

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА» Г.СОЧИ

Утверждаю

Принята на заседании  
педагогического совета ЦДО «Хоста»  
Протокол № 8 от «30» июня 2021г.

Директор ЦДО «Хоста»  
Чолакян К.Д.  
Приказ № 390 от «30» июня 2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Звездный Олимп»**  
**направление Бокс**  
(индивидуальная форма обучения)

Уровень: углубленный

Срок реализации программы (общее количество часов) 1 год (72 часа)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 1980

Составитель:

**Ковалевич Дмитрий Николаевич**  
(Ф.И.О. преподавателя)  
педагог дополнительного образо-  
вания ЦДО «Хоста»

г. Сочи 2021 г.

# **1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

## **Пояснительная записка программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Звездный Олимп. направление бокс» относится к углубленному уровню и имеет физкультурно-спортивную направленность. Содержание программы направлено на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р (далее – Концепция).

3. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г.

4. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816.

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

6. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.

9. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816

10. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на

период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996

Данная программа представляет собой объединённый замыслом и целью комплекс нормативно-правовых, организационных, методических мероприятий, творческих конкурсов, спортивных соревнований.

Основной идеей программы является концепция личностно-ориентированного образования, направленная на удовлетворение важнейших потребностей учащегося. Программа опирается на технологии дифференциации обучения, на основе обязательных результатов по В. В. Фирсову, личностно-ориентированную технологию развивающего обучения, игровые технологии. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями учащихся, гигиеническими требованиями, а также необходимым, достаточно и рационально организованным, двигательным режимом.

Предлагаемая углубленная программа направлена на развитие специальных физических способностей, необходимых в соревновательной деятельности; формирование необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по боксу, а также на выявление, развитие и поддержку учащихся, проявивших выдающиеся способности в спорте. Именно на углубленном этапе совершенствуется технико-тактический арсенал и приобретает соревновательный опыт с целью повышения спортивных результатов. На данный этап зачисляются учащиеся, выполнившие контрольные нормативы (*Таблица №1*).

| <b>Контрольные упражнения</b> | <b>Возраст 12-18 лет</b>  |
|-------------------------------|---|
| Общая физическая подготовка   | Бег 30 м с низкого старта-4,9 с; прыжок в длину с места-185 см; челночный бег 4x20 м- 21,5с; подтягивание на перекладине 10 раз; бег 1000 м – 3,5 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа -20 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты -18 раз. |
| Техническая подготовка        | Владение основной техники бокса в стойке. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке.   |

Программа позволяет учащимся, согласно календарному учебному графику, планомерно и постепенно изучать один бокс, приобрести и закрепить навыки и умения, необходимые для достижения спортивных успехов, участвуя в соревнованиях и турнирах по боксу на всех уровнях.

**Новизной** программы является ее ориентация не только на физическое развитие учащихся, но и на психическое, эмоциональное и социальное развитие личности. Весь процесс обучения носит **личностно-ориентированный** развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

#### **Актуальность и педагогическая целесообразность**

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом, являются превентивным средством профилактики вредных привычек (пьянства, табакокурения, токсикомании и т.д.). В нашем государстве назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи (включающих неприятие вредных привычек), а также высокого уровня гражданственности и патриотизма.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что в данном возрасте юноши наиболее сильно подвержены негативному влиянию со стороны внешней среды и такие не маловажные факторы как: здоровье, морально-этические нормы, психологические, входят в основу развития личности. Программа направлена на развитие и самосовершенствование таких качеств личности учащегося, которые помогают выжить в экстремальных условиях. Программа помогает подростку сформировать себя как личность. Это ведение здорового образа жизни, самообладание, взаимовыручка, целеустремленность. К каждому занимающемуся отводится индивидуальный подход. В процессе обучения происходит постоянное тестирование результатов занимающихся. Главным итогом занятий являются соревнования. Основным показателем работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

### **Отличительные особенности программы от существующих программ**

Отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» и других форс-мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации**

Программа «Звездный Олимп. направление бокс» углубленного уровня рассчитана на 1 год обучения общим объемом - 72 часа. Занятия в объединении проводятся индивидуально.

**Программа адресована** детям 12-18 лет, как мальчикам, так и девочкам, у которых здоровье соответствует физической нагрузке (требуется допуск

врача к занятиям). Учащиеся, поступающие на углубленный уровень программы в объединение, сдают спортивные нормативы, а также проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. По его результатам учащиеся могут быть зачислены на углубленный уровень.

Учащиеся, мотивированные на результаты, имеющие потребность в дополнительных занятиях и целенаправленной подготовке в избранном виде спорта могут продолжить обучение (или параллельно проходить) по программам физкультурно-спортивной направленности, реализующихся в ЦДО «Хоста» (необходимо при этом соблюдать допустимые нормы занятий (СанПиН).

**Форма обучения** – очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий).

**Режим занятий** соответствует требованиям СанПиНа, т.е. 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин.)

Еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий / консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретному программе, Учебным планом Центра, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 1-2 классов - 20 минут; 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Учебные занятия в клубе носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные психофизиологические особенности каждого учащегося.

Основной формой работы является практическое учебное занятие, которое может быть организовано в виде:

- тренировочного занятия,
- соревнования,
- зачета,
- сдачи нормативов по ОФП,
- устного опроса.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы:

- анализ ситуаций,
- показ практических действий,
- выполнение заданий,
- создание проблемных ситуаций,

- поиск решений.

Формы работы с учащимися:

- индивидуальная;
- групповая;
- спарринг.

Занятия обогащают великолепным владением своим телом, знанием организма, дают возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальные решения.

**Цель программы:** укрепление здоровья и гармоничное развитие учащихся, посредством обучения навыкам бокса, повышения их морально-психологической и физической подготовки, освоение и развитие навыков и умений для достижения высокого уровня мастерства.

**Основные задачи:**

**Обучающие:**

- изучение базовой техники бокса;
- переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.

**Развивающие:**

- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- совершенствование технико-тактического арсенала;
- отбор перспективных спортсменов для участия в соревнованиях.

**Воспитательные:**

- формирование лидерских качеств и развитие физических способностей личности учащихся;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов
- воспитание специальных физических качеств.

При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Zoom по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством WhatsApp задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течении всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи с учащимся.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся.

## Содержание программы

### Учебный план

| №      | Название раздела, темы                                | Всего часов | Теория | Практика | Формы аттестации (контроля) |
|--------|---|-------------|--------|----------|-----------------------------|
| 1.     | Вводное занятие<br>Инструктаж по технике безопасности | 1           | 1      | -        | Текущий контроль            |
| 2.     | Теоретическая подготовка                              | 2           | 2      |          | Текущий контроль            |
| 3.     | Общая физическая подготовка                           | 17          | -      | 17       | Текущий контроль            |
| 4.     | Специальная физическая подготовка.                    | 23          | 1      | 22       | Текущий контроль            |
| 5.     | Технико-тактическая подготовка                        | 17          | -      | 17       | Текущий контроль            |
| 6.     | Восстановительные мероприятия.                        | 1           | -      | 1        | Текущий контроль            |
| 7.     | Контрольно-переводные испытания                       | 3           | -      | 3        | Текущий контроль            |
| 8.     | Участие в соревнованиях                               | 4           | -      | 4        | Результаты соревнований     |
| 9.     | Инструкторская и судейская практика                   | 3           | -      | 3        | Текущий контроль            |
| 10     | Итоговое занятие                                      | 1           | -      | 1        | Итоговый контроль           |
| Итого: |   | 72          | 4      | 68       |                             |

## **Содержание учебного плана**

### **1. Вводное занятие (1 час)**

#### **Инструктаж по технике безопасности.**

Требования, предъявляемые к учащимся (*Теория*).

### **2. Теоретическая подготовка (2 часа)**

Меры безопасности и правила поведения на занятиях по боксу.

Понятие о дисциплине (*Теория*).

Общая характеристика спортивной тренировки (*Теория*).

### **3. Общая физическая подготовка (17 часов)**

Развитие силы, скорости, выносливости, скоростно-силовых качеств (*Практика*)

Акробатическая подготовка и страховка (*Практика*)

### **4. Специальная физическая подготовка (23 часа)**

Техника безопасности при выполнении упражнений СФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц (*Теория*)

Бокс в стойке. Специальные упражнения (*Практика*).

### **5. Техничко-тактическая подготовка (17 часов)**

Прямые удары в стойке (*Практика*)

Боковые удары в стойке (*Практика*)

Защита в стойке от прямых ударов (*Практика*)

Защита и уход в сторону от прямой атаки противника (*Практика*)

Ударная техника рук (*Практика*)

Техника ног в стойке (*Практика*)

### **6. Восстановительные мероприятия (1 час)**

Игровые упражнения на развитие двигательных и психических качеств учащихся в соответствии с их возрастными возможностями. (*Практика*)

### **7. Контрольно-переводные испытания (3 часа)**

Типовые рисунки боя с различными противниками. Тактика ведения спортивного поединка. Психологическая подготовка. (*Практика*)



## **8. Участие в соревнованиях (4 часа)**

Значение соревнований на различных этапах подготовки. Техника ведения спортивного поединка. Стратегия соревнований. Участие в соревнованиях. Просмотр соревнований. Анализ результатов соревнований. Основные сведения о Единой всероссийской спортивной классификации (Практика)

## **9. Инструкторская и судейская практика (3 часа)**

Умения корректировать несущий поток событий во время боксерского поединка на ринге и давать оценку и результативность боксеров в ринге. (Практика)

## **10. Итоговое занятие (1 час)**

Тренировочные поединки в боксе для эффективной и максимальной отточки навыков боксера. (Практика)

### **Планируемые результаты**

#### ***Предметные:***

К концу года будет сформирована устойчивая потребность учащихся в выборе спортивной специализации – бокс.

- учащиеся должны владеть приемами бокса, техникой основных ударов руками, защиты от атаки противника; выполнять нормативы по общей физической подготовке, а также иметь инструкторско-судейскую практику ведения соревнований.

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

#### ***Метапредметные:***

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее

безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

### ***Личностные:***

результаты заключаются в формировании устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни, а также в умении противостоять негативным явлениям (таким, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т.д.)

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Способы проверки планируемых результатов:

В целях выявления уровня развития способностей и личных качеств учащегося в соответствии с ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Звёздный олимп. Направление бокс» проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий (тестирование общефизических качеств, участие в физкультурно-массовых мероприятиях физкультурно-спортивной направленности).

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

### 2.1. Календарный учебный график

Начало учебного периода определяется Уставом;

Количество учебных недель – 36

Каникулы – отсутствуют

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной

Сроки итоговой аттестации – согласно КУГУ

### Календарный учебный график

Место проведения занятий: г.Сочи, ул. Дивноморская, д. 13

Расписание занятий

| № п/п | Дата | Тема занятия                    | Кол-во часов |          | Содержание занятия  | Форма занятия      | Форма контроля                |
|-------|------|---------------------------------|--------------|----------|---|--------------------|-------------------------------|
|       |      |                                 | теория       | практика |   |                    |                               |
| 1.    |      | Вводное занятие                 | 1            |          | Проведение инструктажа о спортивном питании и отдыхе боксера<br>Инструктаж по технике безопасности  | Учебная тренировка | Входящая диагностика<br>Опрос |
| 2.    |      | Теоретическая подготовка        | 1            |          | Понятие о дисциплине  | Лекция, беседа     | Опрос                         |
| 3.    |      | Теоретическая подготовка        | 1            |          | Общая характеристика спортивной тренировки  | Лекция, беседа     | Опрос                         |
| 4.    |      | Общая физическая подготовка.    |              | 1        | Инструктаж о выполнении сложных и травматичных гимнастических упражнений, прокачка мышц шеи задним и передним мостом, перевороты, кувырки | Учебная тренировка | Текущий контроль              |
| 5.    |      | Общие гимнастические упражнения |              | 1        | Приседания со штангой, выпрыгивания со штангой, упражнение «пистолет»   | Учебная тренировка | Текущий контроль              |
| 6.    |      | Общие гимнастические упражнения |              | 1        | Приседания со штангой, выпрыгивания со штангой, упражнение «пистолет»   | Учебная тренировка | Текущий контроль              |
| 7.    |      | Развитие гибкости и пластики    |              | 1        | <u>Упражнения на растяжку</u> Махи ногами вперед, в сторону, назад. Махи в кольцо. Шпагаты в прыжках. Сидеть в шпагате по 1 мин., 3 мин.  | Учебная тренировка | Текущий контроль              |

|     |  |   |   |   |  |                    |                       |
|-----|--|---|---|---|--|--------------------|-----------------------|
| 8.  |  | Развитие пластичности и подвижности суставов    |   | 1 | Мост самостоятельно стоя, как можно руки ближе к ногам, ранее изученные элементы – совершенствования. Упр. у станка; перекаты прогнувшись вперед; перекаты | Учебная тренировка | Текущий контроль      |
| 9.  |  | Развитие ловкости                               |   | 1 | Упражнение на лазание, перелазание гимнастической скамейки. Лазание по канату.   | Учебная тренировка | Текущий контроль      |
| 10. |  | Общие гимнастические упражнения                 |   | 1 | прокачка мышц шеи задним и передним мостом, перевороты, кувырки.   | Учебная тренировка | Текущий контроль      |
| 11. |  | Общая физическая подготовка                     |   | 1 | Пояснение техники выполнения различных специальных упражнений. Тяга, упражнения на плечи, гиперэкстензия, пресс  | Учебная тренировка | Текущий контроль      |
| 12. |  | Специальная физическая подготовка               |   | 1 | Тяга, упражнения на плечи, гиперэкстензия, пресс   | Учебная тренировка | Текущий контроль      |
| 13. |  | Комплекс упражнений для развития скорости       |   | 1 | Разъяснение комплекса упражнений для развития скорости. Упражнения с пробежками, выбрасывание грифа, упражнения с набивным мячом                           | Учебная тренировка | Текущий контроль      |
| 14. |  | Комплекс упражнений для развития скорости       |   | 1 | Упражнения с пробежками, выбрасывание грифа, упражнения с набивным мячом для развития скорости. Упражнения с пробежками                                    | Учебная тренировка | Текущий контроль      |
| 15. |  | Специальные упражнения для различных групп мышц |   | 1 | координация, специальная выносливость  | Учебная тренировка | Контрольные нормативы |
| 16. |  | Комплекс упражнений для развития скорости       |   | 1 | Упражнения с пробежками  | Учебная тренировка | Соревнование          |
| 17. |  | Силовые упражнения                              | 1 |   | Разъяснение техники выполнения статических и динамических упражнений   | Лекция, беседа     | Опрос                 |
| 18. |  | Силовые упражнения                              |   | 1 | Выполнение статических и динамических упражнений   | Учебная тренировка | Текущий контроль      |
| 19. |  | Развитие координации движений                   |   | 1 | Упражнения на развитие координации   | Учебная тренировка | Текущий контроль      |
| 20. |  | Упражнения на выносливость                      |   | 1 | Разъяснение техники выполнения упражнений на скорость и время с отработкой технических упражнений  | Учебная тренировка | Текущий контроль      |
| 21. |  | Упражнения на выносливость                      |   | 1 | Выполнение упражнений на скорость и время с отработкой технических упражнений  | Учебная тренировка | Текущий контроль      |

|     |  |   |  |   |   |                    |                       |
|-----|--|---|--|---|---|--------------------|-----------------------|
| 22. |  | Специальные упражнения для различных групп мышц |  | 1 | координация, специальная выносливость                                       | Учебная тренировка | Текущий контроль      |
| 23. |  | Специальная физическая подготовка.              |  | 1 | Развитие мышц рук и ног.  | Учебная тренировка | Текущий контроль      |
| 24. |  | Специальная физическая подготовка.              |  | 1 | Ведущие двигательные качества учащихся: быстрота, сила, гибкость.           | Учебная тренировка | Текущий контроль      |
| 25. |  | Специальная физическая подготовка               |  | 1 | Развитие мышц рук и ног.  | Учебная тренировка | Текущий контроль      |
| 26. |  | Специальная физическая подготовка               |  | 1 | Ведущие двигательные качества учащихся: быстрота, сила, гибкость.           | Учебная тренировка | Текущий контроль      |
| 27. |  | Техника прямых ударов в боксе                   |  | 1 | Прямые удары руками   | Учебная тренировка | Соревнования          |
| 28. |  | Техника боковых ударов в боксе                  |  | 1 | Боковые удары руками  | Учебная тренировка | Сдача нормативов      |
| 29. |  | СФП развитие быстроты                           |  | 1 | Ведущие двигательные качества учащихся: быстрота, сила, гибкость.           | Учебная тренировка | Текущий контроль      |
| 30. |  | СФП развитие мышц рук и ног                     |  | 1 | Развитие мышц рук и ног.  | Учебная тренировка | Текущий контроль      |
| 31. |  | Техника апперкота в боксе                       |  | 1 | апперкоты удары руками  | Учебная тренировка | Контрольные нормативы |
| 32. |  | Техника боя с тенью в боксе                     |  | 1 | Бой с тенью, отработка ударов перед зеркалом, работа на лапах               | Учебная тренировка | Контрольные нормативы |
| 33. |  | Техника работы на мешках в боксе                |  | 1 | Работа на мешках, отработка ударов, работа на лапах                         | Учебная тренировка | Соревнования          |
| 34. |  | Техника работы на лапах в боксе                 |  | 1 | Работа на мешках, отработка ударов, работа на лапах                         | Учебная тренировка | Текущий контроль      |
| 35. |  | Техника ударов в боксе                          |  | 1 | Показ техники выполнения ударов (джеб, кросс, хук, апперкот) техника ударов | Учебная тренировка | Текущий контроль      |
| 36. |  | Техника работы на мешках в боксе                |  | 1 | Работа на мешках, отработка прямых ударов                                   | Учебная тренировка | Текущий контроль      |
| 37. |  | Техника работы на мешках в боксе                |  | 1 | Работа на мешках, отработка боковых и нижних ударов                         | Учебная тренировка | Текущий контроль      |
| 38. |  | Техника ударов на дистанции в боксе             |  | 1 | Техника ударов на дистанции в стойке. Удары в корпус и в голову             | Учебная тренировка | Текущий контроль      |

|     |  |  |  |   |   |                    |                  |
|-----|--|--|--|---|---|--------------------|------------------|
| 39. |  | Техника ударов на дистанции в боксе              |  | 1 | Техника ударов на дистанции в стойке. Удары в корпус и в голову                 | Учебная тренировка | Текущий контроль |
| 40. |  | Ударная техника в боксе                          |  | 1 | Руки и стойка   | Учебная тренировка | Текущий контроль |
| 41. |  | Тренировочный спарринг с клубом Центурион        |  | 1 | Совместные спарринги, знакомство с боксерами, совместная тренировка             | Учебная тренировка | Текущий контроль |
| 42. |  | Психологическая подготовка                       |  | 1 | Повышение самооценки боксера, самообладания, умение настроиться перед поединком | Учебная тренировка | Текущий контроль |
| 43. |  | Тренировочный спарринг с клубом Атлан Совместные |  | 1 | Совместные спарринги, знакомство с боксерами, совместная тренировка             | Учебная тренировка | Текущий контроль |
| 44. |  | Психологическая подготовка                       |  | 1 | Повышение самооценки боксера, самообладания, умение настроиться перед поединком | Учебная тренировка | Текущий контроль |
| 45. |  | Тренировочный спарринг с клубом Скот тай         |  | 1 | Совместные спарринги, знакомство с боксерами, совместная тренировка             | Учебная тренировка | Текущий контроль |
| 46. |  | Спарринг по боксу                                |  | 1 | Организация легкого поединка  | Учебная тренировка | Текущий контроль |
| 47. |  | Тренировочный спарринг с клубом Центурион        |  | 1 | Совместные спарринги, знакомство с боксерами, совместная тренировка             | Учебная тренировка | Текущий контроль |
| 48. |  | Специальная физическая подготовка                |  | 1 | Развитие мышц рук и ног.  | Учебная тренировка | Текущий контроль |
| 49. |  | Специальная физическая подготовка                |  | 1 | Ведущие двигательные качества учащихся: быстрота, сила, гибкость.               | Учебная тренировка | Текущий контроль |
| 50. |  | Тренировочный спарринг с клубом Центурион        |  | 1 | Совместные спарринги, знакомство с боксерами, совместная тренировка             | Учебная тренировка | Текущий контроль |
| 51. |  | Психологическая подготовка                       |  | 1 | Тренировка по боксу   | Учебная тренировка | Текущий контроль |
| 52. |  | Психологическая подготовка                       |  | 1 | Повышение самооценки боксера, самообладания, умение настроиться перед поединком | Учебная тренировка | Текущий контроль |
| 53. |  | Тренировочный спарринг по боксу                  |  | 1 | Совместные спарринги, знакомство с боксерами, совместная тренировка             | Учебная тренировка | Текущий контроль |
| 54. |  | Спарринг по боксу                                |  | 1 | Организация легкого поединка  | Учебная тренировка | Текущий контроль |
| 55. |  | Закрепление техники бокса                        |  | 1 | Индивидуальный подход для отработки бокса                                       | Учебная тренировка | Текущий контроль |
| 56. |  | Закрепление техники бокса                        |  | 1 | Индивидуальный подход для отработки бокса                                       | Учебная тренировка | Текущий контроль |

|     |  |   |  |   |   |                    |                   |
|-----|--|---|--|---|---|--------------------|-------------------|
| 57. |  | Психологическая подготовка                |  | 1 | Повышение самооценки боксера, самообладания, умение настроиться перед поединком | Учебная тренировка | Текущий контроль  |
| 58. |  | Психологическая подготовка                |  | 1 | Тренировка по боксу с пробежкой   | Учебная тренировка | Текущий контроль  |
| 59. |  | Тренировочный спарринг с клубом Центурион |  | 1 | Совместные спарринги, знакомство с боксерами, совместная тренировка             | Учебная тренировка | Текущий контроль  |
| 60. |  | Закрепление техники                       |  | 1 | Индивидуальный подход для отработки бокса                                       | Учебная тренировка | Опрос             |
| 61. |  | Спарринг по боксу                         |  | 1 | Организация легкого поединка  | Учебная тренировка | Текущий контроль  |
| 62. |  | Восстановительные мероприятия.            |  | 1 | Организация легкого поединка  | Учебная тренировка | Текущий контроль  |
| 63. |  | Контрольно-переводные испытания           |  | 1 | Совместные спарринги, знакомство с боксерами, совместная тренировка             | Учебная тренировка | Текущий контроль  |
| 64. |  | Контрольно-переводные испытания           |  | 1 | Индивидуальный подход для отработки бокса                                       | Учебная тренировка | Текущий контроль  |
| 65. |  | Пробежка                                  |  | 1 | Тренировка на «Мельнице» с пробежкой  | Учебная тренировка | Текущий контроль  |
| 66. |  | Спарринг                                  |  | 1 | Организация легкого поединка  | Учебная тренировка | Текущий контроль  |
| 67. |  | Тренировочный спарринг с клубом Скат тай  |  | 1 | Совместные спарринги, знакомство с боксерами, совместная тренировка             | Учебная тренировка | Сдача нормативов  |
| 68. |  | Закрепление техники                       |  | 1 | Индивидуальный подход для отработки бокса                                       | Учебная тренировка | Сдача нормативов  |
| 69. |  | Тренировочный спарринг с клубом Атлан     |  | 1 | Совместные спарринги, знакомство с боксерами, совместная тренировка             | Учебная тренировка | Сдача нормативов  |
| 70. |  | Спарринг                                  |  | 1 | Организация легкого поединка  | Учебная тренировка | Сдача нормативов  |
| 71. |  | Закрепление техники                       |  | 1 | Индивидуальный подход для отработки бокса                                       | Учебная тренировка | Сдача нормативов  |
| 72. |  | Итоговое занятие                          |  | 1 | тренировочные поединки в боксе для выявления навыков учащегося                  | Сдача нормативов   | Итоговый контроль |

## **Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы следующие условия для тренировок:

### 1. Спортивная база:

- спортивный зал для занятий размером не менее 10 x 25;
- раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками;
- спортивный инвентарь: боксерские мешки, груши, лапы, перчатки, шлемы, маты, татами.

### 2. Методический материал и оргтехника:

- учебная литература;
- учебные плакаты;
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;
- компьютер с выходом в Интернет.

### 3. Информационные ресурсы:

- <http://www.boxs.ru>
- <http://www.ofrb.ru>
- <http://www.sc.mil.ru>

### 4. Средства гигиены.

Состав педагогов дополнительного образования комплектуется из числа специалистов, как правило, имеющих специальное физкультурное образование. Могут привлекаться к работе с детьми бывшие спортсмены, имеющие по боксу или единоборствам звание кандидат в мастера спорта.

## **Форма аттестации**

В связи с особыми требованиями к качеству образования в последнее время стало необходимым отслеживать результаты учащихся. Данная программа предусматривает сочетание разнообразных форм и видов аттестации. Во время всего периода обучения по программе ведется учет достижений учащихся, оценка результатов их деятельности, физической подготовки, фиксируется накопленный опыт и оценки индивидуальных достижений за определенный период.

В объединении создана система постоянного научно обоснованного, диагностико-прогностического слежения за состоянием результативности обучения, воспитания, развития учащихся. Данные качества отслеживаются с помощью индивидуальной карты достижений, которые учащиеся приобретают в области спорта. Предметом мониторинга на уровне ребенка являются:

- изменения в уровне его знаний, умений, навыков;



- развитие познавательной активности.

Кроме того, в результатах обучения важны и такие его уровни, как сформированность у детей устойчивого интереса к профилю деятельности, стабильность достижений учащихся и уровень качества детского продукта.

Работа с детьми в системе дополнительного образования предполагает различные формы аттестации:

-выступления на соревнованиях;

-текущий контроль по разделам программы:

| № | Виды контроля            | Цель организации контроля           | Форма организации контроля                                 | Срок проведения                       |
|---|--------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------------|
| 1 | Текущий контроль         | Проверка усвоения материала         | Зачет, устный опрос  | В конце блока, тренировки             |
| 2 | Итоговый (промежуточный) | Уровень развития физических качеств | Участие в спаррингах (соревнованиях), сдача нормативов ОФП | По истечении полугодия, учебного года |

### Оценочные материалы

Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость. (Приложение 1)

### Методы контроля:

- наблюдение,
- беседа;
- сдача нормативов
- соревнования.

Каждый показатель оценивается по шкале: 0 баллов –критерий отсутствует, 1 балл – частичное соответствие критерию, 2 балла – полное соответствие критерию

| критерии   | балл |
|--|------|
| Освоение основ технических и тактических действий  |      |
| Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий   |      |
| Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников   |      |
| Умение адаптироваться к тренировочной (в т.ч., соревновательной) деятельности  |      |
| Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние учащегося |      |

При организации аттестации учащихся необходимо учитывать, что основными показателями работы являются:

1. На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость занятий;
- динамика роста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники.

2. На учебно - тренировочном этапе:

- уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- степень освоения объема тренировочных нагрузок;
- выполнение спортивных разрядов;
- результаты участия в соревнованиях.

Промежуточная аттестация помогает оценить:

- уровень физического развития и функционального состояния;
- выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;
- динамику спортивно-технических показателей.

### **Методические материалы**

Основным методом проведения занятий с детьми является **индивидуальный метод** обучения, вырабатывающий соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность.

На занятиях боксом уместно использование **технологии проблемного обучения**, т.е. в тренировочных комплексах нужно давать лишь общие рекомендации по передвижению и технике ведения боя, ставить перед

учащимися проблемную задачу и учить проявлять собственную творческую инициативу, т.к. бокс исключает догматизм, влекущий за собой скованность и закрепощенность движений.

Целесообразно также применять **технология дифференцированного и индивидуального обучения**, т.е. создавать разные условия обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности обучающихся.

Весь процесс обучения должен носить **лично-ориентированный** развивающий характер, способствующий

индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

В процессе обучения рекомендуется использовать **игру как метод обучения**, например, в соревнованиях и турнирах. Игровая форма создает хорошее настроение в коллективе, выступает как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

В течение одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике защиты. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части занятия. Работу со снарядами следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками, поскольку в противном случае ошибки в технике получают прочное закрепление.

**Базовые тренировочные упражнения**, входящие в учебно-тренировочные занятия, за счет большого числа повторений и небольших преодолеваемых сопротивлений развивают тонкую мускулатуру. Эти мышцы располагаются ближе к кровеносным сосудам, и таким образом достигается большая выносливость и работоспособность.

Основные методы выполнения упражнений:

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Использование в тренировке повторения многих связок движений позволяет повысить гибкость, овладеть техникой передвижений, укрепить мышцы, учиться контролю дыхания, оттачивать плавность и ритмичность.

**Удары по мишеням** (лапам). Лапы применяются в тренировке для того, чтобы приучить учащихся концентрации внимания в определенной точке.

**Спарринг** – это возможность применить на практике умение и навыки, а

также получить объективную оценку своего мастерства. Спарринг позволяет развить бойцовский дух и храбрость, научиться “читать” маневры и тактику соперника, отточить в экстремальных условиях атакующие и защитные действия.

***Теоретико-практические занятия*** (участие в просмотре соревнований, учебно-тренировочных сборах) позволяют не только приобрести практические умения и навыки, но и научиться анализировать результаты участия в соревнованиях, проводить самоанализ.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска, учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно. Помимо физической подготовки курс дает специальные знания, которые помогают выжить. Занятия обогащают великолепным владением своим телом, знанием организма, дают возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальные решения.

Во время прохождения курса, при обучении приемам бокса, основным ударам, защите от противника и т.д., используется не только дидактический материал (таблицы, видеоматериалы), но и инструктаж старших, более опытных членов объединения.

На занятиях необходимо рассказывать учащимся о социальных факторах риска и экстремальных ситуациях, естественного происхождения, оказании помощи в условиях автономного существования, о важности психологической и физической подготовки. Обучая боксу, нужно стремиться к тому, чтобы у учащихся формировалось осознание не агрессивности бокса, занятия должны обогащать учащихся великолепным владением своим телом, знанием организма, давать возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальное решение.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является индивидуальное занятие. Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия) - организация учащегося, изложение задач и содержания урока, разогревание, растяжка мышц, связок и подготовка организма спортсменов к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия) - изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; тактики ведения боя дальнейшее развитие силовых, скоростно- силовых и других физических

качеств обучающихся, оттачивание ударов, защитных действий, серий ударов, приемов, комбинаций.

Заключительная часть (10% занятия) - приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Уборка инвентаря. Подведение итогов занятия, замечания и задания педагога.

### ***Врачебный контроль***

Врачебный контроль за учащимися осуществляется медицинскими работниками соответствующей квалификации два раза в год – в сентябре и январе-феврале, учащиеся проходят медицинское обследование.

Организация образовательного процесса в условиях **электронного обучения с использованием дистанционных технологий** выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для учащихся не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме.

**В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности:**

- видеолекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

- видеоконференции, форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн – с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Zoom, Webex и др.);

- чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (Webex и др.);

- видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара; дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; веб-занятия, электронные экскурсии, телеконференции.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

### **Примерный план работы на 1 занятие:**

- Введение нового материала и его отработка в режиме online конференции.

- Отправка учебного материала или ссылок на учебный ролик, WhatsApp и пр.
- Консультирование учащихся по мере необходимости.
- Анализ полученных от учащегося решений.
- Отправка списка материалов, ссылок для следующего занятия.

### **Список использованной литературы**

#### **Литература для педагога:**

1. Акопян А. О., Новиков А. А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки. \\Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т. 1. — М., 1996
2. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Спб.: СПбГАФК, 1996
3. Бурцев Г.А. Техника бокса. – М.: ВФСО «Динамо», 1990
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988
5. Волостных В. Энциклопедия боевого самбо.– М.: «Олимп», 1993.
6. Волков В. Курс самозащиты – М.: Изд-во Отдела НКВД СССР, 1940
7. Гаманов М. Уроки бокса. Тверь, «София», 1998
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры, Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
9. Пашинцев В. Г. Профессиональная подготовка боксеров Курс начальной подготовки.– М.: 2004
10. Общероссийская федерация Бокса. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003
11. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», 2003
12. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс (обучение и тренировка). – Киев: олимпийская литература, 2001
13. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: ИГИУ, 2001
14. Энциклопедия современного оружия и боевой техники. – М.: «Арсенал-ПРЕСС», 2002

#### **Литература для учащихся:**

1. Каткин Е. Бокс для начинающих. – М.: «Издательство Астрель», 2001
2. Перепелица И. Оружие России. – М.: Изд-во «Полигон», 1999

3. Шитов В. Бокс для начинающих. – М., «Фанр-ПРЕСС», 2001

**Информационные ресурсы:**

1. Общероссийская федерация рукопашного боя [электронный ресурс] / режим доступа: <http://www.ofrb.ru>
2. Министерство обороны Российской Федерации (Минобороны России) / спорт [электронный ресурс] / режим доступа: <http://www.sc.mil.ru>
3. Федерация бокса России [электронный ресурс] / режим доступа: <http://rusboxing.ru/>

## Приложение 1

Таблица 1

### Карта фиксации личных индивидуальных достижений учащегося

| Дата | Мероприятие | Достижения |
|------|-------------|------------|
|      |             |            |

Таблица 2

### Фиксация контрольных нормативов по ОФП

| Название упражнения                       | Эталонное значение | Дата фиксации |     |        |         |        |         |      |        |     |
|---|--------------------|---------------|-----|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
|   |                    | сент          | окт | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Прыжки в длину с места (см)               |                    |               |     |        |         |        |         |      |        |     |
| Вис (сек)                                 |                    |               |     |        |         |        |         |      |        |     |
| Поднимание туловища (отжимание) за 30 сек |                    |               |     |        |         |        |         |      |        |     |
| Наклон вперед из положения сидя (см)      |                    |               |     |        |         |        |         |      |        |     |
| Пресс за 1 мин                            |                    |               |     |        |         |        |         |      |        |     |
| Приседание за 1 мин                       |                    |               |     |        |         |        |         |      |        |     |
| Прыжки на скакалке за 30 сек              |                    |               |     |        |         |        |         |      |        |     |