****

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Комлекс основных характеристик** | 3 |
| 1.1.Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи общеобразовательной программы | 9 |
| 1.3. Планируемые результаты освоения программы | 12 |
| 1.4. Содержание общеобразовательной программы. Учебный план. | 15 |
| **2. Организационно-педагогические условия** | 24 |
| 2.1. Условия реализации программы | 24 |
| 2.2. Формы аттестации и оценочные материалы | 26 |
| 3. Список литературы | 28 |
| 4.ПРИЛОЖЕНИЕ | 29 |

**1.Комлекс основных характеристик**

**1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы бокса», далее программа, разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами

**Программа разработана в соответствии с нормативными и методическими документами:**

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

2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «ОБ образовании в Российской Федерации»

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013г.)

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжением Правительства Российской Федерации от 20.05.2015 № 996-р.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требование к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человеческих факторов среды обитания».

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08ю2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагога дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее-Порядок).

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

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

14. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК=2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»,

15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ , способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.10.2023 г. № 1104-д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях».

19. Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества п. Сосьва.

20. Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБОУ ДО ДДТ п.Сосьва

21. Локальными нормативными актами МБОУ ДО ДДТ п.Сосьва регламентирующими образовательную деятельность.

**Направленность** физкультурно-спортивной направленности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

**Актуальность**. Формирование культуры здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья – одна из приоритетных задач в образовании, которые диктует нам Концепция развития дополнительного образования детей. Понимание современным школьником роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья должно стать одним из результатов образования.

Бокс является объектом повышенного спортивного интереса у детей. Бокс прошел сложный путь от примитивного кулачного боя, самобытного единоборства до современных правил, сформировавших его как вид спорта. Суть этого вида спорта не в том, чтобы избить соперников или причинить им боль. Речь идет об искусстве движения: бокс научит ребёнка, как со скоростью и изяществом перехитрить противника, поможет ему развить свою физическую силу, а также повысить уверенность в себе. Благодаря тренировкам, дети могут оставаться в безопасности, как на улице, так и в школе. Бокс предлагает детям положительный выход для своей энергии иагрессии.

**Педагогическая целесообразность программы.**

Одно из преимуществ данной программы состоит в том, что первостепенное внимание уделяется развитию индивидуальных способностей учащихся, и их творческому подходу к спортивно-тренировочной деятельности. Идеологической основой программы стали важнейшие этические принципы Конвенции (о правах ребенка), что соответствует современным нормам воспитанию и развитию ребенка. Программа сохраняет лучшие традиции педагогической деятельности – это всестороннее, гармоничное развитие ребенка, четкое определения цели и образовательных, воспитательных и развивающих задач.

**Адресат** **программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Ударник» предполагает занятия для обучающихся в младшей 7-10 лет-Ребёнок становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Понимает и принимает правила командных игр и требования тренера, занимаясь спортом. Легко выполняет размашистые движения, средней 11-13 лет-Подростки больше обращают внимание на свои физические особенности, обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость., старшей 14-18 лет-представляет собой как бы «третий мир», существующий между детством и взрослостью, т.к. биологическое - физиологическое и половое - созревание завершено (уже не ребенок), но в социальном отношении это еще не самостоятельная взрослая личность. Юность выступает как период принятия ответственных решений, определяющих всю дальнейшую жизнь человека: выбор профессии и своего места в жизни, выбор смысла жизни, выработка мировоззрения., не имеющих ограниченных возможностей здоровья. Согласно возрастной периодизации, для обучающихся этого возраста большое значение имеет возможность разделить свои интересы и увлечения со сверстниками, и программа несомненного учитывает эту особенность.

**Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы** является обеспечение правильного подхода к обучению и воспитанию детей с учётом ихвозможностей, уважения их интересов, дает возможность обучающимся раскрыть иусовершенствовать свои физические способности.

**Новизна программы заключается** в том, что она опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, в создании предпосылок для самовоспитания личностных качеств в разновозрастном коллективе и определении наиболее перспективных и нацеленных на результат обучающихся.

**Режим занятий.**

Режим занятий и количество часов в неделю зависит от возрастной группы, младшего школьного возраста до 4 часов, среднего школьного возраста до 6 часов, старшего школьного возраста до 9 часов в неделю, занятия по 40 мин.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы: 684 часа год. Возраст обучающихся: 7-18 лет. Наполняемость групп 10-12 обучающихся. При зачисление обучающихся предоставляется медицинская справка о состоянии здоровья ребенка.

**Объем программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Продолжительность обучения, лет | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| Младшая группа 7-10 лет | 2 | 4 | 144 |
| Средняя группа 11-13 лет | 2 | 6 | 216 |
| Старшая группа 14-18 лет | 2 | 9 | 324 |

**Срок освоения.**

Срок освоенияобщеразвивающей программы определяется содержанием программы и составляет 2 года обучения.

**Формы обучения и виды занятий по программе**

Форма обучения – очная.

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы «Ударник»:

-учебно-тренировочное занятие,

-контрольные испытания,

-соревнования.

Реализация программы предусматривает организацию и проведение (воспитательных) мероприятий, направленных на совместную деятельность учащихся и родителей (законных представителей).

**Типы занятий:**

- комбинированные – изложение материала, проверка домашнего задания и

пройденного материала, закрепление полученных знаний;

- подача нового материала;

- повторение и усвоение пройденного материала– мониторинг и проверочные

работы, анализ полученных результатов;

- закрепление знаний, умений и навыков– постановка задачи и самостоятельная

работа учащегося под руководством педагога;

- применение полученных знаний и навыков прикладная работа обучающегося,

использующего на практике приобретенных знаний.

**Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.)

- наглядный (демонстрация педагогом, работа по образцу и др.)

- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;

- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

- групповой – организация работы в группах;

- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

**Уровень сложности программы.**

**I этап (1год обучения) - стартовый уровень**

**II этап (2 год обучения) – базовый уровень**

Данная программа построена с учетом специфических спортивных принципов: единства общей и специальной физической подготовок; непрерывности учебно-тренировочного и воспитательного процессов; круглодичного характера (летние лагеря, сборы, индивидуальные задания – вне сетки часов учебного плана); постепенного и максимального увеличения

физических нагрузок; волнообразного снижения-повышения тренировочных нагрузок и цикличности тренировочного процесса.

Широкое использование средств общей физической подготовки (ОФП) оправдывается остротой воздействия специальных упражнений на психику учащегося, занимающегося боксом. Занятие боксера не может состоять только из упражнений в парах, работы на снарядах, спаррингов, вольных боев и др. В учебно-тренировочный процесс естественно вплетаются различные беговые упражнения, работа с тяжестями, спортивные и подвижные игры, которые, однако, носят специализированный характер. Специализация общеразвивающих упражнений осуществляется путем сближения их с соревновательными, не столько по форме, сколько по характеру нервно-мышечных усилий, режиму работы и другим параметрам.

**Формы подведения результатов:** беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований. Выполнение образовательной программы предполагает активное участие в спортивных соревнованиях.

.

**1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** формирование физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально – этических качеств личности, всестороннее гармоническое развитие физических качеств, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

**Образовательные**:

- изучение базовой техники и тактики бокса;

- изучение теоретических основ бокса.

- изучение основ легкой атлетики

- изучение основ гимнастики

**Развивающие**:

- приобретение соревновательного опыта;

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

- обеспечение разносторонней физической подготовленности средствами ОФП и СФП;

- развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости, ловкости, гибкости.

**Воспитательные:**

-воспитание самодисциплины, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- воспитание волевых качеств;

- специальная психологическая подготовка к соревнованиям;

- патриотическое воспитание;

- привитие навыков здорового образа жизни;

- профилактика асоциального поведения обучающихся.

**Цели и задачи первого года обучения**

**Цель обучения:** обучение детей основам бокса

**Задачи первого года обучения:**

**Образовательные:**

- формировать у учащихся представление о влиянии общей физической подготовки на здоровье;

- познакомить обучающихся с правилами соревнований по боксу;

- обучать обучающихся технике базовых приемов бокса.

-научить обучающихся технике и тактике бокса.

**Развивающие:**

- способствовать повышению уровня физической подготовленности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями и требованиями программы;

- развивать у обучающихся интерес к систематическим занятиям боксом;

- развивать двигательную активность и основные физические качества обучающихся (силу, ловкость, выносливость, координацию движения);

- развивать у обучающихся навыки адаптации в изменяющихся условиях.

**Воспитательные:**

- формировать у учащихся дисциплинированность, интерес к занятиям по боксу;

- воспитывать морально-волевые и нравственные качества обучающихся;

- воспитывать у обучающихся культуру общения и поведения.

**Цели и задачи второго года обучения**

**Цель:** расширение у обучающихся знаний, отработка ими умений и навыков по боксу.

**Задачи второго года обучения:**

**Образовательные:**

- познакомить учащихся с биографией и достижениями известных боксеров;

- формировать представление учащихся о технике и тактике боксера, как

необходимой составляющей роста спортивного мастерства;

- обучать навыкам, необходимым для участия в соревнованиях посредством участия в спаррингах.

**Развивающие:**

- развивать у учащихся устойчивость в процессе уклонов от ударов;

- способствовать развитию двигательной техники;

- развивать у обучающихся скоростно-силовые качества, ловкость и общую выносливость.

**Воспитательные:**

- содействовать воспитанию нравственных качеств учащихся: ответственности, уважения к сверстникам и взрослым.

**1.3. Планируемые результаты**

**по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе**

**Предметные результаты:**

• знать основы знаний, умений бокса;

• иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности бокса;

• владеть техническими элементами и правилами бокса;

• знать тактические индивидуальные действия.

**Метапредметными результатами являются:**

• знать тактические навыки и умения бокса;

• владеть физическими и специальными качествами;

• поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

**Личностными результатами являются:**

• владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;

• владеть чувством ответственности, дисциплинированности;

• иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

**Ожидаемый результат**

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося. Ожидаемый результат прохождения программы – устойчивый интерес детей к спорту, в частности, к боксу, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта – бокс, вовлечение в систему регулярных занятиях спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

**Планируемые результаты первого года обучения**

**Предметные результаты:**

- о пользе физических упражнений на организм ребенка;

- основные положения боксёра;

- выполнять упражнения на силу, ловкость, гибкость, выносливость;

- выполнять стойки боксера (фронтальная и боевая);

- перемещаться по залу;

- выполнять прямые удары в голову, в туловище и защиты от них;

- выполнять защитные действия с шагом назад, уклоны, «нырки», отбивы и

подставки ладоней, предплечий;

**-** принять участие в соревнованиях.

**Метапредметные результаты.**

- устойчивый интерес к здоровому образу жизни, к занятиям физическими

упражнениями;

**-** потребность в саморазвитии;

- умение выстраивать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

**Личностные результаты.**

- морально-волевые качества (смелость, решительность, волю к победе); самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность;

- уверенность в доброжелательном отношении к нему других людей, чувство собственной значимости;

**-** умение вступать и вести диалог.

**Планируемые результаты второго года обучения**

**Предметные результаты:**

- правила проведения соревнований по боксу (системы проведения соревнований);

- основы самоконтроля спортсмена;

- правила личной и общественной гигиены;

- основные положения боксёра (перенос центра тяжести с ноги на ногу,

перемещения, передвижения, боевые стойки, положение кулака, понятие о

дистанции);

**-** перемещаться и передвигаться по рингу, чувствовать дистанцию;

- выполнять боковые удары, удары снизу и защиты от них;

- выполнять защитные действия с шагом назад, уклоны, «нырки», отбивы и

подставки ладоней, предплечий;

- участвовать не менее чем в 3-х боях в соревнованиях.

**Метапредметные результаты:**

- стойкий интерес к систематическим занятиям боксом;

- потребность к дальнейшему саморазвитии и самореализации;

- умение планировать собственные действия, вносить необходимые коррективы и выбирать рациональный способ действия; умение взаимодействовать в детском коллективе;

- потребность в самосовершенствовании в избранном виде спорта;

-умение выбирать рациональный способ действия на этапе спортивной подготовки; умение взаимодействовать в спортивной команде в период соревнований;

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

- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Личностные результаты:**

- общественную активность личности, культуру общения, навыки здорового образа жизни;

- основы патриотического воспитания, культура общения и спортивной этики;

- убежденность в успешном овладении выбранным видом деятельности;

- морально-волевые и психические качества: умение справляться с эмоциями и мобилизация сил для достижения победы.

- справляться с эмоциями для достижения победы;

- стремление к достижению высоких спортивных результатов в боксе;

- профессиональное самоопределение;

- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ценностно-смысловые установки, отражающие личностные и гражданские позиции в деятельности.

**1.3. Содержание программы первого года обучения.**

**(стартовый уровень)**

**Учебно-тематический план первого года обучения**

**Младшая группа 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Всего часов | Теория | Практика | Формы контроля |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | 0 | Беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка | 67 | 1 | 66 | Устный опрос, нормативы |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 35 | 1 | 34 | Выполнение нормативов |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 35 | 2 | 34 | Устный опрос, выполнение нормативов |
| 5 | Промежуточная аттестация | 3 | 0 | 3 | Выполнение нормативов |
| 6 | Итоговое занятие | 2 | 0 | 2 |  |
|  | Итого | 144 | 7 | 137 |  |

**Учебно-тематический план первого года обучения**

**Средняя группа 11-13 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Всего часов | Теория | Практика | Формы контроля |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 0 | 2 | Беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка | 80 | 2 | 78 | Устный опрос, нормативы |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 60 | 2 | 58 | Выполнение нормативов |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 66 | 4 | 62 | Устный опрос, выполнение нормативов |
| 5 | Промежуточная аттестация | 6 | 0 | 6 | Выполнение нормативов |
| 6 | Итоговое занятие | 2 | 0 | 2 |  |
|  | Итого | 216 | 14 | 202 |  |

**Учебно-тематический план первого года обучения**

**Старшая группа 14-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Всего часов | Теория | Практика | Формы контроля |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 0 | 2 | Беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка | 154 | 4 | 150 | Устный опрос, нормативы |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 80 | 2 | 78 | Выполнение нормативов |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 80 | 2 | 78 | Устный опрос, выполнение нормативов |
| 5 | Промежуточная аттестация | 6 | 0 | 6 | Выполнение нормативов |
| 6 | Итоговое занятие | 2 | 0 | 2 |  |
|  | Итого | 324 | 14 | 310 |  |

# Содержание первого года обучения (1 модуль)

**Раздел 1 «Вводное занятие». Теория**. План работы на учебный год.

- Техника безопасного поведения на занятиях.

- Бокс как вид спорта.

- Основы правильного питания юного боксера.

**Раздел 2 «Общая физическая подготовка»**.

**Теория**. Техника выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

**Практика.** Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. упражнения с предметами на местности.

Метание различных предметов (1-3 кг) в различных направлениях и из различных исходных положений.

Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе.

Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) с различными отягощениями в руках (гантели, блины, медицинболы).

Эти упражнения могут выполняться и в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах - поднимание ног вверх до касания ими мест хвата, тоже держа в ногах медицинбол. Из положения виса на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа - переходы в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижения вперед, ноги поддерживает партнер.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой.

Выпады с пружинящими движениями и поворотами, незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носках.

Выпрыгивание вверх с разведенными ногами из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями.

Поднимание веса из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра.

Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам. Ходьба и бег по мелководью.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры с эстафетами с включением изученных упражнений. Игры с эстафетами с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др. Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30, 50, 60, 100 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метение гранаты, диска, копья, толкание ядра. Подготовка и сдача норм ГТО для данной возрастной группы.

**Раздел 3 «Специальная физическая подготовка».**

**Теория.** Техника нанесения ударов с отягощениями.

**Практика**. Упражнения для развития силы. Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш-пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями (16-24 кг) в руках. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития равновесия.

**Раздел 4 «Технико-тактическая подготовка»**

**Теория**. Изучение и совершенствование ударов и защита от них.

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

Двойные прямые удары и защита от них: - два прямых удара (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. - 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. - трёх 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 защита от них. Трёх и четырехударные комбинации ударами снизу и защита от них. Серии ударов снизу и защита от них.

Одиночные боковые удары и защита от них: - боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад. - боковой удар левой в туловище и защита подставкой согнутой правой, уходом назад. - боковой удар правой в голову и защита подставкой ладони правой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад. Двойные боковые удары в голову и туловище и защита от них. Трёх и четырёх ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защиты от них. Трёх и четырехударные комбинации и серии разнообразных ударов в голову и туловище и защиты от них. Контрудары - тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защита от них. Боевые дистанции: Дольняя 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.

**Раздел 5 «Промежуточная аттестация» Зачет.**

**Раздел 6 «Итоговое занятие»** Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших обучающихся.

**Содержание программы второго года обучения.**

**(базовый уровень)**

**Учебно-тематический план второго года обучения.**

**Младшая группа 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Всего часов | Теория | Практика | Формы контроля |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | 0 | Беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка | 57 | 1 | 56 | Устный опрос, нормативы |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 40 | 1 | 49 | Выполнение нормативов |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 40 | 2 | 38 | Устный опрос, выполнение нормативов |
| 5 | Промежуточная аттестация | 3 | 0 | 3 | Выполнение нормативов |
| 6 | Итоговое занятие | 2 | 0 | 2 |  |
|  | Итого | 144 | 7 | 137 |  |

**Учебно-тематический план второго года обучения.**

**Средняя группа 11-13 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Всего часов | Теория | Практика | Формы контроля |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | 0 | Беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка | 70 | 2 | 68 | Устный опрос, нормативы |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 66 | 2 | 64 | Выполнение нормативов |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 70 | 4 | 66 | Устный опрос, выполнение нормативов |
| 5 | Промежуточная аттестация | 6 | 0 | 6 | Выполнение нормативов |
| 6 | Итоговое занятие | 2 | 0 | 2 |  |
|  | Итого | 216 | 14 | 202 |  |

**Учебно-тематический план второго года обучения.**

**Старшая группа 14-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Всего часов | Теория | Практика | Формы контроля |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | 0 | Беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка | 124 | 4 | 150 | Устный опрос, нормативы |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 95 | 2 | 93 | Выполнение нормативов |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 95 | 2 | 93 | Устный опрос, выполнение нормативов |
| 5 | Промежуточная аттестация | 6 | 0 | 6 | Выполнение нормативов |
| 6 | Итоговое занятие | 2 | 0 | 2 |  |
|  | Итого | 324 | 14 | 310 |  |

**Содержание программы второго года обучения**

**Раздел 1 «Вводное занятие»**

**Теория** план работы на учебный год. Техника безопасного поведения на занятиях. Бокс как вид спорта. Основы правильного питания юного боксера.

**Раздел 2 «Общая физическая подготовка».**

**Теория.** Техника выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений. Упражнения для развития мышц туловища.

**Практика.** Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Элементы акробатики. Гимнастические палки. Медицинболы. Упражнения на снарядах. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др. Легкоатлетические упражнения.

**Раздел 3 «Специальная физическая подготовка».**

**Теория**. Обучение правильности выполнения специальных упражнений для развития силы ударов.

**Практика.** Упражнения для развития силы. Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш-пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями (16-24 кг) в руках.

Упражнения для развития быстроты. Выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов; проведение боя с "тенью" в утяжеленной обуви и сразу без нее; "салки" ногами (руки давят на плечи партнера); передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.); бой с партнером в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой); нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15сек. через 30 сек. работы в спокойном темпе; защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемы в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника); то же в утяжеленных перчатках; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели"; нанесение ударов в максимальном темпе по пневматической груше; нанесение ударов по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения на снарядах.

Упражнения с партнером: выполнение сейдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером; ведение условных боев в "обратной" стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на "связке"; проведение спаррингов на ринге размером 1,5x1,5 м; условный бой "стенка на стенку"; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серий ударов по "провалившемуся" противнику; совершенствование "выходов" из углов и "уходов" от канатов при атаках партнера; использование всего комплекса технико-тактических приемов в "вольных" боях. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития равновесия.

**Раздел 4 «Технико-тактическая подготовка».**

**Теория**. Изучение передвижений приставными шагами, мелкими боксерскими шагами, семенящими шагами; - совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами вперед-назад, влево - вправо, "челночного" передвижения.

**Практика**. Совершенствование сочетаний различных ударов: - повторные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной рукой - двойные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной и другой рукой - серийные удары - последовательное нанесение 3-х и 4-х и более ударов с определенным чередованием рук.

Защиты: - уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево. - остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью. - сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д. - сочетание приемов защит ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и т.д. - переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой, в голову – нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т.д. - атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову - атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову - атака боковыми ударами левой и правой в голову - атака боковым ударом левой и прямым правой в голову; то же в обратной последовательности - атака разнотипными ударами (снизу, боковыми или прямыми) левой и правой в голову и туловище - встречная контратака прямым ударом левой в голову, под левую руку противника с уклоном вправо - встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку ("кросс") противника с уклоном влево - ответная контратака прямым ударом левой голову после защиты подставкой правой ладони, от прямого левой в голову - ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо, от прямого левой в голову - ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову - ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову - ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4-х ударов и правой, после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий. Действия на дальней дистанции: маневрирование, подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия; действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки, передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т.п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия; действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход 'на дальнюю дистанцию; совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождение в среднюю и развитием атаки при входе, в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию; совершенствование тактических действий в работе с боксером-левшой.

**Раздел 5 «Промежуточная аттестация».** Зачет.

**Раздел 6 «Итоговое занятие».** Участие в соревнованиях и турнирах по боксу. Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших обучающихся.

**2. Организационно-педагогических условий**

**2.1 Условия реализации программы**

Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Количество часов в неделю | Количество учебных дней | Количество часов в год | Режим занятий |
| 1 год | 15 сентября | 31 мая | 4 | 72 | 144 | 4 раза в неделю по 1 часу |
| 2 год | 1 сентября | 31 мая | 6 | 72 | 216 | 4 раза в неделю по 1 часу  1 раз в неделю 2 часа |
| 31 мая | 9 | 72 | 324 | 4 раза в неделю по 2 часа  1 раз в неделю 1 час |

Содержание условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся по программе. Данная программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года.

Занятия проводятся в спортивном зале -173 м2, который соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:

- тренажерный зал;

- раздевалка;

- душевая.

**Материально-техническое обеспечение:**

Спортивное оборудование и инвентарь:

- боксерский ринг;

- боксерские груши;

- боксерские мешки;

- форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховая защита);

- шведская стенка;

- спортивный конь;

- гимнастические лавки;

- скакалки;

- теннисный стол.

**Информационное и учебно-методическое обеспечение:**

- учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач).

**Методическое обеспечение программы**

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет обучения необходимо соблюдать рациональный режим, организовать врачебно–педагогический контроль за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха боксера является приобретенной фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебно-тренировочного процесса.

Система подготовки боксера представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные боксеры должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

возрастные особенности физического развития;

недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные средства**: 1. подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники бокса; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки:** - разносторонняя физическая подготовка и развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр; применение различных подвижных и спортивных игр; включение комплекса специально–подготовленных упражнений, близких по структуре к боксу.

**Особенности обучения**: необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных частей; обучение проводить в облегченных условиях, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

**Методика контроля**: контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью контрольных нормативов в следующем порядке: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

**Кадровое обеспечение.**

Педагог, реализующий данную программу, обладает знаниями в области педагогики и психологии, методов преподавания, навыками организации образовательного процесса умеет находить индивидуальный подход.

**2.2. Форма аттестации**

Для определения результативности личностного развития учащихся в течение обучения используются различные виды контроля: вводный, тематический, текущий, промежуточную и итоговую аттестацию. Целью педагогического контроля является выявление уровня полученных знаний, умений, навыков освоения программы. Контроль осуществляется путем использования педагогического наблюдения, диагностики. По мере поступления в объединение проводиться вводный контроль в виде беседы, в течение освоения программы – текущий контроль, в конце учебного года промежуточная аттестация. По окончанию обучения - итоговая аттестация.

**Промежуточная аттестация** учащихся оценивает результаты учебно-тренировочной деятельности учащегося за учебный год и включает в себя:

• Теоретические вопросы;

• ОФП, СФП (контрольные нормативы);

• Технико-тактическая подготовка (ТТП).

**Итоговая аттестация включает:**

• Теоретические вопросы;

• ОФП, СФП (контрольные нормативы);

• Технико-тактическая подготовка (ТТП).

**Итоговые нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды тестов | **ба лл** |  |  |  |  |  | **Количество лет** | | | |  |  |  |  |
| **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| Бег 30 м. (сек) | **5** | 6.2 | 5.8 | 5.4 | 5.1 | 5.0 | 5.0 | 4.9 | 4.8 | 4.7 | 4.5 | 4.4 | 4.3 | 4.2 |
| **4** | 6.4 | 6.1 | 5.8 | 5.5 | 5.4 | 5.3 | 5.2 | 5.1 | 5.0 | 4.7 | 4.6 | 4.5 | 4.4 |
| **3** | 6.8 | 6.5 | 6.2 | 5.9 | 5.8 | 5.7 | 5.6 | 5.5 | 5.4 | 5.1 | 4.9 | 4.8 | 4.6 |
| Бег 1000м. (сек) | **5** | 5.8 | 5.6 | 5.4 | 5.2 | 5.0 | 4.5 | 4.4 | 4.2 | 4.0 | 3.5 | 3.4 | 3.3 | 3.2 |
| **4** | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.3 | 5.2 | 5.0 | 4.5 | 4.3 | 4.2 | 4.0 | 3.5 | 3.4 |
| **3** | 7.2 | 6.7 | 6.4 | 6.2 | 6.1 | 5.5 | 5.4 | 5.2 | 5.1 | 5.0 | 4.4 | 4.3 | 4.2 |
| Прыжок в длину с места (см) | **5** | 145 | 150 | 155 | 165 | 170 | 180 | 190 | 195 | 215 | 230 | 245 | 260 | 270 |
| **4** | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 170 | 180 | 185 | 200 | 215 | 230 | 245 | 255 |
| **3** | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 | 155 | 160 | 165 | 170 | 180 | 210 | 220 | 230 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой  перекладине  (раз) | **5** | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **4** | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **3** | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 |

**3.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Арцишевский В., Бокс. (Измененная и дополненная версия) **-** М.: ЁЁ Медиа, 2022. **-** 852 c.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. **-** М.: Советский спорт, 2017.**-** 72 с.
3. Джероян Г.О., Тактическая подготовка боксера. **-** М.: Медиа, 2017. **-** 655
4. Кагалик П., Уроки бокса для начинающих. **-** М.: Феникс, 2018. - 769 c.
5. Клещев В. Н., Подготовка боксеров в вузах. Учебное пособие. **-** М.: Физическая культура, 2021. **-** 104 c.
6. Ковтик А., Бокс. Уроки профессионала для начинающих. **-** М.: Книга по Требованию, 2018. **-** 224 c.
7. Лысенко А.С., Бокс. Совершенствование техники. **-** М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2021. **-** 152 c.
8. Москаленко Р. В., Бокс. - М.: Эксмо, 2017. - 722 c.
9. Остьянов В. Н., Обучение и тренировка боксеров. - М.: Олимпийская литература, дополненная версия, 2018. - 272 c.
10. Ситников П.С., Бокс. Книга**-**тренер. Дополненная **-** М.: Эксмо, 2018. **-** 634 c.
11. Филимонов В. И., Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. **-** М.: Инсан, 2018. **-** 400 c.

**Литература для обучающихся и родителей**

1. Лукинский, Н. Как стать Королем Ринга. Книга о боксе и победе / Н. Лукинский, А. Такки. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, 2013. - 288 c.

2. Лукинский, Н. Как стать Королем ринга. Книга о боксе и победе / Н. Лукинский, А. Такки. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, Кладезь,2014 . - 256 c.

3. Тарас, Анатолий Французский бокс сават. История и техника / Анатолий Тарас. - М.: Харвест, 2015. - 288 c.

4. Пэт, О'Лири Школа современного бокса / О'Лири Пэт. - М.: Феникс,2015. -  499c.

**Приложение 1**

Календарно-тематический план

Спортивная секция «Ударник», 1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел ДОП | Тема | Практика (часы) | Теория (часы) | Всего (часы) |
| 1 | Вводное  занятие | Бокс как вид спорта. ТБ на занятиях. Основы правильного питания юного боксера. | 2 | - | 2 |
| 2 | ОФП | Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений. | 1 | 1 | 2 |
| 3 | ОФП | Выполнение упражнений для развития мышц туловища. | 1 | 1 | 2 |
| 4 | ОФП | Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата. | 2 | - | 2 |
| 5 | ОФП | Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений. | 2 | - | 2 |
| 6 | ОФП | Выполнение легкоатлетических упражнений. | 2 | - | 2 |
| 7 | СФП | Выполнение упражнений для развития силы. | 1 | 1 | 2 |
| 8 | СФП | Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника. | 1 | 1 | 2 |
| 9 | СФП | Выполнение упражнений для развития быстроты. | 2 | - | 2 |
| 10 | СФП | Выполнение упражнений для развития выносливости. | 2 | - | 2 |
| 11 | СФП | Выполнение упражнений для развития ловкости. | 2 | - | 2 |
| 12 | Техникотактическая подготовка | Выполнение прямого удара. | 1 | 1 | 2 |
| 13 | Техникотактическая подготовка | Выполнение прямого удара. | 2 | - | 2 |
| 14 | Техникотактическая подготовка | Выполнение прямого удара и защита от него. | 2 | - | 2 |
| 15 | Техникотактическая  подготовка | Выполнение прямого удара и защита от него. | 2 | - | 2 |
| 16 | Техникотактическая подготовка | Выполнение двойного прямого удара и защита от него. | 1 | 1 | 2 |
| 17 | Техникотактическая подготовка | Выполнение двойного прямого удара и защита от него. | 2 | - | 2 |
| 18 | ОФП | Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений. | 2 | - | 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | ОФП | Выполнение упражнений для развития мышц туловища. | 2 | - | 2 |
| 20 | ОФП | Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата. | 2 | - | 2 |
| 21 | ОФП | Игра в футбол на свежем воздухе. | 2 | - | 2 |
| 22 | ОФП | Выполнение легкоатлетических упражнений. | 2 | - | 2 |
| 23 | СФП | Выполнение упражнений для развития силы. | 2 | - | 2 |
| 24 | СФП | Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника. | 2 | - | 2 |
| 25 | СФП | Выполнение упражнений для развития быстроты. | 2 | - | 2 |
| 26 | СФП | Выполнение упражнений для развития гибкости. | 2 | - | 2 |
| 27 | СФП | Выполнение упражнений для развития равновесия. | 2 | - | 2 |
| 28 | Техникотактическая подготовка | Выполнение двойного прямого удара и защита от него. | 2 | - | 2 |
| 29 | Техникотактическая подготовка | Выполнение двойного прямого удара и защита от него. | 2 | - | 2 |
| 30 | Техникотактическая подготовка | Выполнение комбинаций с прямыми ударами и защита от них. | 1 | 1 | 2 |
| 31 | Техникотактическая подготовка | Выполнение комбинаций с прямыми ударами и защита от них. | 2 | - | 2 |
| 32 | Техникотактическая подготовка | Выполнение комбинаций с прямыми ударами и защита от них. | 2 | - | 2 |
| 33 | Техникотактическая подготовка | Выполнение комбинаций с прямыми ударами и защита от них. | 2 | - | 2 |
| 34 | ОФП | Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений. | 2 | - | 2 |
| 35 | ОФП | Выполнение упражнений для развития мышц туловища. | 2 | - | 2 |
| 36 | ОФП | Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата. | 2 | - | 2 |
| 37 | ОФП | Игра в регби. | 2 | - | 2 |
| 38 | ОФП | Выполнение легкоатлетических упражнений. | 2 | - | 2 |
| 39 | СФП | Выполнение упражнений для развития силы. | 2 | - | 2 |
| 40 | СФП | Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника. | 2 | - | 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 41 | СФП | Выполнение упражнений для развития быстроты. | 2 | - | 2 |
| 42 | СФП | Выполнение упражнений для развития выносливости. | 2 | - | 2 |
| 43 | СФП | Выполнение упражнений для развития ловкости. | 2 | - | 2 |
| 44 | Техникотактическая подготовка | Выполнение одиночных ударов снизу и защита от них. | 1 | 1 | 2 |
| 45 | Техникотактическая подготовка | Выполнение одиночных ударов снизу и защита от них. | 2 | - | 2 |
| 46 | Техникотактическая подготовка | Выполнение одиночных ударов снизу и защита от них. | 2 | - | 2 |
| 47 | Техникотактическая подготовка | Выполнение одиночных ударов снизу и защита от них. | 2 | - | 2 |
| 48 | Техникотактическая подготовка | Выполнение двойных ударов снизу и защита от них. | 2 | - | 2 |
| 49 | Техникотактическая подготовка | Выполнение двойных ударов снизу и защита от них. | 2 | - | 2 |
| 50 | ОФП | Выполнение легкоатлетических упражнений. | 2 | - | 2 |
| 51 | ОФП | Выполнение легкоатлетических упражнений. | 2 | - | 2 |
| 52 | ОФП | Игра в настольный теннис. | 2 | - | 2 |
| 53 | ОФП | Выполнение упражнений для развития мышц туловища. | 2 | - | 2 |
| 54 | ОФП | Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата. | 2 | - | 2 |
| 55 | СФП | Выполнение упражнений для развития силы. | 2 | - | 2 |
| 56 | СФП | Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника. | 2 | - | 2 |
| 57 | СФП | Выполнение упражнений для развития быстроты. | 2 | - | 2 |
| 58 | СФП | Выполнение упражнений для развития гибкости. | 2 | - | 2 |
| 59 | СФП | Выполнение упражнений для развития равновесия. | 2 | - | 2 |
| 60 | Техникотактическая подготовка | Выполнение одиночных боковых ударов и защита от них. | 2 | - | 2 |
| 61 | Техникотактическая подготовка | Выполнение одиночных боковых ударов и защита от них. | 2 | - | 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62 | Техникотактическая подготовка | Выполнение одиночных боковых ударов и защита от них. | 2 | - | 2 |
| 63 | Техникотактическая подготовка | Выполнение одиночных боковых ударов и защита от них. | 2 | - | 2 |
| 64 | Техникотактическая подготовка | Выполнение двойных боковых ударов и защита от них. | 2 | - | 2 |
| 65 | Техникотактическая подготовка | Выполнение двойных боковых ударов и защита от них. | 2 | - | 2 |
| 66 | ОФП | Игра в баскетбол. | 2 | - | 2 |
| 67 | ОФП | Выполнение упражнений для развития мышц туловища. | 2 | - | 2 |
| 68 | ОФП | Эстафета с мячом. | 2 | - | 2 |
| 69 | ОФП | Выполнение упражнений для развития мышц туловища. | 2 | - | 2 |
| 70 | ОФП | Игра в регби. | 2 | - | 2 |
| 71 | ОФП | Выполнение упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата. | 2 | - | 2 |
| 72 | ОФП | Выполнение упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений. | 2 | - | 2 |
| 73 | СФП | Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника. | 2 | - | 2 |
| 74 | СФП | Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника. | 2 | - | 2 |
| 75 | СФП | Выполнение упражнений для развития быстроты. | 2 | - | 2 |
| 76 | СФП | Выполнение упражнений для развития гибкости. | 2 | - | 2 |
| 77 | СФП | Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника. | 2 | - | 2 |
| 78 | Техникотактическая подготовка | Выполнение комбинаций боковых ударов и защита от них. | 2 | - | 2 |
| 79 | Техникотактическая подготовка | Выполнение комбинаций боковых ударов и защита от них. | 2 | - | 2 |
| 80 | Техникотактическая  подготовка | Выполнение серий боковых ударов и защита от них. | 2 | - | 2 |
| 81 | Техникотактическая подготовка | Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защита от них. | 2 | - | 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 82 | Техникотактическая подготовка | Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защита от них. | 2 | - | 2 |
| 83 | ОФП | Игра в русскую лапту. | 2 | - | 2 |
| 84 | ОФП | Выполнение легкоатлетических упражнений. | 2 | - | 2 |
| 85 | ОФП | Игра в футбол. | 2 | - | 2 |
| 86 | ОФП | Игра в волейбол. | 2 | - | 2 |
| 87 | ОФП | Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений. | 2 | - | 2 |
| 88 | ОФП | Выполнение упражнений для развития мышц туловища. | 2 | - | 2 |
| 89 | ОФП | Игра в ручной мяч. | 2 | - | 2 |
| 90 | СФП | Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника. | 2 | - | 2 |
| 91 | СФП | Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника. | 2 | - | 2 |
| 92 | СФП | Выполнение упражнений для развития быстроты. | 2 | - | 2 |
| 93 | Техникотактическая подготовка | Боевые дистанции. Работа в дальней дистанции. | 2 | - | 2 |
| 94 | Техникотактическая подготовка | Боевые дистанции. Работа в дальней дистанции. | 2 | - | 2 |
| 95 | Техникотактическая подготовка | Боевые дистанции. Работа в средней дистанции. | 2 | - | 2 |
| 96 | Техникотактическая подготовка | Боевые дистанции. Работа в ближней дистанции. | 2 | - | 2 |
| 97 | ОФП | Игра в футбол. | 2 | - | 2 |
| 98 | ОФП | Эстафеты на свежем воздухе. | 2 | - | 2 |
| 99 | ОФП | Выполнение легкоатлетических упражнений. | 2 | - | 2 |
| 100 | ОФП | Выполнение легкоатлетических упражнений. | 2 | - | 2 |
| 101 | ОФП | Игра в футбол. | 2 | - | 2 |
| 102 | ОФП | Выполнение легкоатлетических упражнений. | 2 | - | 2 |
| 103 | СФП | Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника. | 2 | - | 2 |
| 104 | СФП | Выполнение упражнений по преодолению сопротивления противника. | 2 | - | 2 |
| 105 | Промежуточная аттестация. | Зачет. | - | 2 | 2 |
| 106 | Промежуточная аттестация. | Зачет. | - | 2 | 2 |
| 107 | Промежуточная аттестация. | Зачет. | - | 2 | 2 |
| 108 | Итоговое  занятие | Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся.  Чаепитие. | 2 | - | 2 |
|  |  | ИТОГО (часы) | 202 | 14 | 216 |

