Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

Дом детского творчества п. Сосьва

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании методического совета  Протокол №\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. | Утверждаю Приказ №\_\_\_\_\_\_ Директор МБОУ ДОД  ДДТ п. Сосьва «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Лушникова Т.И. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивная направленность

«Ратник»

Возраст детей: 6-18 лет

Срок реализации программы: октябрь, ноябрь месяцы 2021

Педагог дополнительного образования Метельский Антон Дмитриевич

п. Сосьва 2021 г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа по боксу - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки  начинающих боксёров в условиях МБОУ ДОД Дом детского творчества п. Сосьва. Программа предназначена для детей и подростков от 10 до 18 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки. Срок реализации программы 2 года.

Настоящая программа разработана с учетом федеральных государственных требований  к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России № 325 от 24.10.2012г, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации  от 29 августа 2013 г. № 1008"Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";  с учетом федерального  стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённого приказом Минспорта России от 20 марта 2013г. №123, и Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации".

**Режим занятий.** Занятия проводятся дистанционно 3 раза в неделю. (14.04, 15. 11)

**Объём.** Четыре недели.

**Срок.** Четыре недели.

**Форма обучения**. Дистанционная.

**Виды занятий**. Методические консультации для родителей, онлайн занятие.

**Форма подведения результатов.** Отчет в электронном виде (фото работы). Фотоотчёт по теме.

**Бокс** – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

##### В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена  методическая часть реализации программы и система контроля.

     Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

    Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение  основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Новизна** данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на пониманиеприоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности.

**Педагогическая целесообразность** заключается в необходимостивоспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

* + основу программы положены нормативные требования пофизической и спортивно-технической подготовке, научные и методические

разработки по боксу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

## Актуальность данной программы: спрос детей 10 – 18 лет на овладение навыками самозащиты и ведения здорового образа жизни.

## Новизна программы: принципиально новым, в программе являете значительно большая специализация и интенсификация средств и методов технической, физической, психологической и тактической подготовки. В свою очередь, усиленная специализация и интенсификация средств и методов технической, физической, психологической тактической подготовки предопределяет значительное расширение средств восстановления, в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП). В программе значительно увеличена доля упражнений направленных на восстановление специальной работоспособности боксеров за счет эффекта переключения деятельности.

**Цель программы** – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

**Основные задачи:**

* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
* формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом;
* обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.
* **Основополагающие принципы программы:**

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

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

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

**Календарный учебно-тематический план**

**по рабочей программе**

**«Ратник»**

**Группа№1, год обучения 1, возраст обучающихся 6-18 лет**

**на 4 недели**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяц | Число | | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля и аттестации | Примечание |
| план | факт |
| Теория | Практика |
| 1 | октябрь | 14.11 |  | 12 00- 12 40 | дистанционная | 5 | 22 | Выполнение упражнений | Дистанционное обучение через систему электронной почты Mail: morkovka1993@gmail.com | Отчет в электронном виде (фото работы). |  |
| 2 | ноябрь |  |  | 12 00- 12 40 | дистанционная | 2 | 7 | Выполнение упражнений | Дистанционное обучение через систему электронной почты Mail  morkovka1993@gmail.com | Отчет в электронном виде (фото работы). |  |
|  | Итого: |  |  |  |  | 7 | 29 |  |  |  |  |

**Режим занятий.** Занятия групп проводятся **дистанционно**

**октябрь месяц 2021 г.**

**2.Содержание рабочей программы.**

**Дистанционного обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Понед, среда, рятница** | | **Время** |
| Кол-во | Подходы |
| **1** | Самостоятельная разминка |  |  | 10 мин |
| **2** | Прыжки на скакалке |  | 3 | 2 мин |
| **3** | Упор лежа поднос ног к груди | 20 | 3 |  |
| **4** | Приседания со статикой 3 секунды | 20 | 3 |  |
| **5** | Отжимания с хлопком | 12 | 3 |  |
| **6** | Поднимание туловища | 20 | 3 |  |
| **7** | Бой с тенью |  | 3 | 2 мин |
| **8** | Отработка ударов на разноименную ногу |  | 4 | 2 мин |
| **9** | Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп) |  | 3 | 2 мин |
| **10** | Заминка |  |  | 5 мин |
| **11** | Планка |  | 3 | 1 мин |

**2.1. Содержание тематического планирования**

**дистанционного обучения**

**программы.**

КОМПЛЕКСЫ С ГАНТЕЛЯМИ И ГИРЯМИ ДЛЯ НАЧИАЮЩНИХ

В описании комплексов приняты следующие сокращения и обозначения:

• Исходное положение — и. п.  
• Основная стойка — о. с. При этом пятки держат вместе, носки врозь (не больше 45°), руки без напряжения опущены вдоль тела, спина выпрямлена, грудь приподнята, голову держат прямо.  
•  Цифры указывают, на какой счет следует выполнять ту или иную часть упражнения.

Гантельный комплекс 1

Предназначен для желающих заниматься гантельной гимнастикой. Вес гантели 1—3 кг, в зависимости от возраста и силы занимающихся.

Разминка

Упражнение 1.

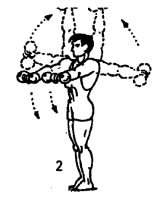
[](https://soperedi.files.wordpress.com/2012/07/45fc1-1.jpg)

Поднимание прямых рук в стороны—вверх с одновременным подниманием туловища на носки ног (поз. 1). Для боковых пучков дельтовидных мышц.

Исходное положение — основная стойка. 1 — поднять руки в стороны—вверх; 2 — опустить руки через стороны вниз. При поднимании рук вверх — вдох, при опускании рук — выдох.

Темп средний и быстрый. Повторить 6-12 раз.

Упражнение 2.

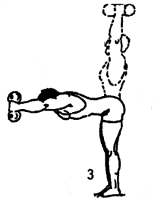
[](https://soperedi.files.wordpress.com/2012/07/4af9b-1.jpg)

Поднимание рук в стороны—вверх, опускание вперед-вниз (поз. 2). Для передних и боковых пучков дельтовидных мышц.

И. п.— о. с. 1 — поднять руки в стороны—вверх; 2 — опустить вперед—вниз. При поднимании рук в стороны — вдох, при опускании — выдох.

Темп средний. Повторить 8—16 раз.

Упражнение 3.

[](https://soperedi.files.wordpress.com/2012/07/5368d-1.jpg)

Наклоны туловища вперед, не сгибая ног (поз. 3). Для мышц спины.

И. п.— ноги расставлены широко, руки подняты вверх. 1 — наклонить туловище, не сгибая ног, вперед (выдох); 2 — выпрямиться (вдох).

Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 4.

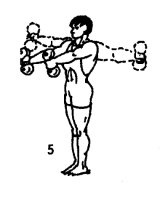
[](https://soperedi.files.wordpress.com/2012/07/0a469-1.jpg)

Попеременное сгибание рук в локтевых суставах (поз. 4). Для мышц-сгибателей (бицепс).

И- п.— о. с. 1 — согнуть левую руку; 2 — опуская вниз левую руку, одновременно согнуть правую. Дышать глубоко и ритмично.

Темп средний. Повторить 20—30 раз для правой и левой руки.

Упражнение 5.

[](https://soperedi.files.wordpress.com/2012/07/bd3f3-1.jpg)

Разведение прямых рук в стороны с одновременным подниманием туловища на носки (поз. 5). Для дельтовидных и грудных мышц.

И. п.— ноги в о. с., руки подняты вперед на высоту плеч, ладони внутрь. 1 — развести руки в стороны и подняться на носки; 2 — свести руки вперед. При разведении рук — вдох, при сведении — выдох:

Темп средний. Повторить 8—12 раз.

Упражнение 6.

[](https://soperedi.files.wordpress.com/2012/07/9f5b8-1.jpg)

Приседание на носках, руки к плечам (поз. 6). Для мышц ног.

И. п.— ноги в о. с., руки к плечам. 1 — присесть на носках; 2 — принять исходное положение. При приседе — вдох, при выпрямлении — выдох.

Темп средний и быстрый. Повторить 16—30 раз.

После выполнения этого упражнения в течение 30—45 секунд спокойно походите и сделайте несколько дыхательных упражнений.

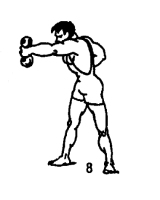
Упражнение 7.

[](https://soperedi.files.wordpress.com/2012/07/211b9-1.jpg)Махи ногой с подвязанной к ней гантелью (поз. 7). Для пояснично-подвздошной мышцы.

И. п.— прочно привязать гантель к ступне правой ноги. Встать на левую ногу, левой рукой опереться о спинку стула, стенку или другой предмет. 1 — сильный энергичный мах правой ногой вперед, как можно выше; 2 — мах назад до отказа. Тоже левой ногой.

Темп средний. Повторить 10—20 раз для правой и левой ноги.

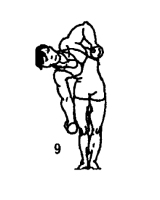
Упражнение 8.

[](https://soperedi.files.wordpress.com/2012/07/24771-1.jpg)Прямые «удары боксера» (поз. 8). Для разгибателей и дельтовидных мышц.

И. п.— ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам. 1 — энергично выпрямить вперед левую руку, одновременно поворачивая туловище вправо; 2 — энергично выпрямить вперед правую руку,  
одновременно поворачивая туловище влево, и согнуть левую руку до исходного положения.

Темп средний и быстрый. Повторить 15—20 раз правой и левой рукой.

Упражнение 9.

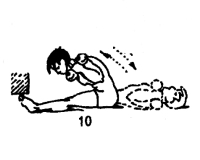
[](https://soperedi.files.wordpress.com/2012/07/9a704-1.jpg)

Наклоны туловища в стороны с подтягиванием руки к подмышке — «насос» (поз. 9). Для косых мышц живота.

И. п.— о. с. 1 — наклонить туловище влево и одновременно подтянуть правую руку к подмышке; 2 — тоже вправо, подтянуть левую руку и одновременно правую руку опустить вниз. При наклоне туловища вправо — вдох, влево — выдох.

Темп средний. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

Упражнение 10.

[](https://soperedi.files.wordpress.com/2012/07/e936f-1.jpg)

Опускание туловища из положения сидя, гантели у плеч (поз. 10). Для мышц брюшного пресса.

И. п.— сесть, руки к плечам, носки ног зацепить за нижний край стола или другой предмет. 1 — лечь; 2 — сесть. При наклоне назад — вдох, при выпрямлении — выдох.

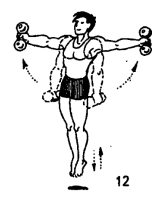
                                                      Темп средний. Повторить б—10 раз.

Упражнение 11.

[](https://soperedi.files.wordpress.com/2012/07/93123-1.jpg)«Дровосек» (рис. 2, поз. 11). Для мышц спины.

И. п.— ноги расставлены широко, наклонить туловище вперед-вниз, руки с гантелями соприкасаются между собой. 1 — выпрямить туловище и поднять руки вверх (вдох); 2 — энергично наклонить туловище вперед—вниз (выдох), мах руками как можно дальше назад между ногами.

Темп средний. Повторить 10—12 раз.  
  
  
Упражнение 12.

[](https://soperedi.files.wordpress.com/2012/07/4ceca-1.jpg)

Прыжки на носках с подниманием рук в стороны (поз. 12). Для мышц всего тела и дыхательной системы.  
  
И. п.— о. с. 1 — в прыжке расставить ноги и руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение.  
  
Темп средний и быстрый. Повторить 15—20 раз.

Упражнения для установления дыхания и расслабления.

Из перечисленных далее выбирают наиболее приемлемые. Упражнения можно проделывать в положении стоя на месте или на ходу, обязательно в хорошо проветренной комнате, желательно при открытом окне или форточке и без гантелей.  
  
***Дыхательное упражнение 1.***  И. п.— основная стойка. 1 — поднять руки через стороны вверх с глубоким вдохом; 2 — возвратиться в исходное положение — выдох.  
Повторить 10—12 раз.  
  
***Дыхательное упражнение 2.***  И. п.— ноги врозь, руки за голову, локти вперед. 1 — отвести локти назад (расширить грудную клетку) и подняться на носки — вдох; 2 — сближая локти вперед, опуститься на всю ступню и слегка наклонить туловище вперед — выдох.  
Повторить 10—12 раз.

***Упражнение на расслабление 1.***  И. п.— ноги врозь, руки расслабленно подняты вверх. 1 — несколько раз встряхивать поднятыми вверх руками; 2 — наклонить туловище вперед и присесть, согнувшись, с полным расслаблением; 3 — возвратиться в исходное положение.  
Повторить 6—8 раз.  
  
***Упражнение на расслабление 2.*** Легкий медленный бег мелким шагом в расслабленном состоянии, встряхивание рук и туловища.  
Всего 15—30 секунд.  
  
После выполнения комплекса приступить к водным процедурам с обязательным растиранием тела докрасна.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Вторник, среда** | | **Время** | **Упражнения** | **Четверг** | | **Время** | **Упражнения** | **Пятница** | | **Время** |
| Кол-во | Раунд | Кол-во | Раунд |  |  | Кол-во | Раунд |  |
| **1** | **Самостоятельная разминка (ОРУ на месте и вдвижении)** |  |  | 10 мин | **Самостоятельная разминка (ОРУ на месте и в движении)** |  |  | 10 мин | **Самостоятельная разминка (ОРУ на месте и в движении)** |  |  | 10 мин |
| **2** | **Прыжки на скакалке** |  |  | 3 мин | **Прыжки на скакалке** |  |  | 3 мин | **Прыжки на скакалке** |  |  | 3 мин |
| **3** | **Упор лежа поднос ног к груди** | 20 | 3 | 5 мин | **Упор лежа поднос ног к груди** | 15 | 3 | 5 мин | **Упор лежа поднос ног к груди** | 20 | 3 | 5 мин |
| **4** | **Приседания** | 20 | 3 | 5 мин | **Приседания + выпрыгивание** | 15 | 3 | 5 мин | **Приседания (разножка)** | 15 | 3 | 5 мин |
| **5** | **Отжимания** | 20 | 3 | 5 мин | **Отжимания** | 20-25 | 3 | 5 мин | **Отжимания** | 20-30 | 3 | 5 мин |
| **6** | **Поднимание туловища** | 20 | 3 | 5 мин | **Поднимание туловища** | 20-25 | 3 | 5 мин | **Поднимание туловища** | 20-30 | 3 | 5 мин |
| **7** | **Бой с тенью** |  | 3 | 2 мин | **Бой с тенью** |  | 3 | 2 мин | **Отработка комбинации «Почтальон»** |  |  | 10 мин |
| **8** | **Отработка левый прямой удар в голову (джеб, сдвоенный джеб)** |  |  | 10 мин | **Отработка шага с ударом (на каждый шаг) в стойке** |  |  | 10 мин | **Защита уклоном(на месте и в движении)** |  |  | 10 мин |
| **9** | **Отработка встречных ударов + уход в сторону с ударом (сайстеп)** |  |  | 10 мин | **Отработка нанесения комбинации ударов правый прямой + левый боковой в голову.** |  |  | 10 мин | **Бой с тенью** |  | 3 | 2 мин |
| **10** | **Заминка (упр. на восстановления дыхания и расслабления)** |  |  | 5 мин | **Заминка (упр. на восстановления дыхания и расслабления)** |  |  | 5 мин | **Заминка (упр. на восстановления дыхания и расслабления)** |  |  | 5 мин |
| **11** | **Тема для изучения: Гигиена спортсмена. Профилактика ОРВИ.** |  |  |  | **Тема для изучения: Гигиена спортсмена. Профилактика ОРВИ** |  |  |  | **Тема для изучения: Гигиена спортсмена. Профилактика ОРВИ** |  |  |  |

**План дистанционного обучения**

**Тренировочный микроцикл Этап подготовки**

1. Разминка.  
2. Прыжки на скакалке – 3 раза по 3 минуты.  
3. Бой с тенью — 3 раунда.  
4. Разножка (продольные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч) — 3 минуты.  
5. Разножка (поперечные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч) — 3 минуты.  
6. Упражнение «скалолаз» (в упоре лежа попеременные подъемы колен как можно выше к груди) — 30 секунд.  
7. Приседания с выпрыгиванием вверх – 30 секунд, минута отдых, и снова 30 секунд.  
8. Бег на месте с упором в стену (поднимаем поочередно колени как можно выше к груди стараясь сдвинуть стену) — 30 секунд, минута отдых, и повторить упражнение.  
9. Пресс.  
10. Подъем на носочек стоя на одной ноге, желательно на возвышенности. Делать до отказа, потом меняем ногу.  
11. Вращения для развития вестибулярного аппарата.  
12. Растяжка.

13. Укрепление шеи. Лежа на кровати свесить голову и поднимать голову 50 раз, затем лежа на животе 50 раз.

**По возобновлению занятий в обучающиеся должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены в протокол.**

**Режим занятий.** Занятия групп проводятся **дистанционно**

**ноябрь месяц 2021 г.**

**План дистанционного обучения**

**Тренировочный микроцикл .**

1. Разминка.  
2. Прыжки на скакалке – 3 раза по 3 минуты.  
3. Бой с тенью — 3 раунда.  
4. Разножка (продольные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч) — 3 минуты.  
5. Разножка (поперечные скрестные прыжки на месте на величину ширины плеч) — 3 минуты.  
6. Упражнение «скалолаз» (в упоре лежа попеременные подъемы колен как можно выше к груди) — 30 секунд.  
7. Приседания с выпрыгиванием вверх – 30 секунд, минута отдых, и снова 30 секунд.  
8. Бег на месте с упором в стену (поднимаем поочередно колени как можно выше к груди стараясь сдвинуть стену) — 30 секунд, минута отдых, и повторить упражнение.  
9. Пресс.  
10. Подъем на носочек стоя на одной ноге, желательно на возвышенности. Делать до отказа, потом меняем ногу.  
11. Вращения для развития вестибулярного аппарата.  
12. Растяжка.

13. Укрепление шеи. Лежа на кровати свесить голову и поднимать голову 50 раз, затем лежа на животе 50 раз.

**По возобновлению занятий в обучающиеся должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены в протокол.**

1.Разминка от шеи до голеностоп.  
2. Прыжки на скакалке 3 раунда по 3 минуты, перерывы между раундами 1 мин. Если нет скакалки, то прыгайте просто без нее в таком же стиле.  
3. Челночные прыжки в своей стойке с ударами джебом передней рукой — 3 минуты. Это упражнение желательно делать с гантелями 0,5-1 кг.  
4. Челночные прыжки в противоположной стойке с ударами джебом передней рукой — 3 минуты  
5. [Прямые удары](https://fizrazvitie.ru/pryamoj-udar) из [фронтальной стойки](https://fizrazvitie.ru/frontalnaya-stojka-boxing) с гантелями — 3 минуты. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.  
6. Уклоны в своей стойке – 3 минуты.  
7. [Боковые удары](https://fizrazvitie.ru/boxing-bokovoj-udar) из фронтальной стойки с гантелями – 3 минуты. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.  
8. Нырки в своей стойке – 3 минуты.  
9. [Апперкоты](https://fizrazvitie.ru/boxing-udar-snizu) из фронтальной стойки с гантелями – 3 минуты. Начинать упражнение медленно, соблюдая правильную технику ударов и не забывая о защите. Постепенно увеличивая темп и силу ударов.  
10. Бой с тенью с гантелями в руках — 3 раунда.  
11. Отжимания от пола с хлопками.  
12. Отжимания стоя у стенки вверх ногами. Выполнять осторожно, так как оно достаточно травмоопасное, но эффективное.  
13. Укрепление шеи. Лежа на кровати свесить голову и поднимать голову 50 раз, затем лежа на животе 50 раз.

**По возобновлению занятий в обучающиеся должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены в протокол.**

1. Вольные движения — 15 минут.  
2. Перекачка – 2 мин.  
3. Игра ног (шаги) – 3 мин.  
4. Учебные удары (изучение техники) – 15 мин.  
5. Веревочка (изучение техники) – 5 мин.  
6. Бой с тенью – 5 мин.  
7. Отжимание с хлопками — 30 раз.  
8. Ходьба с дыхательными упражнениями – 1 мин.  
9. Отжимание на кулаках — 30 раз.  
10. Ходьба с дыхательными упражнениями – 3 мин.  
Завершающие: пресс, растяжка, скакалка, приседания.

**По возобновлению занятий в обучающиеся должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены в протокол.**

**Прогнозируемый результат занятий:**

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного

цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения

(контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных

упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями

года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта бокс;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**Аннотация программы:**

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа составлена на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс» от 20.03.2013 № 123.

Цель программы:

многолетняя подготовка юных спортсменов, укрепление здоровья, содействие

гармоничному развитию личности, углубленное овладение специализацией.

Задачи программы:

- соблюдение всех принципов спортивной тренировки;

- создание ситуации позволяющей включаться в процесс обучения детям любого возраста

и степени подготовленности;

- воспитание дисциплинированности, организованности, чувство коллективизма, дружбы

и товарищества, воли и твёрдого характера.

Программа направлена:

- всестороннее развитие личности обучающегося в процессе физического воспитания на

основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков;

-формирование личной заинтересованности обучающихся в самостоятельном

совершенствовании своих результатов;

- создание оптимальных условий для реализации творческой активности.

Прогнозируемые результаты:

- высокий уровень освоенных технических приемов;

- результативность соревновательной деятельности: участие юных боксеров в областных, зональных и первенствах России по боксу.

**Литература по боксу для обучающихся**

17.Анатолий Ширяев «Бокс как он есть»

18. Николай Космин «Кто убил чемпиона?»

19.Яков Кумок «Тяжелые перчатки, серебряный гонг»

20. Мокеев Г.И. «Бокс: проблемы и решения»

21.Валерий Штейнбах «Майк Тайсон»

22.Георгий Морозов «Уроки профессионального бокса»

23.И.С. Колесник «Личность боксера»

24.Рашид Камалетдинов «Боксерские рассказы»

**Литература для родителей**

25.Анатолий Ширяев «Бокс как он есть»

26.Николай Космин «Кто убил чемпиона?»

27.Яков Кумок «Тяжелые перчатки, серебряный гонг»

28.Мокеев Г.И. «Бокс: проблемы и решения»

29.Валерий Штейнбах «Майк Тайсон»

30.Георгий Морозов «Уроки профессионального бокса»

31.И.С. Колесник «Личность боксера»

32.Рашид Камалетдинов «Боксерские рассказы»