

Министерство образования и науки Самарской области  
структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр»  
с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области  
детско-юношеская спортивная школа

Принята на  
педагогическом совете  
протокол № 4  
«30» июня 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ  
с. Кинель-Черкассы  
Е.А. Лисицин  
«30» июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БОКС»**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 9-17 лет

Срок реализации образовательной программы – 1 год

Разработчик программы:  
Бычев О.И.- педагог дополнительного образования

с. Кинель-Черкассы

2023

## 1. Пояснительная записка.

По программе «БОКС» могут обучаться школьники, которые в доступной форме познакомятся с основами здорового образа жизни, с разновидностями единоборств и подвижных игр, с начальными элементами техники бокса.

Бокс - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 3 раундов. Победа присваивается оценками судей, за правильно нанесенные удары в туловище и в голову. Занятия боксом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, тренируют волю спортсмена и воспитывают характер, способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Бокс, как никакой другой вид спорта, требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности бокс представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению бокса содействует несложное оборудование: ринг, боксерские перчатки.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 года №2945-р)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально- экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы»;
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ ( с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы ( добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

локальными актами:

- Положением образовательного учреждения, локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся

**Направленность** программы по содержанию является *физкультурно-спортивной*, по функциональному предназначению - *досуговой*, по форме организации - *групповой*, по времени реализации - *краткосрочной-1год*. Данная программа направлена на формирования стойкого интереса к занятиям физической культуры, а в дальнейшем и спортом.

**Новизна** программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и базируется на понимание приоритетности бокса, направленной содействию процессу правильного

физического развития обучающихся.

Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов .

Модуль I «Правила здоровья»- соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные разделы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Основы здорового образа жизни». Эти разделы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Модуль II «Единоборства»- базируется на понимание приоритетности спорта, направленного содействию процесса правильного физического развития обучающихся. Единоборства как средства развития самозащиты, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, координации движения позволяют приобрести умения систематического занятия физической культуры и обоснованно выбрать вид спорта для дальнейших занятий.

Модуль III «Бокс»- наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся и начальное знакомство с видом спорта «Бокс».

Модуль IV «Игры с мячом» - включает различные виды соревновательной деятельности: игры, эстафеты, конкурсы. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Программа так же предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и (или) детьми- инвалидами.

**Актуальность** предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны родителей на разностороннее физическое развитие ребенка и его самоопределение. На занятиях дети учатся не только быстроте, выносливости,

гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым в боксе.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

**Цель программы:** формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей - инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям боксом с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

и способствует решению следующих **задач:**

*укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

*формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

*освоение знаний* о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

*обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

*воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Категория, возраст детей, обучающихся по данной программе** – от 9 до 17 лет. Обучающиеся с ОВЗ и (или) дети-инвалиды включаются в группу здоровых детей. Кроме того, численный состав группы может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов.

**Срок реализации** данной программы – 1 год, 126 часов в год.

**Количество обучающихся в группах** не менее 10 человек.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю: одно занятие 2 часа, второе 1,5 часа

**Технологии, методы и формы обучения:** Программа скорректирована с учетом интеллектуальных, физических возможностей ребенка, что особенно важно в работе с детьми с ОВЗ и (или) детьми-инвалидами. Программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.)

#### **Педагогические технологии.**

Основную долю программы составляет учебно-тренировочная деятельность, которая включает в себя:

- теоретическую подготовку;
- общую физическую подготовку (ОФП);
- техничко-тактическую подготовку (ТТП).

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются **методы:**

- метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;
- методы тренировочный и соревновательный;
- методы воздействия, словом и средствами наглядной агитации;
- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

Основные **методы обучения тактике спортивных игр** и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;

- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;

- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

Ожидаемые результаты:

По итогам обучения по программе в целом воспитанники *должны знать*:

1. состояние и развитие бокса в России;
2. правила техники безопасности;
3. терминологию бокса.
4. правила здорового образа жизни.
5. правила игры.

Должны уметь:

1. выполнять комплекс утренней гимнастики
2. выполнять технические элементы вида спорта бокс:

передвижения по рингу, защитные действия, основные виды ударов.

3. анализировать и оценивать боевую ситуацию.

Должны иметь навыки:

1. выходить в ринг и вести бой по правилам
2. владеть техникой: различных видов защиты и ударов;
3. самостоятельно применять все виды перемещения.
4. вести бой по заданию и в свободном стиле.

Данная программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- 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;



- технически правильно выполнять двигательные действия из вида спорта бокс, использовать их в тренировочной и соревновательной деятельности.

Таким образом, **интегрированными эффектами программы является** воспитание такого ребенка, который:

- понимает моральные ценности физической культуры и спорта;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной борьбы», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

Основными показателями выполнения программных требований являются: динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, и теоретической подготовки), уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, стабильность состава занимающихся (приложение №1).

Формы контроля ЗУН (знаний, умений и навыков) обучающихся.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

Промежуточный контроль осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП.

Итоговый контроль – сдача нормативов по ОФП и СФП. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

-педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;

-определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;

-метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

## 2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|          | Наименование раздела, тема  | Всего     | Теория   | Практика | Формы контроля              |
|----------|---|-----------|----------|----------|-----------------------------|
| <b>1</b> | <b>Модуль «Правила здоровья».</b>                                       | <b>12</b> | <b>3</b> | <b>9</b> |                             |
| 1.1.     | Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях. | 1         | 1        |          | Беседа, опрос, тестирование |

|          |   |            |           |            |                                       |
|----------|---|------------|-----------|------------|---------------------------------------|
| 1.2.     | Физические качества человека                        | 4          | 1         | 3          | ие                                    |
| 1.3.     | Комплекс утренней гимнастики                        | 7          | 1         | 6          |                                       |
| <b>2</b> | <b>Модуль «Единоборства».</b>                       | <b>16</b>  | <b>2</b>  | <b>14</b>  | Педагогическое наблюдение             |
| 2.1.     | Современные единоборства.                           | 6          | 0.5       | 5,5        |                                       |
| 2.2.     | Старинные единоборства.                             | 6          | 0.5       | 5,5        |                                       |
| 2.3.     | Русские забавы.                                     | 5          | 1         | 4          |                                       |
| <b>3</b> | <b>Модуль «Бокс».</b>                               | <b>72</b>  | <b>3</b>  | <b>69</b>  | Беседа, Наблюдение игры, соревнования |
| 3.1.     | Теоретическая подготовка                            | 2          | 1         | 1          |                                       |
| 3.2.     | Общая и специальная физическая подготовка           | 21         | 1         | 20         |                                       |
| 3.3.     | Основы технической и тактической подготовки в боксе | 42         | 2         | 40         |                                       |
| 3.4.     | Учебно-тренировочные спарринги                      | 8          |           | 8          |                                       |
| <b>4</b> | <b>Модуль «Игры с мячом»</b>                        | <b>26</b>  | <b>2</b>  | <b>24</b>  | Соревнование, тестирование            |
| 4.1.     | Футбол, баскетбол, волейбол.                        | 9          | 1         | 8          |                                       |
| 4.2.     | Начальные основы техники и тактики игры в баскетбол | 9          | 1         | 8          |                                       |
| 4.3.     | Эстафеты  | 8          |           | 8          |                                       |
|          | <b>Итого</b>  | <b>126</b> | <b>10</b> | <b>116</b> |                                       |

### 3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

#### Модуль 1. «Правила здоровья».

**Раздел 1.1. Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.**

*Теория:* Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях (Приложение№2) «Гигиена. Режим дня».

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Режим дня.

### **Раздел 1.2. Физические качества человека.**

*Теория:* Физические качества человека. Особенности развития физических качеств

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости

### **Раздел 1.3. Комплекс утренней гимнастики.**

*Теория:* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.— комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Практика:* Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой, требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

## **Модуль 2 . «Единоборства».**

### **Раздел 2.1. Современные единоборства.**

*Теория:* особенности современных единоборств.

*Практика:* упражнения с партнером.

*1. Упражнения в сопротивлении:*

боксеры захватывают друг друга кистями: один выдвигает то правую, то левую руку, делая шаги разноименными ногами, другой оказывает сопротивление, передвигаясь назад; после 10—15 шагов партнеры меняются ролями;

то же упражнение выполняется на месте;

боксеры стоят лицом друг к другу: один накладывает ладони на локтевые сгибы другого, стремящегося наносить боковые удары или удары снизу, и оказывает ему сопротивление;

один из боксеров, находясь сзади другого, захватывает его руки выше локтевых сгибов и оказывает сопротивление, когда партнер стремится наносить боковые удары и удары снизу.

*2. Упражнения в толчках в живот;*

боксеры в стойке передвигаются друг против друга и, сближаясь, накладывают ладони одноименных рук на область солнечного сплетения, а затем, слегка сгибая ноги в коленях, стремятся оттолкнуть партнера дальше от себя, имитируя прямые удары;

то же, но боксеры накладывают руки на туловище несколько сбоку, и каждый из них отталкивает партнера в сторону;

то же, но боксеры накладывают ладони несколько ниже, поворачивая их пальцами вниз, и отталкивают друг друга.

*3. Упражнения в боксерской стойке с применением борьбы, толчков и различных защитных движений.*

Боксеры, находясь в боевой стойке, передвигаются в различных направлениях и стремятся вывести друг друга из равновесия, применяя толчки, захваты шеи, рук и туловища и в то же время защищаясь от действий партнера уклонами, нырками, боковыми шагами, стремясь сохранить равновесие и стойку.

## **УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ И СОПРОТИВЛЕНИЯМИ.**

### **Упражнения для мышц рук.**

1. Отягощение — штанга весом не более 25% собственного веса боксера. Начинать с веса 10—15%, постепенно увеличивая его до 25%.

И. п.— лежа спиной на скамейке, стопы ног, согнутых в коленных суставах, на полу. Штанга хватом сверху на ширине плеч на груди. 1 — быстро разгибая руки, поднять штангу вверх; 2 — спокойно согнув руки, опустить штангу в и. п. Повторить 3—5 раз. Сделать 1—2 подхода.

Рекомендуется варьировать угол наклона скамейки, увеличивая его до 45°.

2. Отягощение — металлическая палка или гантель весом не более 15% собственного веса. Начинать с веса 10%, постепенно увеличивая его до 15%.

И. п.— сидя на скамейке, спина прямая. Отягощение в прямых руках впереди на скамейке. 1 — не сгибая рук, быстро поднять отягощение над головой, туловище вертикально; 2 — спокойно возвратиться в и. п. Повторить 5—6 раз. Сделать 1—2 подхода.

3. Отягощение то же, что и в упражнении 2. И. п.— сидя на скамейке, спина прямая. Удерживать отягощение хватом снизу в прямых руках. 1 — быстро согнуть руки, туловище остается вертикальным; 2 — спокойно возвратиться в и. п. Повторить 5—6 раз. Сделать 1—2 подхода.

4. То же, что и в упражнении 3, только отягощение удерживать хватом сверху.

5. Отягощение — гантели весом не более 10% собственного веса боксера. Начинать с веса 5%, постепенно увеличивая его до 10%.

И. п.— лежа на скамейке, руки в стороны, гантели удерживаются хватом снизу. 1 — не сгибая рук, быстро скрестить их перед грудью (правая — вверху, левая —

внизу); 2 — спокойно возвратиться в и. и. Повторить 5—6 раз. Сделать 1—2 подхода.

6. То же, что и в упражнении 5, только гантели удерживать хватом сверху.

7. Отягощение то же, что и в упражнении 5. И. п.— сидя на скамейке, руки вдоль туловища, удерживая гантели хватом сверху. 1—не сгибая рук, быстро поднять их; 2 — спокойно возвратиться в и. п. Повторить 5—6 раз. Сделать 1—2 подхода.

8. То же, что и в упражнении 7, только гантели удерживать хватом снизу.

9. Отягощение — набивной мяч весом 2—5 кг. Упражнение в парах. И. п.— сидя на скамейке друг перед другом, мяч в согнутых руках перед грудью. 1—толкнуть мяч вперед партнеру; 2 — поймать, мяч от партнера. Повторить 10—15 раз. Сделать 1—2 подхода. Обращать внимание на точность толчка.

10. То же, что и в упражнении 9, только мяч толкать одной рукой (попеременно), удерживая его в и. п. другой.

11. Отягощение — то же, что и в упражнении 9. И. п.— лежа на спине, мяч в согнутых руках на груди. 1 — толкнуть мяч вверх; 2 —поймать его. Повторить 8—10 раз. Сделать 1—2 подхода.

12. Отягощение то же, что и в упражнении 9. Упражнение в парах. И. п.— сидя на скамейке, на полу друг перед другом, мяч у одного из партнеров в правой руке, вытянутой в сторону-назад. 1 — бросок мяча партнеру; 2 — ловля мяча. То же левой рукой. Повторить каждой рукой 5—6 раз. Сделать 1—2 подхода. Обращать внимание на точность броска.

13. Отягощение — гантели весом 2—3 кг. И. п.— лежа животом на скамейке, руки в стороны — удерживают гантели хватом сверху. 1 — быстро поднять руки назад; 2 — спокойно возвратиться в и. п. Повторить 7—8 раз. Сделать 1—2 подхода.

И. п.— лежа животом на полу, на скамейке, руки с мячом вытянуты вверх. 1 — быстро поднять мяч; 2 — спокойно возвратиться в и. п. Повторить 7—8 раз. Сделать 1—2 подхода.

14. Сопротивление — резина, закрепленная одним концом в 1,5 м от пола, или блоки. И. п.— стойка боксера, концы резины или тяжей блоков зажаты в руках. Поочередное разгибание и сгибание рук. Повторить каждой рукой 10—15 раз. Сделать 1—2 подхода.

15. Сопротивление то же, что и в упражнении 14. И. п.— основная стойка, ноги на ширине плеч, руки в стороны с зажатыми концами резины. 1 — быстро скрестить прямые руки перед грудью; 2 — спокойно возвратиться в и. п.

#### **Упражнения для мышц туловища.**

1. Отягощение — набивной мяч весом 2—5 кг. И. п.— лежа на полу, на скамейке, мяч в согнутых руках у груди. 1 — быстро сесть; 2 — спокойно возвратиться в и. п. Повторить 5—6 раз. Сделать 1—2 подхода. Желательно, чтобы ноги удерживались партнером.

2. То же, что и в упражнении 1, только мяч удерживается за головой. Упражнение 2 труднее, чем предыдущее. Поэтому предлагается лишь в том случае, когда упражнение 1 выполняют легко, не перенапрягая мышц живота.

3. Отягощение — набивной мяч весом 1—3 кг. И. п.— лежа животом на полу, мяч сзади у шеи. 1 — рывком подняв ноги и плечи вверх, прогнуться в пояснице; 2 — спокойно возвратиться в и. п. Повторить 4—5 раз. Сделать 1—2 подхода.

4. То же упражнение, только мяч в и. п. зажат стопами.

5. Отягощение — мешок с песком весом 10—15 кг. И. п.— сидя на скамейке, мешок, удерживаемый руками,— на плечах.

Повороты вправо и влево, сохраняя вертикальное положение туловища. Прodelать 8—10 поворотов в каждую сторону. Сделать 1—2 подхода.

6. Отягощение — набивной мяч весом 3—6 кг. И. п.— сидя на скамейке, мяч за шеей. 1 — спокойный наклон влево; 2 — быстро возвратиться в и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 5—6 раз. Сделать 1—2 подхода.

#### **Упражнения для мышц таза.**

1. Отягощение — набивной мяч весом 2—5 кг. Упражнение в парах. И. п.— основная стойка, ноги на ширине плеч, мяч удерживается у нижней части живота, плотно прилегая к нему, таз отведен назад. Резким посылом таза вперед вытолкнуть мяч перед собой (рис. 4).

2. То же, что в упражнении 1, только мяч удерживается в и. п. на ягодицах, а выталкивание происходит назад (рис. 5).

3. По такому же принципу выполняются толчки в стороны (рис. 6).

4. Толчок вперед вращательным движением таза, держа мяч в и. п. то у левой стороны таза, то у правой.

5. Вращение резинового или металлического кольца (упражнение типа хула-хуп).

#### **Упражнения для мышц ног.**

1. Отягощение — штанга или мешок с песком весом до 50% собственного веса боксера. И. п. — основная стойка, штанга на плечах, куда ее берут со специальных стоек или при помощи товарищей по секции. 1 — спокойно присесть; 2 — быстро выпрямиться и встать. Повторить 2—3 раза. Сделать 1—2 подхода.

2. Отягощение — мешок с песком или штанга весом до 20% собственного веса боксера. Начинать нужно с веса 10%, постепенно увеличивая его до 20%, но не более. И. п.— штанга на плечах. Прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте, продвигаясь вперед. Прыжки продолжать не более 30 сек.

3. Отягощение — мешок с песком или набивной мяч весом 5—10 кг. И. п.— выпад вперед правой, отягощение на плечах, удерживается руками. Прыжок вверх — сменив ноги, выпад левой. Повторить каждой ногой 4—5 раз. Сделать 1—2 подхода

### **Модуль.3. «Бокс».**

#### **Раздел 3.1. Теоретическая подготовка.**

*Теория:* история развития игры. Характеристика бокса. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Бокс в России. Этапы развития бокса. Изменения в технике и тактике бокса в связи с изменением правил.

*Практика:* ведение счета.

#### **Раздел 3.2. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Практика:* важнейшим средством физической подготовки юных боксеров служат гимнастические упражнения — без отягощения и с отягощением. ходьба и прыжки на носках - трехглавая мышца голени;

1. спортивная ходьба - передняя большеберцовая мышца;
2. приседания, ходьба в полуприседе, бой с тенью в приседе - двуглавая мышца бедра;
3. вращение бедра наружу и внутрь, наклоны таза - ягодичная мышца;
4. наклоны туловища вперед и в стороны, ходьба с поворотами туловища с шагом разноименными ногами, доставание руками носков противоположных ног - косые мышцы живота;
5. движение рук назад-внутрь - широчайшая мышца спины;
6. подтягивание на перекладине и других гимнастических снарядах, круговые движения руками, движение руками назад;
7. разгибание туловища и его вращение - длинные мышцы спины;
8. выпрямление рук вперед, в стороны, вверх и вниз, скрещивание прямых рук в горизонтальной и вертикальной плоскости - передняя зубчатая мышца;
9. движение согнутых рук вперед-внутрь в горизонтальной плоскости, круговые вращения рук вперед, приведение рук к туловищу - большая грудная мышца;
10. упражнения в упоре, жим штанги, разгибание предплечий - трехглавая мышца;
11. подтягивание на перекладине, подъем штанги вверх силой рук - двуглавая мышца;
12. движения, связанные с наклоном головы вперед и с поворотами головы - грудино-ключично-сосцевидная мышца.



### *Примерные упражнения гимнастики юношей-боксеров.*

#### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ НОГ.**

1. Различные виды бега (с высоким подниманием бедра, семенящий и т. д.).
2. Рывки со старта и спурты при беге.
3. Быстрое пробегание коротких отрезков.
4. Прыжки в высоту и длину.
5. Подскоки во время ходьбы и бега на одной и двух ногах попеременно, - без отягощения и с отягощением.
6. Прыжки вверх, доставая различные висящие -предметы (снаряды, канаты) и метки на стене, двери.
7. Приседания (без отягощения и с отягощением).
8. Упражнения со скакалкой:
  - держать сложенную скакалку сбоку в одной руке, в момент удара вращающейся скакалки о пол делать подскок на одной или на двух ногах;
  - держать скакалку двумя руками и прыгать через нее:
    - а) на одной ноге; б) на двух ногах одновременно; в) делая два подскока на правой ноге, слегка сгибая левую в колене, и два подскока на левой, сгибая правую в колене; г) то же, но при подскоке на одной ноге другую вытягивать вперед;
  - делать подскоки, сохраняя положение ног, принятое в боевой стойке, передвигаясь вперед, влево, вправо одиночными, двойными и тройными слитными шагами;
  - чередовать подскоки с прыжком вверх, во время которого делать два оборота скакалки.

#### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ УДАРНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ И РАЗВИТИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, РУК И ТУЛОВИЩА**

**(все упражнения выполняются при передвижении).**

1. Руки согнуты в локтях: одновременно резко разогнуть их в локтевом суставе вперед, вверх, в стороны, вниз с шагом левой или правой ногой, сжимая кисти в конце движения.
2. И. п. то же: разогнуть руки вперед, резко сгибая и разгибая туловище в пояснице.
3. И. п. то же: рывком повернуть туловище налево и направо, делая соответственно шаги левой и правой ногами, не разгибая рук в локтях и опустив плечи.
4. И. п. то же: попеременно разгибать руки в локтевых суставах вперед, вверх с шагом разноименной ногой вперед или одноименной назад.

5. Согнутые в локтях руки отведены назад: с шагом левой или правой ногой одновременно резко сводить обе руки вперед, сжимая кисти.

6. Руки опущены и согнуты в локтях: с шагом левой или правой ногой одновременно делать рывок обеими руками вверх, сжимая кисти.

7. И. п. то же: с шагом левой или правой ногой вращать руки назад, вниз, вверх, разгибая и сгибая туловище и сжимая кисти при движении их вверх.

8. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки: с короткими шагами вперед или назад делать повороты плечами, не сгибая рук в локтях.

9. Руки перед грудью: поворот туловища налево с шагом левой ногой и поворот направо с шагом правой ногой.

10. Сделать два движения предыдущего упражнения с шагом левой и правой ногами, а затем, сгибая туловище в пояснице и имитируя прямой удар, достать правой рукой носок левой ноги, одновременно отводя левую руку в сторону-вверх. После этого возвратиться в исходное положение. Затем сделать два шага правой и левой ногами с поворотами туловища, имитируя прямой удар, достать носок правой ноги левой рукой, отводя правую в сторону-вверх и т. д. Упражнение выполняется на 3 счета.

11. И. п. то же: сделать два поворота направо и налево с одноименным шагом, разогнуть левую руку в направлении правого носка, а затем, разгибая туловище в пояснице, нанести акцентированный удар снизу правой в голову с шагом левой и т. д.

12. И. п. то же: сделать два поворота налево, направо с одноименными шагами, разогнуть правую руку в направлении левого носка, а затем, разгибая туловище в пояснице, нанести акцентированный удар снизу левой с шагом правой ногой и т. д.

13. И. п. то же: повернуть туловище направо с шагом правой ногой, разогнуть правую руку в направлении левого носка, а затем, разгибаясь в пояснице, нанести акцентированный удар снизу с шагом правой ногой. После этого повернуть туловище налево с одновременным шагом левой ногой, разогнуть левую руку в направлении правого носка, а затем, разгибаясь в пояснице, нанести удар снизу с шагом левой ногой и т. д.

14. Выполнить упражнения 11, 12, 13, но, разгибаясь в пояснице, наносить боковые удары.

15. Руки перед грудью: сделать мах левой ногой вверх и резко выбросить правую руку вперед, коснуться ею левого носка, отведя левую руку назад — в сторону, затем, опустив левую ногу, сделать два шага правой, левой и одновременно с махом правой ногой, резко разгибая левую руку вперед-вверх, коснуться ею правого носка и отвести правую руку назад и т. д.

16. Сделать два-три шага и, приседая, разгибать обе руки вперед, сжимая кисти в кулаки.
17. Подпрыгивать вверх, нанося прямые удары.
18. Делать прыжки в приседе, нанося различные удары.
19. При ходьбе или передвижении скользящим приставным шагом поворачивать туловище в разные стороны, держа руки на бедрах.
20. Согнув руки в локтях, наклониться влево-вперед с шагом левой вперед.
21. Согнув руки в локтях, наклониться вправо-вперед с шагом правой вперед.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ УДАРНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ И РАЗВИТИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, РУК И ТУЛОВИЩА**

(все упражнения выполняются на месте)

1. Правая нога отставлена назад-вправо, руки согнуты в локтях: с махом правой ногой резко разогнуть левую руку вперед и кулаком коснуться носка правой ноги, имитируя прямой удар.
2. То же левой ногой и правой рукой.
3. То же, но, доставая ноги, наносить удары сбоку.
4. Правая нога выставлена вперед, руки согнуты в локтях: резко отставить правую ногу назад-вправо, оставляя левую ногу на месте, и, поворачивая туловище налево, имитировать правой рукой прямые удары.
5. Так же выставить вперед левую ногу, а затем имитировать удары левой рукой, отставляя левую ногу назад.
6. Ноги шире плеч, туловище согнуто в пояснице; резко поворачивать туловище направо и налево, попеременно доставая кулаками носки разноименных ног.
7. Ноги шире плеч; руки перед грудью: сделать несколько поворотов направо и налево, а затем, постепенно наклоняясь вперед, доставать попеременно носки разноименных ног.
8. И. п. то же: доставать кулаками носки правой и левой ноги, поворачивая туловище направо и налево, а затем, разгибая туловище, имитировать один или два любых удара и снова доставать кулаками носки ног.
9. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: присесть, одновременно разгибая обе руки вперед.
10. Ноги; несколько согнутые в коленях, на ширине плеч, руки опущены: поворачивать туловище направо и налево, делая выпрямленными руками махи по большим дугам снизу вверх.
11. Из боевой стойки наносить попеременно любые удары левой и правой руками, одновременно выполняя скрестные движения ногами: при ударах левой

рукой вперед выносятся правая нога, а левая отставляется назад, а при ударах правой, наоборот, вперед ставится левая нога, а правая отставляется назад.

12. Сидя на полу, ноги врозь: резко поворачивать туловище налево и направо, касаясь правым и левым кулаками левого и правого носка.

13. Лежа на спине, руки вытянуть вверх, ноги вместе (можно засунуть их под скамейку, рейку гимнастической стенки): резко наклонить туловище вперед и коснуться руками носков ног.

14. Лежа на спине, руки в стороны: поднять ноги и коснуться их руками, резко сгибаясь в пояснице.

15. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: коснуться двумя руками попеременно носка правой и левой ноги, наклоняясь вправо-вперед и влево-вперед.

16. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах или согнуты в локтях: вращать туловище влево, назад, вправо или вправо, назад, влево, делая ускорения при движении назад.

17. И. п. то же: приподняться на носки и, поворачиваясь примерно на 90° направо или налево, опуститься на полную ступню с шагом или без шага.

#### **Упражнения в упорах.**

1. В упоре лежа на полу сгибать и разгибать руки.

2. В упоре лежа отталкиваться двумя руками от пола и делать хлопки руками в безопорной фазе.

3. В упоре лежа с опорой на одну руку, ноги врозь, резко сгибать и разгибать руку.

4. На расстоянии около 0,5 м от стены сделать стойку на кистях и, опершись ногами о стену, несколько раз согнуть и выпрямить руки.

5. То же, что упражнение 1, но опираясь о скамейку.

6. То же, что упражнение 2, но опираясь о стенку или скамейку.

7. В упоре лежа ноги опираются о скамейку или стул; быстро сгибать и выпрямлять рука.

8. В упоре лежа сзади, опираясь о скамейку, сгибать и разгибать руки, равномерно распределяя вес тела на обеих руках или перенося его на одну руку.

### ***Раздел 3.3. Основы технической и тактической подготовки.***

*Теория:* основные технические элементы бокса.

*Практика:*

1. Положение кулака при нанесении ударов.

2. Боевая стойка.

### 3. Передвижения.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево: - прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; - прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

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

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

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них:

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

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

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

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них:

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

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

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

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

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

Одиночные боковые удары и защиты от них:

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

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

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

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

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

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

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек.

Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия: - отбив; - уклон; - нырок; - оттягивания; -подставка. на месте и в передвижении.

Во фронтальной и боевой стойках.

Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов; б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом б) контратака серией ударов.

Закрепление в условных заданиях. Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

### **Раздел 3.4. Учебно-тренировочный спарринг.**

*Теория:* правила игры.

*Практика:* бой в перчатках по упрощенным правилам.

## **Модуль 4. «Игры с мячом».**

### **Раздел 4.1. Футбол, баскетбол, волейбол.**

*Теория:* Правила игры в футбол. Правила игры в мини-волейбол

*Практика:* Перемещение по полю. Прием и передача мяча. Игра в волейбол 2х2, 3х3, 4х4

### **Раздел 4.2. Начальные основы техники и тактики игры в баскетбол**

*Теория:* История развития и правила игры.

*Практика:* Передвижения. Остановка шага гоми прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.

Передача одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой. Броски мяча в корзину с среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Забивание мяча при ведении и броске. Целесообразное использование технических приемов.

**Раздел 4.3. Эстафеты.** Эстафеты с предметами. Эстафеты без предметов. Спортивный праздник.

## 5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у педагогов для работы с детьми с ОВЗ и (или) детьми- инвалидами.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

*ежегодное* (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

*ежемесячное* планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

*Общепедагогические или дидактические методы* включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

*Спортивные методы* включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в



соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

### **Методическая последовательность в обучении тактике бокса.**

Сложившаяся практика обучения технике и тактике бокса свидетельствует о том, что обучение технике по времени опережает обучение тактике, но идет параллельно.

Обучение технике основных положений боксера предопределяет и тактическую значимость этих элементов технической подготовки боксеров. Умение четко и целесообразно передвигаться по рингу, сохраняя при этом боевую стойку и необходимую дистанцию до противника,- эти первые упражнения по изучению тактики бокса, которые изучаются на первых же занятиях.

В теории и методике бокса принята определенная последовательность в обучении технике ударов: вначале изучаются прямые удары левой и правой руками в голову и туловище, затем боковые удары - в голову и туловище и в заключение - удары снизу.

При обучении же тактике рекомендуется следующая методическая последовательность. Все технические приемы изучаются и совершенствуются вначале в атакующей, затем ответной и, наконец, во встречной форме. Причем после изучения типовой техники приемов занимающиеся совершенствуют их в различных вариантах. Например, при изучении левого прямого удара в голову боксеры вначале изучают технику удара и защиты от него на месте и с шагом вперед; затем - ответную контратаку левым прямым ударом в голову -после защиты шагом назад; и в заключение - левый прямой удар в голову на месте или с шагом назад.

Необходимо отметить, что такой методический подход к обучению и совершенствованию тактики бокса, основанный на учете последовательности в обучении технике, обеспечит тренеру возможность более точно определить склонность боксеров к тем или иным приемам и на основе этого в дальнейшем индивидуализировать их подготовку.

### **Характеристика тактической подготовки.**

Любое двигательное действие выполненное с различным проявлением физических качеств может быть направлено на решение множества тактических задач. Пример: передвижение по рингу (шаг вперед) - результат сокращение дистанции до противника, с какой целью?...атака, агрессия, вызов на контратаку, отвлечение от настоящей атаки, подготовка контратаки, защита и т.п.

Начинается основное обучение тактике тогда, когда начинаются условные и вольные бои, то есть, работа с партнером.

Утвердившаяся методическая последовательность в изучении техники бокса предусматривает изучение в начале техники основных положений боксера (боевое положение кулака, боевая стойка, передвижения и боевые дистанции), затем - техники атакующих ударов и защит, защит и контрударов. Подобная последовательность обучения технике бокса не вызывает сомнений, так как базируется на сложившихся традициях отечественной школы бокса.

Вместе с тем, эта последовательность обучения технике предопределяет и последовательность обучения тактике бокса. Исходя из нее, вначале должны изучаться атакующие тактические действия и одновременно с ними - защитные, затем - контратакующие действия. Вначале - ответные, а затем - встречные.

Из всех защит чаще всего применяются защиты при помощи рук (49%). Чуть реже с помощью ног (33%) и значительно реже - туловища (18%). Поскольку защиты с помощью рук наиболее простые и самые быстрые, это способствует поддержанию высокого темпа и сохранению возможности атаки, в связи с чем становится понятным их широкое применение. Защиты при помощи туловища сложны в исполнении, это только называются «при помощи туловища», на самом деле в этих защитах участвуют и руки и ноги и туловище, и требуется высокий уровень мышечной координации.

#### **Техническая подготовка.**

Практика акцентирует внимание не следующих двух основных случаях:

а) индивидуальная техника в своей основе соответствует современным представлениям и требованиям рациональной техники и в основном отвечает индивидуальным особенностям физической подготовки боксера;

б) техника не в полной мере адекватна индивидуальным особенностям физической подготовки спортсмена и в тоже время содержит блок более или менее серьезных отклонений от рациональной структуры движений.

Приступая к рассмотрению методических приемов совершенствования в технике следует заметить, что сам процесс совершенствования в технике квалифицированных боксеров часто содержит элементы импровизации в овладении новым вариантом приема. Естественно, в данном случае используются такие общепринятые методы обучения, как целостный или по частям, а также правила применения физических упражнений для формирования двигательного

навыка, вытекающие из дидактических принципов сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности, индивидуализации обучения, прочности.

Предлагаемые ниже методы и методические приемы даются отдельно в соответствии с основными задачами совершенствования спортсменов в технике, решению которых они способствуют.

### **Методы и приемы в технической подготовке боксеров.**

Постепенное увеличение сопротивления условного противника.

Данный методический прием заключается в том, что в упражнения, которые предлагаются боксеру для совершенствования в технике, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности. Начинать совершенствование в техническом приеме следует в условиях пассивного сопротивления, которое позволял боксеру успешно выполнять технический прием, сразу направляет его действия на правильный путь, дает возможность почувствовать допущенные ошибки. Далее, в упражнение постепенно вводится активное сопротивление, которое требует от спортсменов правильного выбора исходного положения, подготовительных действий, рациональной структуры приема. Элементы борьбы с условным противником помогают боксеру эффективнее совершенствовать структуру и нужный ритм выполнения технического приема, быстрее достигнуть его стабильности и результативности.

Большинство ответственных задач соревновательной борьбы приходится решать в условиях экстремальной и сверх максимальной напряженности. Известно, что в условиях глубокого утомления у спортсмена в первую очередь наблюдается нарушение структуры мышечных напряжений в скоростных двигательных актах, сопряженных с большой точностью.

Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большого объема и интенсивности. Чтобы несколько «разгрузить» при этом психику боксера, целесообразно проводить организм к утомленному состоянию не основными упражнениями вида спорта, а средствами специальной физической подготовки.

Пример: после упражнений по ОФП или СФП боксер переходит к упражнению на «лапах»; после напряженной работы на боксерском мешке, боксер совершенствует технику излюбленных комбинаций с партнером в среднем темпе (тоже на «лапах» с тренером). В этих упражнениях уточняются, и исправляются отдельные детали движений.

Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения. Напряженная эмоциональная деятельность современного спорта предъявляет высокие требования к устойчивости психики боксера при выполнении технических приемов, которые, для их надежности, совершенствуются в условиях близких к соревновательным.

Пример: тренировки, вольные бои, отборочные спарринги проводятся в присутствии специально приглашенные зрители. Сдача контрольных нормативов по боксерской технике поводится в присутствии специальной комиссии тренеров и т.п.

Прием периодического выключения или ограничения зрения. Практика показывает, что многие спортсмены отдают предпочтение зрительному контролю за ходом и точностью выполнения технического приема. Обычно у таких спортсменов недостаточно развита способность к тонкому восприятию и оценке собственных движений. Поэтому, периодическое выключение и ограничение зрения заставляет спортсмена максимально мобилизовать все физиологические механизмы мышечного чувства для успешного выполнения упражнений. Постепенный переход от контроля зрения к мышечно-суставному чувству и чувству равновесия позволит освободить психику спортсмена (центральную нервную систему) для усиления ориентировочного компонента двигательного навыка.

Приём формирования рабочей установки. Этот прием настраивает боксера на обязательное выполнение усовершенствованного технического приема в соревновательных условиях. Формирование рабочей установки на обязательное и решительное применение усовершенствованного приёма в экстремальных условиях должно иметь четкое смысловое содержание, мотивы которого ясны спортсмену. Здесь должны учитываться мобилизационные особенности установки, способность к распределению и переключению внимания и мышления при выполнении двигательного навыка.

Приём снижения мышечных напряжений. Вариативность мышечных напряжений от максимума до минимума (через оптимум) при выполнении технического приема позволяет более тонко осуществлять коррекцию отдельных движений в двигательном навыке, наладить контроль за координацией движений, что интенсифицирует процесс совершенствования. Для снижения мышечных напряжений необходимо уменьшить быстроту выполнения приема и амплитуду движения, снизить темп, требования к результативности, эффективности приема путем варьирования весом снаряда и т.п.

Пример: боксеры выполняют упражнение в легких тренировочных перчатках после упражнений на тяжелых боксерских мешках переходят на облегченные; с настенной ударной подушки на пневматическую грушу. При этом снижаются

требования к силе удара в пользу контроля за быстротой, расслабленностью, легкостью выполнения и точностью движений.

Прием дополнительных ориентиров и срочной информации. С целью оптимизации поиска новой структуры технического приема: уровня амплитуды, темпа и ритма, активизации процесса осознания совершаемых действий, в упражнении вводят дополнительные ориентиры, а также оперативно информируют боксера о качестве выполнения усовершенствованных частей структуры технического приема.

Пример: на настенной подушке или боксерском мешке наносится контур человека с выделением главных точек для ударов в туловище и голову. Используются также приборы, регистрирующие силу ударов, их количество, быстроту и т.д.

Метод сопряженных воздействий.

Применение специализированных динамических упражнений. Данный методический прием основан на взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Это достигается путем подбора специальных упражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп, при условии их полного соответствия биомеханическим и анатомо-физиологическим особенностям двигательной деятельности, характерным для бокса. В процессе тренировки учитываются не только состав работающих мышц но и величина, режим усилий в подготовительных фазах действий, в фазе максимальных напряжений и в фазе снижения и расслабления. Рекомендуется использовать в этих целях небольшие отягощения, около 3-5% от собственного веса боксера. В том случае, когда совершенствуется целостный навык, отягощения следует уменьшить; совершенствование отдельного элемента навыка, допускает применение больших отягощений.

Указания: отрабатывается техника ударов на снарядах, одновременно развивается сила удара в упражнениях с преодолением резиновых амортизаторов, действующих против направления удара, различного рода отягощений (большие перчатки, гантели, и т.п.).

Утвердившаяся методическая последовательность в изучении техники бокса предусматривает изучение в начале техники основных положений боксера (боевое положение кулака, боевая стойка, передвижения и боевые дистанции), затем - техники атакующих ударов и защит, защит и контрударов. Подобная последовательность обучения технике бокса не вызывает сомнений, так как базируется на сложившихся традициях отечественной школы бокса.

При этом необходимо помнить, что совершенствование технико-тактического мастерства в боксе всегда должно протекать в условиях противодействия партнера. Поэтому правильный подбор спарринг-партнеров

(сильных и слабых, отличных по весу, росту, уровню подготовленности, манере ведения боя и т.п.) позволяет решать большую часть задач технико-тактической подготовки.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Применяя упражнения, тренер должен следить за тем, чтобы трудные упражнения чередовались с легкими, и нагрузка равномерно переходила с одной мышечной группы, на другую.

### **Материально – технические условия.**

В спортивном зале оборудованы различные приспособления, которые помогают быстрее решить задачи специальной подготовки боксеров (физической и технической).

*Оборудование и инвентарь для технико-тактической подготовки.*

Боксерские мешки, пневматические груши, ринг, специальные стенки для отработки ударов, скакалки, молот, набивной мяч, гантели.

*Оборудование и инвентарь для физической подготовки.*

Набивные мячи. Вес 1—2 кг, используются для развития основных и специальных физических качеств. Они являются незаменимым средством развития скоростно-силовых качеств и позволяют выполнять упражнения приближенно к структуре приемов игры, что имеет существенное значение в формировании биомеханического аппарата волейболиста

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Кистевые тренажеры. Тренажеры предназначены для развития силы кистей рук.

Оборудование и инвентарь спортивного зала для специализированных упражнений на 25 человек.

Ринг боксерский – 1

Боксерский мешок для отработки ударов - 12

Перчатки боксерские – 25

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь.

Барьер легкоатлетический – 2

Гантели массивные от 1 до 5 кг – 3 пар

Мяч набивной «медицинбол» весом от 1 до 5 кг – 10  
Корзина для мячей – 1  
Мяч теннисный – 16  
Мяч футбольный – 10  
Мяч баскетбольный-10  
Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 2  
Скакалка гимнастическая – 20  
Скамейка гимнастическая – 6  
Утяжелитель для ног – 12 пар  
Утяжелитель для рук – 12 пар  
Эспандер резиновый ленточный –12.

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2005. – 112 с.

#### Дополнительная литература

1. Арцишевский, В. Бокс / В. Арцишевский. - М.: ЁЁ Медиа, 2012. - 852 с.

2. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

#### Рекомендуемая литература

1. Бокс. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.

2. Бокс. Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2004.

3. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 2006.

4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.

5. Атилов, Аман Бокс за 12 недель / Аман Атилов. - М.: Феникс, 2016. - 160 с..

6. . Балакшин, Георгий Анатомия бокса / Георгий Балакшин. - М.: PressPass, 2014. - 232 с.

7. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. – М.: ФиС, 1985.

8. . Ковтик, А. Бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Ковтик. - М.: Книга по Требованию, 2013. - 224 с.

9. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

10. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.

11. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.

12. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.

13. Методические разработки, схемы, таблицы. – М.: ФИС, 2012

14. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.

15. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

#### Список интернет – ресурсов:

1. <https://mipt.ru/education/chair/> 2. <https://vringe.com/>

3. <http://allboxing.ru/>

4. <https://www.sport-express.ru/boxing/>



## Календарно-тематический план

| №                                   | Дата, время | Тема занятия   | Кол-во часов | Форма занятия                | Форма контроля | Место проведения |
|-------------------------------------|-------------|--|--------------|------------------------------|----------------|------------------|
| <b>Модуль 1. «Правила здоровья»</b> |             |  | <b>12</b>    |                              |                |                  |
| 1                                   |             | Физическая культура и спорт в России. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях | 2            | групповая                    | Опрос.         | Спортивный зал   |
| 2                                   |             | Физические качества человека. Особенности развития физических качеств  | 2            | групповая                    | Комплексный    | Спортивный зал   |
| 3                                   |             | Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.  | 2            | групповая                    | Комплексный    | Спортивный зал   |
| 4                                   |             | Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости  | 2            | групповая                    | Промежуточный  | Спортивный зал   |
| 5                                   |             | Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз  | 2            | групповая                    | Комплексный    | Спортивный зал   |
| 6                                   |             | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой<br>Комплексы упражнений на формирование правильной осанки                                    | 2            | Индивидуальная, подгрупповая | Комплексный    | Спортивный зал   |
| <b>Модуль 2 «Единоборства».</b>     |             |  | <b>16</b>    |                              |                |                  |
| 7                                   |             | Упражнения с сопротивлениями.  | 2            | Коллективно-групповая        | Комплексный    | Зал бокса        |

|       |                        |  |           |                       |             |             |
|-------|------------------------|--|-----------|-----------------------|-------------|-------------|
| 8     |                        | Упражнения с толчками в живот  | 2         | Коллективно-групповая | Комплексный | Зал бокса   |
| 9     |                        | Упражнения в боксерской стойке с применением борьбы, толчков и различных защитных движений.            | 2         | Коллективно-групповая | Комплексный | Зал бокса   |
| 10    |                        | Упражнения для мышц ног  | 2         | Коллективно-групповая | Комплексный | Зал бокса   |
| 11-12 |                        | Упражнения для мышц туловища   | 4         | Коллективно-групповая | Комплексный | Зал бокса   |
| 13    |                        | Упражнения для быстроты рук  | 2         | Коллективно-групповая | Комплексный | Зал бокса   |
| 14    |                        | Упражнения для общей выносливости.   | 2         | Коллективно-групповая | Комплексный | Зал бокса   |
|       | <b>Модуль 3 «Бокс»</b> |  | <b>72</b> |                       |             | Комплексный |
| 15    |                        | История развития бокса. Характеристика бокса. Значение и место бокса в системе физического воспитания. | 2         | групповая             | Комплексный | Зал бокса   |
| 16-17 |                        | Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) Стойка боксера.           | 4         | групповая             | Комплексный | Зал бокса   |
| 18-19 |                        | ОФП Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.                              | 4         | групповая             | Комплексный | Зал бокса   |
| 20-21 |                        | ОФП ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым),                          | 4         | Групповая             | Комплексный | Зал бокса   |
| 22    |                        | ОФП остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.                              | 2         | групповая             | Комплексный | Зал бокса   |
| 23-24 |                        | Перемещение боксеров по рингу во время боя.  | 4         | фронтальная           | Комплексный | Зал бокса   |
| 25    |                        | Упражнение «Полоса   | 2         | фронтальная           | Комплексный | Зал бокса   |

|                               |  |   |           |                       |              |                |
|-------------------------------|--|---|-----------|-----------------------|--------------|----------------|
|                               |  | препятствий»  |           |                       |              |                |
| 26-28                         |  | Развитие физических качеств. Прямые удары.  | 6         | групповая             | Комплексный  | Зал бокса      |
| 29-30                         |  | Развитие физических качеств. Боковые удары.   | 4         | групповая             | Комплексный  | Зал бокса      |
| 31-32                         |  | ОФП.СФП. Техника отработки ударов в парах.  | 4         | Групповая, в парах    | Комплексный  | Зал бокса      |
| 33-34                         |  | Развитие физических качеств. Техника ударов снизу (апперкотов)                                      | 4         | фронтальная           | Комплексный  | Зал бокса      |
| 35-36                         |  | Развитие физических качеств.  | 4         | фронтальная           | Комплексный  | Зал бокса      |
| 37-38                         |  | ОФП.СФП. Техника отработки ударов в парах.  | 4         | Фронтальная, в парах  | Комплексный  | Зал бокса      |
| 39-40                         |  | ОФП.СФП<br>Контратакующие действия.   | 4         | групповая             | Комплексный  | Зал бокса      |
| 41-42                         |  | Упражнения на развитие силы. Техника силовых ударов.  | 4         | фронтальная           | Комплексный  | Зал бокса      |
| 43-45                         |  | Упражнения на развитие выносливости.  | 6         | фронтальная           | Комплексный  | Зал бокса      |
| 46                            |  | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Отработка ударов в парах в движении. Учебная бой. | 2         | Групповая, в парах    | Комплексный  | Зал бокса      |
| 47                            |  | Специальные действия боксеров. Учебный спарринг.  | 2         | групповая             | Комплексный  | Зал бокса      |
| 48-49                         |  | ОФП.СФП. Учебный бой.   | 4         | групповая             | тестирование | Зал бокса      |
| 50-51                         |  | Соревнование между школьниками.   | 4         | Коллективно-групповая | Соревнование | Зал бокса.     |
| <b>Модуль 4. Игры с мячом</b> |  |   | <b>26</b> |                       |              |                |
| 52                            |  | Правила игры в футбол, Перемещения, стойки. Ловля и передача мяча                                   | 2         | групповая             | Комплексный  | Спортивный зал |
| 53                            |  | Игра в волейбол   | 2         | Коллективно-групповая | Комплексный  | Спортивный зал |

|       |  |   |   |                       |              |                        |
|-------|--|---|---|-----------------------|--------------|------------------------|
| 54    |  | Игра волейбол 3x3,2x2   | 2 | Коллективно-групповая | Соревнование | Спортивный зал         |
| 55    |  | История развития игры в баскетбол. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. | 2 | групповая             | Комплексный  | Спортивный зал         |
| 56-57 |  | Передача и ловля мяча   | 4 | групповая             | Комплексный  | Спортивный зал         |
| 58-59 |  | Ведение мяча. Броски в корзину  | 4 | групповая             | Комплексный  | Спортивный зал         |
| 60    |  | Игра в баскетбол  | 2 |                       | Соревнование | Спортивный зал         |
| 61    |  | Эстафеты с предметами   | 2 | Коллективно-групповая | Соревнование | Спортивный зал         |
| 62    |  | Спортивный праздник   | 2 | групповая             |              | Спортивный зал         |
| 63    |  | Тестирование  | 2 | индивидуальная        | Итоговый     | Стадион Спортивный зал |

## Календарно-тематический план.

### Приложение №1

### Содержание и методика контрольных испытаний по физической подготовке.

#### **Физическая подготовка.**

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

2. *Бег 30 м: 5хбм.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Бег 100 м.* На спортивной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

#### СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ЗА .....УЧЕБНЫЙ ГОД ГРУППА СОГ-1 ОТДЕЛЕНИЕ «БОКС» ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: Бычев О.И.« » \_\_\_\_\_ г

| № / № | Ф.И | Год рождения, | ОФП                                       |      |                     |      |                        |      |          | СФП  |                |      |                             |      | Средний балл |   |
|-------|-----|---------------|---|------|---------------------|------|------------------------|------|----------|------|----------------|------|-----------------------------|------|--------------|---|
|       |     |               | Максимальное Касание при Прыжке в верх См | балл | Поднимание туловища | балл | Прыжки в длину с места | балл | Бег 30м. | балл | Бег 30(5*6) с. | балл | Метание набивного мяча (м.) | балл |              | Бег 100 метров с изменением направления |
| 1     |     |               |   |      |                     |      |                        |      |          |      |                |      |                             |      |              |   |

**Средний балл группы:**

Тренер-преподаватель: /\_\_\_\_\_ /Медицинский работник: /\_\_\_\_\_ /.