражнения для развития мышц шеи, рук, плечевого пояса.	С-208	Опрос.
7	Занятие 7	Теорет./практич.	3	Упражнения с предметами.	С-208	Опрос.
8	Занятие 8	Теорет./практич.	3	Легкоатлетические упражнения.	С-208	Сдача комплекса упражнений.
9	Занятие 9	Теорет./практич.	3	Упражнения для развития мышц туловища, ног.	С-208	Опрос.
10	Занятие 10	Теорет./практич.	3	Упражнения с партнером.	С-208	Опрос.
11	Занятие 11	Теорет./практич.	3	Упражнения с партнером.	С-208	Сдача комплекса упражнений.
12	Занятие 12	Теорет./практич.	3	Передвижения. Стойки.	С-208	Опрос.
13	Занятие 13	Теорет./практич.	3	Приемы бокса. Боевые дистанции.	С-208	Опрос.
14	Занятие 14	Теорет./практич.	3	Комплексные и систематизирующие упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости.	С-208	Сдача комплекса упражнений.
15	Занятие 15	Теорет./практич.	3	Спарринг.	С-208	Опрос.
16	Занятие 16	Теорет./практич.	3	Комплексные и систематизирующие	С-208	Внутренние сорев-

				упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости.		нования.
17	Занятие 17	Теорет./практич.	3	Спарринг.	С-208	Опрос.
18	Занятие 18	Теорет./практич.	3	Комплексные и систематизирующие упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости.	С-208	Опрос.
19	Занятие 19	Теорет./практич.	3	Спарринг.	С-208	Сдача комплекса упражнений.
20	Занятие 20	Теорет./практич.	3	Правила соревнований.	С-208	Опрос.
21	Занятие 21	Теорет./практич.	3	Техника и тактика боя.	С-208	Внутренние соревнования.
22	Занятие 22	Теорет./практич.	3	Положение кулака при нанесении ударов.	С-208	Опрос.
23	Занятие 23	Теорет./практич.	3	Боевая стойка.	С-208	Сдача комплекса упражнений.
24	Занятие 24	Теорет./практич.	3	Передвижения.	С-208	Опрос.
25	Занятие 25	Теорет./практич.	3	Удары, их комбинации, защита.	С-208	Сдача комплекса упражнений.
26	Занятие 26	Теорет./практич.	3	Контрудары.	С-208	Опрос.
27	Занятие 27	Теорет./практич.	3	Боевые дистанции.	С-208	Внутренние соревнования.
28	Занятие 28	Теорет./практич.	3	Упражнения в парах.	С-208	Опрос.
29	Занятие 29	Теорет./практич.	3	Удары, их комбинации, защита	С-208	Сдача комплекса упражнений.
30	Занятие 30	Теорет./практич.	3	Боевые дистанции.	С-208	Опрос.
31	Занятие 31	Теорет./практич.	3	Упражнения в парах.	С-208	Внутренние соревнования.
32	Занятие 32	Теорет./практич.	3	Итоговое занятие.	С-208	Открытое занятия.

2.2 Условия реализации программы

Информационное обеспечение программы

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов информационной продукции:

1. Дидактический материал

- карточки и таблицы;
- схемы;
- авторские презентации по теме занятий.

2. Видео- и аудиоматериалы различной направленности

- показ тематических видео-уроков;
- показ видеороликов и фильмов подходящей тематики;
- медиапрезентации.

3. Информационные материалы

- информационные материалы на сайтах, посвященных данной дополнительной образовательной программе:

• Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» (https://www.infosport.ru/);
• Федерация Бокса России (https://www.rusboxing.ru/);
• Международная ассоциация бокса (https://www.iba.sport/).
• Интернет-газета «Российский стадион» (https://www.stadium.ru/

- список учебников, книг и пособий, представленных в списке литературы.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия по направлению преподаватель проводит в аудитории С-208 ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ, располагающейся на 2 этаже С-корпуса (пр-т. Октябрьский, 133). Общая площадь аудитории составляет более 190 м^2. Аудитория оборудована централизованным отоплением, вентиляцией и огнетушителем в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, а также:

- боксерским рингом 5х5 м;
- боксерскими грушами в количестве 2 шт.;
- боксерскими мешками в количестве 3 шт.;
- боксерскими перчатками в количестве 12 пар;
- настенными зеркалами;
- набором аудио- и видеоматериалов на съемном жестком накопителе;
- скамьей силовой со стойками в количестве 1 шт.;
- гимнастической стенкой в количестве 1 шт.;
- гимнастическими матами в количестве 12 шт.;
- гимнастическими палками в количестве 12 шт.;
- набивными мячами в количестве 12 шт.;
- скакалками в количестве 12 шт.;
- инвентарем для обучения спортивным играм.

Кадровое обеспечение программы

Детский центр «Агрополис» отбирает ответственных лиц, обеспечивающих реализацию данной программы из числа кандидатов на вакантную должность педагога дополнительного образования, путем экспертизы. Кандидат должен знать:

- Конституцию Российской Федерации, 2020 г.;
- содержание нормативно-правового обеспечения программы «Детский бокс»;
- возрастную и специальную педагогику и психологию;
- формы и методы организации массового досуга населения;
- основы менеджмента, психологию управления;
- формы и методы культурно-массовой работы с населением;
- специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности;
- методику поиска и поддержки молодых талантов;
- методы развития мастерства;
- современные педагогические и андрагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода;
- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе;
- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;
- технологии педагогической диагностики;
- основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;
- Устав Университета;
- Правила внутреннего трудового распорядка Университета;
- локальные нормативные и организационно-распорядительные документы Университета, касающиеся основной деятельности работника;
- правила и инструкции по охране труда, технике безопасности и противопожарной безопасности на своем рабочем месте.

Образовательный процесс по программе обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими высшее, соответствующее профилю программы, и/или высшее педагогическое образование или опыт деятельности в соответствующей профессиональной сфере, систематически занимающимися научно-методической деятельностью.

Техника безопасности

Обучающиеся в первый день занятий проходят инструктаж по правилам техники безопасности работы с компьютерным оборудованием, про поведение на занятиях и расписываются в журнале. Педагог на каждом занятии напоминает обучающимся об основных правилах соблюдения техники безопасности.

Педагог дополнительного образования при приеме на работу проходит вводный инструктаж, знакомится с локальными нормативными актами, регулирующими деятельность педагога. Перед началом работ проходит первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте и пожарной безопасности.

2.3 Методические материалы

При организации образовательного процесса все педагогические приемы, методы работы учитывают тот подход, который облегчает, содействует, способствует, продвигает путь обучающегося к саморазвитию. Педагогу отводится роль человека, создающего благоприятные условия для самостоятельного и осмысленного обучения участников программы, активизирующего и стимулирующего любознательность и познавательные мотивы.

В основе образовательного процесса по реализации данной программы лежит технология разноуровнего обучения. Обучение основывается на поэтапном усложнении заданий. Каждый этап предполагает ряд заданий и упражнений, требующих закрепление знаний, умений и навыков.

При организации и осуществлении этого процесса приоритетным являются учебные преобразовательные задачи поискового характера. Процесс достижения цели и поставленных задач осуществляется в сотрудничестве педагога и детей, при этом применяются различные методы осуществления целостности педагогического процесса.

В зависимости от конкретных условий, возрастных особенностей, интересов учащихся педагог может вносить в программу корректировки: сокращать количество часов по одной теме, увеличивать по другой, добавлять техники, применять новые материалы.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата сразу же, в первые полгода обучения.

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

3. Надежной основой является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Методы и приемы:

- объяснительно-иллюстративный — предъявление информации различными способами;
- проблемный — постановка проблемы и самостоятельный поиск ее решения обучающимися;
- репродуктивный — воспроизводство знаний и способов деятельности;
- частично-поисковый — решение проблемных задач с помощью педагога;

- поисковый – самостоятельное решение проблем;
- метод проблемного изложения — постановка проблемы педагогом, решение ее самим педагогом, соучастие обучающихся при решении.

На занятиях используются различные **формы организации** образовательного процесса:

- фронтальные;
- групповые;
- индивидуальные.

При групповой форме проведения занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи обучающихся при выполнении упражнений. При индивидуальной форме обучающиеся получают занятия и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у обучающихся самостоятельности, творческого подхода к тренировке. При фронтальной форме группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае педагог имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Для предъявления учебной информации используются **методы**: наглядные, словесные, практические.

Для стимулирования учебно-познавательной деятельности применяются **методы:** поощрение, личный пример.

Формы проведения занятий:

- теоретическое занятие;
- практическое занятие;
- открытое занятие;
- соревновательное занятие и др.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической и технико-тактической подготовкой как элемент практических знаний. Боксер должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

В начале обучения необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооруже-

нии. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем знакомство обучающихся с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен.

В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить обучающихся с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание педагог. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие, способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. В процессе занятий приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Большая часть учебного материала осваивается в практической деятельности. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощенной формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация обучающихся на правильное выполнение опирается на личный пример педагога. Заканчивается занятие упражнением на общее расслабление организма. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Методические рекомендации по общей физической подготовке. Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а так же улучшение функций сердечнососудистой системы и органов дыхания.

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длиной скакалкой, с гимнастической палкой, набивными мячами), акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия. К боксерской деятельности близки спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол. Так же необ-

ходимо использовать такие спортивные игры как футбол, хоккей, волейбол; подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Методические рекомендации по специальной физической подготовке. *Упражнения для развития быстроты*: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Методические рекомендации по технико-тактической подготовке. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы.

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».

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.

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. При перемещении вперед шаг 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 (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачках. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзадистоящей, 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.

Удары и защита от них:

- прямой удар левой с шагом левой;
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча;
- 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 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 четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты 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.

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.

Основные положения и движения.

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

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.

2.4 Оценочные материалы и формы аттестации

Оценка результатов работы обучающихся организуется как единство двух форм: самоконтроль и контроль со стороны педагога.

Самоконтроль зависит от определенных качеств личности, ответственности за результаты своего обучения, а также от того, насколько обучающиеся мо-

тивированы в достижении наилучших результатов. Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для выполнения работы, правильно использовать различные стимулы для реализации это работы, повышать ее значимость и грамотно осуществлять контроль выполнения работы обучающихся.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме:

1. Входного контроля: опрос, анкетирование и др.;

2. Текущего контроля: сдача комплекса упражнений, внутренние соревнования и др.;

3. Итогового контроля: открытое занятие и др.

Входной контроль. В начале учебного года. Определение уровня развития обучающихся, их способностей. Беседа, опрос, педагогическое наблюдение. Протокол результатов аттестации.

Текущий контроль. В конце каждой темы программы. Определение степени усвоения обучающимися материала программы. Определение готовности обучающихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения. Протокол результатов аттестации.

Итоговый контроль. Проводится в конце обучения по программе, в ходе которого осуществляется проверка освоения программы, учет достижения результатов образовательной программы каждым обучающимся (внутреннее соревнование и др.).

Система отслеживания результатов включает в себя: оценка теоретических знаний обучающихся, проведение занятий различных типов (вт. ч. контрольных), сдача нормативов, педагогические наблюдения, участие в показательных выступлениях.

Теоретические знания оцениваются в форме бесед по истории бокса, по знанию правил бокса, по правилам личной гигиены, технике безопасности на занятиях, при выполнении упражнений и приемов, общих правил техники безопасности и других. Оценивается развернутость и правильность ответов.

Сдача контрольных нормативов (Приложение 1) охватывает весь период обучения. Проверка уровня знаний, умений и навыков проводится по окончанию каждой темы программы. Использование разнообразных методов диагностики и тестирования дает возможность комплексного учета качества обучения обучающихся.

Результаты освоения данной программы заносятся педагогом в диагностическую карту обучающегося (Приложение 2).

Вид оценочной системы: уровневый (высокий, средний, низкий).

Высокий уровень: практическая, самостоятельная работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающиеся работали полностью самостоятельно, показали необходимые для проведения практических, самостоятельных работ теоретические знания, практические умения и навыки. Работа оформлена аккуратно.

Средний уровень: практическая, самостоятельная работа выполнена обучающимися в полном объеме и самостоятельно. Допускается отклонение от необходимой последовательности выполнения, не влияющее на правильность конечного результата. Работа показала знание основного теоретического материала и овладение умениями, необходимыми для самостоятельного выполнения работы. Допускаются неточности и небрежность в оформлении работы.

Низкий уровень: практическая работа выполнена обучающимися с помощью педагога или хорошо подготовленных и уже выполнивших на "отлично" данную работу учащихся. На выполнение работы затрачено много времени (можно дать возможность доделать работу дома). Обучающиеся показали знания теоретического материала, но испытывали затруднения при самостоятельной работе.

Формы отслеживания и фиксации педагогом образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- материал опроса;
- фото и видео с занятий;
- отзыв детей и родителей;
- сертификат о прохождении курса.

В конце года для предъявления и демонстрации образовательных результатов **для внешней оценки** каждый обучающийся по данной программе примет участие в открытом занятии для родителей, на котором будут показаны выученные техники.

2.5 Список литературы

Литература для педагога

1. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН, 2007. – № 5. - С. 19 - 24.
2. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: Медицина, 2007. – 476 с.
3. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рек. /Т.И. Бабенко, И.И Каминский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ, 2005. – 32 с.
4. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Академия, 2010. – 192 с.
5. Зазнобин, А.В. Технология физической подготовки учащихся в процессе занятий единоборствами на основе игрового метода / А.В. Зазнобин // 11 научно-практическая конференция, посвященная 90-летию Евгения Михайловича Чумакова «Феномен педагогики Е.М. Чумакова», М.: ГЦОЛИФК, 2011. – С. 54.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
7. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совер-

шенствования. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.

8. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. – СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. – 190 с.

Литература для родителя

1. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. – М., 1995. – 212 с.

2. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университетаим. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.

3. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 2007. – 272 с.

Литература для обучающегося (основная)

1. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232 с.

2. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004. – 34 с.

3. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. – М., 1995. – 212 с.

4. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013.

5. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

6. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. – СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. – 190 с.

Литература для обучающегося (дополнительная)

1. Марков В.А., Штейнбах В.Л. Бокс. Энциклопедия А - Я. – М.: Человека, Олимпия, 2011. – 688 с.

2. Никифоров Ю.Б. Чувство дистанции у боксера. – М.: Физкультура и Спорт, 1971. – 46 с.

3. Санников В.А., Воропаев В.В. Теоретические и методические основы подготовки боксера. – М.: Физическая культура, 2006. – 272 с.

4. Федченко В.А. Защита боксера. – М.: Физкультура и Спорт, 1958. – 58 с.

5. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера – М.: Физическая культура, 1968. – 60 с.

Приложение 1

Пример комплекса упражнений для текущего контроля

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

*Челночный бег 3*10 м.* В забеге могут участвовать один или два обучающихся. 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.

Прыжки в длину с места. Проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся 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.

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 обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Толчок набивного мяча руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

Контрольные упражнения по тактико-технической подготовке

№	Вид упражнения	Оценка в баллах
1	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия
2	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот.	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения

		технического приема 1- не выполнения данного технического действия
3	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия
4	3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического прием 1- не выполнения данного технического действия
5	3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия

Приложение 2

Пример диагностической карты обучающегося

№	ФИО ребенка	Показатели									
		Демонстрирует двигательные способности		Успешно сдает контрольные упражнения по ОФП		Успешно сдает контрольные упражнения по специальной технической подготовке		Успешно сдает контрольные упражнения по тактико-технической подготовке		Проявляет самостоятельность, целеустремленность, умеет адаптироваться под ситуацию	
		Начало уч.г.	Конец уч.г.	Начало уч.г.	Конец уч.г.	Начало уч.г.	Конец уч.г.	Начало уч.г.	Конец уч.г.	Начало уч.г.	Конец уч.г.
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

В процессе наблюдения за деятельностью обучающихся делается вывод о достижении ими планируемых результатов (показателей) освоения программы:

3 балла – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога

2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании педагога

1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной с педагогом деятельности.