Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Новооскольского городского округа имени Александра Ефимовича Щербака»

Принята на заседании
Педагогического совета
от 30 августа 2023г
Протокол № 1

Утверждаю
И.о. директора
МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака»
_____ Е.А.Головин
Приказ № 109-ОД от 30.08.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Бусловский Владимир Иванович,
тренер-преподаватель

г. Новый Оскол, 2023г

Содержание

1. Пояснительная записка.....3
2. Учебный план.....6
3. Методическая часть программы.....8
4. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы 18
5. Планируемые результаты освоения образовательной программы….21
6. Система оценки результатов освоения образовательной программы…….. 22
7. Перечень информационного обеспечения…….....23
Приложения 24

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Бокс» (далее – Программа) для учащихся групп без уровня сложности разработана в соответствии с образовательной программой МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака» и требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628- р);

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

-Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г № 816);

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- локальные нормативные акты МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака».

Цель программы: повышение двигательной активности детей школьного возраста, развитие их физических способностей средствами вида спорта бокс, формирование всесторонне развитой личности.

Задачи программы:

-обучение основам техники бокса, развитие двигательных и координационных способностей;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

-духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление, развитие и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта;

- организация досуга.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность – для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

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

Характеристика вида спорта.

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Бокс (от англ. *box* — коробка, ящик, ринг) — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращѐн, то победитель определяется оценками судей.

Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский 4 бокс. Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке- помосте. Общие размеры площадки 8х8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см.

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с популярностью вида спорта в нашей стране. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 8 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям боксом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Срок освоения программы – 3 года. Продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы ежегодно составляет 39 учебных недель, 234 часа в год, 6 часов в неделю.

Наполняемость групп: 15-30 человек.

Адресат программы. Программа предназначена для мальчиков с 8 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и проявляющих интерес к занятиям боксом. Содержание занятий строится с учётом возрастных и психологических особенностей детей.

Периодичность занятий – рекомендуется 3 занятия по 2 академических часа в неделю.

Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха, проводится динамическая пауза.

Возраст обучающихся на который рассчитана образовательная программа:

- 1 год обучения - от 8 до 14 лет,
- 2 год обучения – от 9 до 15 лет,
- 3 год обучения – от 10 до 17 лет.

Требования к отбору для зачисления на обучение не предъявляются.

2.Учебный план

Учебный план на 39 недель тренировочных занятий 1 год обучения

1.	**Теоретическая подготовка**	8
2.	**Практические занятия:**	
2.1	Общая физическая подготовка	40
2.2	Специальная физическая подготовка	16
2.3	Техническая подготовка	116
2.4	Технико-тактическая подготовка	44
2.5	Соревнования	8
2.6	Промежуточная аттестация	2
	Всего часов в неделю	6
	Итого:	234

Календарный учебный график
1 год обучения

Наименование материала	**9**	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Всего**
1. Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8
2. Общефизическая подготовка	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40
3. Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16
4. Техническая подготовка	12	13	13	13	13	13	13	13	13	116
5. Технико-тактическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	4	6	44
6. Соревнования		2			2		2		2	8
7. Промежуточная аттестация									2	2
Всего:	23	28	24	26	27	26	26	25	29	234

Учебный план на 39 недель тренировочных занятий
2 год обучения

1.	**Теоретическая подготовка**	8
2.	**Практические занятия:**	
2.1	Общая физическая подготовка	40
2.2	Специальная физическая подготовка	16
2.3	Техническая подготовка	116
2.4	Технико-тактическая подготовка	44
2.5	Соревнования	8
2.6	Промежуточная аттестация	2
	Всего часов в неделю	6
	Итого:	234

Календарный учебный график
2 год обучения

Наименование материала	**9**	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Всего**
1. Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8
2. Общефизическая подготовка	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40
3. Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16
4. Техническая подготовка	12	13	13	13	13	13	13	13	13	116
5. Технико-тактическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	4	6	44
6. Соревнования		2			2		2		2	8
7. Промежуточная аттестация									2	2
Всего:	23	28	24	26	27	26	26	25	29	234

Учебный план на 39 недель тренировочных занятий
3 год обучения

1.	**Теоретическая подготовка**	8
2.	**Практические занятия:**	
2.1	Общая физическая подготовка	40
2.2	Специальная физическая подготовка	16
2.3	Техническая подготовка	116
2.4	Технико-тактическая подготовка	44
2.5	Соревнования	8
2.6	Промежуточная аттестация	2
	Всего часов в неделю	6
	Итого:	234

Календарный учебный график
3 год обучения

Наименование материала	**9**	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Всего**
1. Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8
2. Общефизическая подготовка	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40
3. Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16
4. Техническая подготовка	12	13	13	13	13	13	13	13	13	116
5. Технико-тактическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	4	6	44
6. Соревнования		2			2		2		2	8
7. Промежуточная аттестация									2	2
Всего:	23	28	24	26	27	26	26	25	29	234

3. Методическая часть программы

Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретические занятия проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала учащиеся осваивают на практических занятиях.

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 (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.

Средствами ОФП в боксе являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипедах, спортивные и подвижные игры.

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.

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Первый год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Техника безопасности на занятиях боксом.

Развитие физической культуры и спорта в России. Роль физической культуры и спорта в жизни человека.

Традиции единоборств, их история и предназначение. История бокса.

История бокса в России. Правила бокса.

Спортивное оборудование и инвентарь, экипировка боксера. Устройство и оборудование зала (размеры, освещение, вентиляция, температура). Боксерский ринг.

Понятие о гигиене и санитарии.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях, например, в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног.

Широко используются упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами.

Применяются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, упражнения на перекладине; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности.

Специальная физическая подготовка

Специальные и специально-вспомогательные упражнения: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу, изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову с партнером, защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад, упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него, упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах, упражнение для разучивание тактических вариантов применения прямого удара правой в голову, упражнения в ударах по снаряду.

Технико-тактическая подготовка

Изучение техники и тактики боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Техническая подготовка.

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них.

Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот).

Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище.

Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Изучение коротких ударов снизу в туловище.

Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя.

Второй год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Физическая культура – составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм подростка, физическое, функциональное развитие, работоспособность и состояние здоровья. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Техника безопасности на занятиях боксом.

Основные правила закаливания.

Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Соревнования по боксу, проводимые в России. Достижения юных боксеров.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

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 сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях, например, в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с

упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног.

Широко используются упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами.

Применяются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, упражнения на перекладине; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности.

Специальная физическая подготовка

Совершенствование специальных и специально-вспомогательных упражнений: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу, изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову с партнером, защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад, упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него, упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах, упражнение для разучивание тактических вариантов применения прямого удара правой в голову.

Техническая подготовка.

Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и туловище.

Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях

Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот).

Совершенствование коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Технико-тактическая подготовка.

Совершенствование техники и тактики боя на средней и изучение дальней дистанций в условных и вольных боях. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для

нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Третий год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Техника безопасности на занятиях боксом.

Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности.

Спортивная дисциплина. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

Основные команды судей и тренера.

Общая физическая подготовка

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 сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях, например, в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног.

Широко используются упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами.

Применяются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, упражнения на перекладине; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности.

Специальная физическая подготовка

Совершенствование специальных и специально-вспомогательные упражнений: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу, изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову с партнером, защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад, упражнения для разучиваниятактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него, упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах, упражнения для разучивания

прямого удара правой в голову без перчаток, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах, упражнение для разучивание тактических вариантов применения прямого удара правой в голову.

Технико-тактическая подготовка.

Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Техническая подготовка.

Совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот).

Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.

Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище.

Совершенствование серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях. Совершенствование коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Воспитательная работа

Воспитательная работа определяется запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума.

Цели воспитательной работы:

1. Подготовка учащегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.
4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

Основные направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- трудовое и эстетическое воспитание;
- безопасность жизнедеятельности;
- работа с одарёнными детьми;
- работа с детьми «группы риска»;
- работа с родителями;
- спортивно-массовые мероприятия.

Гражданско-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель гражданско-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих основ личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе гражданско-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. При проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях обучающиеся видят на информационном стенде школы, тем самым получая информацию о ведущих спортсменах

Гражданско-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Духовно-нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Правовое и спортивно-этическое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Освоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Трудовое воспитание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Это и подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д., участие в субботниках.

Работа с родителями. Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Спортивно-массовые мероприятия. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе

спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера.

Для оценки результатов воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;

- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Примерный план воспитательной работы тренера-преподавателя представлен в приложении 3.

4. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов и занятий в неделю представлены в таблице.

Продолжительность обучения	Количество часов в год	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость группы (человек)	Число и продолжительность тренировочных занятия в день
1 год обучения	234	6	3	8-14	25-30	2 по 45 мин.
2 год обучения	234	6	3	9-15	25-30	2 по 45 мин.
3 год обучения	234	6	3	10-17	25-30	2 по 45 мин.

Формы обучения по образовательной программе - очная; с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (в случае необходимости перехода на дистанционное обучение)

Во время дистанционного обучения теоретические занятия осваиваются вне учреждения с использованием дистанционных технологий, изучением видеоматериалов, а также выполнением упражнений согласно теме занятия.

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа учащихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- контрольные испытания.

Рекомендации по проведению учебных занятий

Организационно-методические указания

Эффективность тренировочных занятий в боксе зависит успешного обучения технике выполнения удара, ее освоения и дальнейшего совершенствования.

Преимущественно техническая и тактическая направленность учебных занятий

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. В подготовке боксёра основным направлением тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения удара в сочетании с повышением тактического мастерства. Необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности

Владение техникой выполнения удара и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

Создание резервных функциональных возможностей боксеров для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить боксера к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности.

Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения удара, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе с одаренным спортсменам на ранних этапах.

Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние.

Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки

На различных возрастных этапах подготовки боксеров по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психической подготовленности спортсменов.

Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом контроле за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней.

При проведении занятий по боксу, спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Средства обучения

Оборудование и спортивный инвентарь

N п/п	Наименование	Единица измерения (штук)	Количество изделий
1.	Боксёрские груши	штук	3
2.	Боксёрские перчатки	пар	15
3.	Лапы боксёрские	пар	5
4.	Скакалки	штук	10
5.	Теннисные мячи	штук	6
6.	Набивной мяч	штук	10
7.	Перекладина	штук	5
8.	Гантели (1-3 кг)	пар	10

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, тренажёрный зал, оборудование для ринга.

5. Планируемые результаты освоения образовательной программы

По окончании 1-го года обучения обучающиеся должны:

- уметь уверенно передвигаться в боевой стойке на дальней дистанции боя;
- владеть одиночными длинными прямыми ударами в голову и туловище и защитами от них;
- изучить комбинации из двух действий, связанные с прямыми ударами и двойные защиты;
- иметь понятие о трёх ударных сериях из прямых ударов и слитных защитах; знать правила бокса, наиболее уязвимые места на теле боксёра;
- знать основы гигиены, закаливания организма, основы профилактики травматизма и правила техники безопасности при занятии боксом;
- иметь представление об истории зарождения и развития бокса.

По окончании 2-го года обучения обучающиеся должны:

- уверенно пользоваться всеми техническими приёмами на дальней дистанции боя;
- хорошо владеть одиночными короткими ударами (прямыми, боковыми, снизу);
- изучить двух ударные комбинации из коротких ударов и защиты от них;
- уметь вести бой на средней дистанции;
- иметь представление о ведении боя на ближней дистанции;
- знать классификацию основных технических средств бокса – ударов, защит, передвижений;
- знать краткие сведения о строении организма человека, правила оказания первой медицинской помощи;
- знать правила соревнований по боксу.

По окончании 3-го года обучения обучающиеся должны:

уметь атаковать и защищаться от ударов снизу руками, атаковать и защищаться от комбинаций из ударов руками на месте и в движении;

- свободно перемещаться в боевой стойке;
- анализировать свои атакующие и защитные действия, анализировать действия соперника;
- производить действия при помощи всех ударов и защит на всех трех дистанциях;

знать основы врачебного контроля и самоконтроля,

- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- основные команды судей и тренера;
- правила бокса, действия при помощи всех ударов и защит на всех трех дистанциях;
- технические приемы перехода из одной дистанции в другую.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков,

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности,

- укрепление здоровья спортсменов,

- овладение основами техники бокса и её совершенствование, повышение общей и специальной подготовленности, воспитание высоких морально-волевых качеств,

- повышение знаний в области теории, методики, физиологии, гигиены бокса,

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий боксом,

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях,

- формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

6.Система оценки результатов освоения образовательной программы

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

В ходе освоения программы, предусмотрены следующие виды контроля учащихся:

- текущий контроль;

- промежуточная аттестация.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по виду спорта в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительную общеразвивающую программу, в рамках одного или нескольких тренировочных занятий в течение года. Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными формами текущего контроля могут быть:

- контрольные тренировки;

- соревнования;

- контрольные нормативы по физической подготовке.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий год обучения. Аттестация проводится в рамках годового учебно-тематического плана дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта и согласно расписанию занятий. Аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта.

Оценочные материалы реализации образовательной программы представлены в приложении 2.

7. Перечень информационного обеспечения

1. Правила вида спорта «Бокс» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2017 г. № 1018).

2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005.

3. Выносливость у спортсменов. - М., «НИИ физкультуры», 1992.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.

4. Педагогическое мастерство тренеров - М., «Просвещение», 1999.

Романов В. Подготовка боксеров-юношей. – М., 1999.г.

5. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастерства. - Ростов н/Д: «Феникс», 2003.

6. Блеер А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник/ А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тъшmер.- М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 464 с.

7.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: ИНСАН, 2001.

8. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров.- М.: ИНСАН, 2009.

9. Ширяев А.Г., Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 240 с.

10.Лихачѐв А. Г., Малозѐмов О. Ю., Бубенцов Ю. М. Тактико-техническое совершенствование боксёра. Методические рекомендации для студентов.

Интернет-ресурсы

1. www.boxing.ru
2. www.allboxing.ru
3. www.boxing-fbr.ru
4. http://uroki-online.com/sport/boxing/341-video-obuchenie-boksu-smotret-onlayn.html

Приложение 1

Календарный учебный график

Срок обучения: 39 учебных недель, с сентября по май. Начало учебного года 01 сентября. Начало тренировочных занятий – согласно расписанию.

Расписание занятий утверждается директором МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» по представлению педагогических работников, с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Наименование материала	**9**	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Всего**
1. Теоретические занятия										
2. Общефизическая подготовка										
3. Специальная физическая подготовка										
4. Техническая подготовка										
5. Технико-тактическая подготовка										
6. Соревнования										
7. Промежуточная аттестация										
Всего:										

Приложение 2

Оценочные материалы реализации образовательной программы

Виды тестов	**Балл**	**Возраст**								
		9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
Бег 30 м (сек.)	5	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8	4.6	4.5	4.4
	4	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6
	3	5.5	5.4	5.3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
Бег 1000 м(сек)	5	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25
	4	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50
	3	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30
Прыжок в длину сместа (см)	5	160	170	170	180	190	200	200	210	220
	4	150	160	165	170	180	190	190	200	220
	3	140	150	160	160	170	180	180	190	200
Подтягивание на высокой/низкой перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	10	11	12	12
	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	3	3	4	5	6	6	7	7	8	8
Бросок набивногомяча весом 2 кг снизу - вперед двумя руками	5 м	(для всех возрастных групп) не менее (м)								

Приложение 3

Примерный план воспитательной работы тренера-преподавателя

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Духовно-нравственное	1.Беседа «Состояние и развитие спорта в России» 2. Всемирный день здоровья 3. Беседа «Моральный кодекс спортсмена» 4. Участия в городских мероприятиях, посвященных Дню защиты детей.		
2	Гражданско-патриотическое	1. Участие в мероприятиях, приуроченных к празднованию Дня Победы. 2. Беседы «Люблю свой край родной». 3. Участие в мероприятиях, посвященных Дню России. Беседы «Быть полезным своей стране»		
3	Трудовое	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.		
4	Эстетическое	1. Просмотр документальных и художественных фильмов об известных спортсменах 2.Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.		
5	Безопасность жизнедеятельности	1. Беседа по правилам безопасного поведения учащихся на дорогах и на транспорте «Дорога в ДЮСШ и домой» 2.Беседа с детьми «Правила		

		поведения в игровом зале и на спортплощадке». 3.Беседа по правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время. Меры предосторожности и правила поведения на льду 4. Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале» 5. Беседа по правилам безопасности для воспитанников на спортплощадке. 6. Беседа «Безопасное поведение на объектах железнодорожного транспорта» 7. Беседа по правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время 8. Беседа по правилам поведения в случае террористической опасности и пи обстреле.		
6	Работа с одарёнными детьми	1. Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся		
7	Работа с родителями	1. Проведение родительских собраний. 2. Индивидуальные беседы с родителями		

8	Спортивно-массовые мероприятия	1. Культурно - досуговые мероприятия в группах. 2. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на период осенних каникул (по отдельно составленному плану) 3. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на период зимних каникул (по отдельно составленному плану) 4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на период весенних каникул (по отдельно составленному плану)		