

Принята на педагогическом совете МБУДО «ДЮСШ» Никольского района Протокол № 7 от 18 июня 2026 г.	УТВЕРЖДАЮ И.о. директора МБУДО «ДЮСШ» Никольского района А.П. Клоков Приказ № 65 от 18.06.2026 г.
---	---



Направленность программы - физкультурно – спортивная

Разработчики:
тренер – преподаватель
Ф.Т. Абдуллаев
А.Ф.У. Абдуллаев

г. Никольск,
2026 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу:

Экспертное заключение составлено методистом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа» Никольского района Пензенской области - Родиной Ириной Александровной и передана на утверждение педагогического совета.

Содержание

№ п/п	Наименование	страница
Раздел 1	«Комплекс основных характеристик программы»	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Учебный план	10
1.3.	Учебно - тематический план	11
1.4.	Содержание программы	17
1.5.	Планируемые результаты программы	34
Раздел 2	«Комплекс организационно - педагогических условий»	37
2.1.	Календарный учебный график	37
2.2.	Формы контроля и система аттестации учащихся	38
2.3.	Условия реализации программы	41
2.4.	Список литературы и интернет ресурсов	45
	Приложение № 1 к программе	47
	Приложение № 2 к программе	49

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу (далее - Программа) имеет **физкультурно - спортивную направленность**; по уровню освоения является - **стартового уровня**, по форме обучения – **очной**, по степени авторства – **модифицированной**.

Программа разработана на основе следующих нормативно - правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребёнка», утверждённый на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242;
- Устав МБУДО «ДЮСШ» Никольского района;
- Положение об образовательной программе МБУДО «ДЮСШ» Никольского района;

- Положение об аттестации учащихся МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

Актуальность программы.

Программа, направленная на физическое воспитание детей и подростков, обладает высокой значимостью в современных условиях. Это связано с тем, что здоровье и образование граждан являются основными приоритетами государственной политики, что подтверждается различными стратегическими документами, такими как Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» и Концепция развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года. В этих документах подчёркивается необходимость активного вовлечения молодёжи в занятия спортом, что является важным фактором для формирования здорового поколения, способного справляться с вызовами современности и обеспечивать устойчивое развитие страны.

Занятия боксом, в частности, способствуют не только физическому развитию, но и формируют у подростков навыки, необходимые для успешной жизни в обществе. Они помогают развивать дисциплину, целеустремлённость и командный дух, что является основой для самореализации личности.

Таким образом, актуальность программы определяется как социальным, так и государственным заказом. Она способствует повышению двигательной активности подростков, укреплению их здоровья и достижению физического и психологического комфорта, что в свою очередь, отвечает современным требованиям к воспитанию молодёжи.

Отличительные особенности программы и её новизна.

Программа ориентирована на обучение школьников основам бокса, создание благоприятных условий для ведения здорового образа жизни, а также всестороннее развитие личности. Она способствует не только физическому, но и интеллектуальному и нравственному росту, помогает раскрывать индивидуальные способности учащихся. Важной особенностью программы является гармоничное сочетание спортивных занятий с образовательной деятельностью, что позволяет эффективно интегрировать досуг и обучение, способствуя всестороннему развитию подростков.

Программа основана на следующих педагогических принципах:

- *вариативности* программного материала, интенсивности и величины нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся;
- *единства и неразрывности воспитания, обучения, развития* – в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребёнка;
- *систематичности и последовательности* – регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, поэтапное увеличение объёма и интенсивности физических нагрузок;
- *постоянной обратной связи* – непрерывное получение информации в ходе занятий: педагог - учащийся, учащийся – педагог;

- *постоянного самоанализа.*

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребёнка (подбор нагрузки, тренировочного объёма и времени, перевод по группам в зависимости от уровня подготовленности и результата).

Формирование разновозрастных групп позволяет успешно использовать метод наставничества, когда более опытные ребята помогают новичкам, старшие – младшим.

Воспитательный потенциал программы

Главной задачей на занятиях и при проведении воспитательных мероприятий является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания этих качеств. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний педагога, отличное поведение на занятиях, в школе, дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Волевые качества спортсмена - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в образовательном процессе.

Цель программы: заключается в развитии у учащихся устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формировании осознанного отношения к здоровому образу жизни и воспитании личной ответственности за собственное здоровье посредством занятий боксом.

Задачи программы:

Обучающие:

- Сформировать знания о целях, задачах и содержании программы, а также о правилах техники безопасности на занятиях.
- Ознакомить с основами физической культуры и спорта, их значением для здоровья и развития личности.
- Изучить историю развития бокса в России, достижения отечественных спортсменов и роль спортивных школ.
- Освоить основы личной гигиены, режима дня, закаливания и сбалансированного питания для боксёров.
- Познакомить с влиянием физических упражнений на организм, основами врачебного контроля и самоконтроля.
- Изучить общероссийские антидопинговые правила, запрещённый список, методы профилактики допинга.
- Обучить технике выполнения базовых упражнений: ходьбы, бега, прыжков, кувырков, упражнений с мячами и гимнастическими палками.
- Сформировать навыки безопасного выполнения физических упражнений и использования спортивного инвентаря.
- Сформировать навыки выполнения специальных упражнений для боксёров (отжимания, приседания, упражнения на снарядах).

- Научить правильной боевой стойке, положению рук и кулака при ударах.
- Освоить технику передвижения в боксе (шаги, «челночное» передвижение, передвижения по кругу).
- Сформировать навыки защиты (подставки, уклоны, отбивы) и контратакующих действий.
- Обучить выполнению одиночных, двойных и серийных ударов, их комбинаций на различных дистанциях.
- Научить действиям в ближнем бою, планированию и ведению поединка, выходу из сложных ситуаций на ринге.
- Ознакомить с правилами проведения соревнований, подготовить к участию в учебных и контрольных боях.
- Сформировать навыки поведения на соревнованиях, умение настраиваться на старт.
- Оценить уровень физической и технической подготовленности по контрольным упражнениям (бег, прыжки, отжимания, применение изученного материала в условных и вольных боях).
- Сформировать навыки культуры поведения в спортивной школе, на соревнованиях и в обществе.

Развивающие:

- Гармонично развивать основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость.
 - Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет, развивать координацию движений.
 - Способствовать укреплению здоровья, повышению иммунитета и общей работоспособности организма.
-
- Развивать навыки выполнения базовых и специальных упражнений по боксу.
 - Формировать умение правильно выполнять удары, защиты, передвижения и комбинации.
 - Развивать чувство дистанции, ритма, равновесия и координации в движении.
 - Развивать умение анализировать ситуацию на ринге, принимать быстрые и адекватные решения.
 - Формировать навыки тактического мышления, планирования и ведения боя.
 - Развивать способность к самоконтролю и саморегуляции в стрессовых ситуациях.
 - Развивать волю, настойчивость, целеустремлённость и дисциплинированность.
 - Формировать уверенность в себе, умение преодолевать трудности и работать в команде.
 - Способствовать развитию эмоциональной устойчивости и спортивного характера.
 - Формировать чувство ответственности, коллективизма и патриотизма.
 - Расширять кругозор в области физической культуры, истории спорта и олимпийского движения.
 - Развивать навыки самоконтроля, анализа своего состояния и результатов.
 - Формировать умение планировать свою деятельность и вести здоровый образ жизни.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство патриотизма, уважения к истории и символике России.
- Прививать уважение к старшим, товарищам, тренеру и сопернику.
- Формировать негативное отношение к вредным привычкам: курению, алкоголю, наркотикам.
- Прививать навыки личной гигиены, закаливания, правильного питания и режима дня.
- Пропагандировать ценности физической культуры и спорта как основы здоровья.
- Воспитывать умение работать в коллективе, участвовать в совместных мероприятиях и акциях.
- Развивать ответственность, дисциплинированность и честность.
- Формировать навыки культурного поведения в обществе, на соревнованиях и в быту.
- Прививать интерес к общественно полезным делам: участие в субботниках, патриотических и спортивных акциях.
- Знакомить с государственными праздниками, традициями и историей России.
- Воспитывать уважение к памяти героев, участие в патриотических мероприятиях (День Победы, возложение цветов).
- Развивать чувство гордости за достижения страны и отечественных спортсменов.
- Формировать культуру речи, этикет, умение вести себя в общественных местах.
- Развивать творческие способности через участие в подготовке проектов, рисунков, парадов и церемоний.
- Предупреждать травматизм и несчастные случаи на занятиях и соревнованиях.
- Проводить просветительскую работу по профилактике допинга, зависимостей и несчастных случаев.
- Приучать к аккуратности, уборке мест занятий и соревнований.
- Развивать самостоятельность, умение планировать своё время и деятельность.

Адресат программы.

На обучение по программе зачисляются дети и подростки (мальчики и девочки) с 6 до 18 лет, желающие заниматься боксом, независимо от их одарённости, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Приём учащихся производится в сентябре. Однако, это не исключает возможности приёма и доукомплектования при наличии вакантных мест в группах на протяжении календарного года.

Группы формируются разновозрастные, с учётом уровня подготовки учащихся.

Наполняемость группы – **от 10 до 25 человек.**

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся

Младший школьный возраст (6-10 лет).

Ребёнок в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Понимает и принимает правила командных игр и требования педагога, занимаясь спортом, легко выполняет размашистые

движения. Интеллектуальное развитие: ребёнок умеет самостоятельно рассуждать, анализировать, делать выводы, становится способен к рефлексии – оценке своего внутреннего состояния. Он может усилием воли сосредоточиться на выполнении определённой задачи. Психологическое развитие ребёнка в младшем школьном возрасте: осознает свою принадлежность к социуму, умеет и любит общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Становится более самостоятельным и инициативным. В этом возрасте начинают выравниваться процессы возбуждения и торможения, и ребёнок легче успокаивается, проще реагирует на неудачи.

Средний школьный возраст (11-14 лет).

Происходят эндокринные изменения в организме, интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, лёгких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Формируется новый образ физического «Я». Продолжают развиваться все виды мышления, происходит становление основ мировоззрения, интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память, развитие воображения. Развивается чувство взрослости, стремление к самостоятельности. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание.

Старший школьный возраст (15-18 лет).

В этом возрасте нередко наблюдаются функциональные нарушения сердечной деятельности, сопровождаемые неорганическими шумами, повышением артериального давления, изменением ритма. Эти нарушения, как правило, носят временный характер, но они требуют рациональной организации режима труда и спорта. Происходит нарастание массы мышечной ткани, совершенствуется система энергообеспечения мышечной деятельности. Увеличивается мышечная сила, приобретает способность к выполнению длительной интенсивной нагрузки. Продолжается процесс полового созревания. Происходящие изменения гормонального обмена вызывают повышенную возбудимость, раздражительность; повышается интенсивность полового влечения. Развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Для этого возраста характерна эмоциональная уравновешенность, стремление к самообразованию, самостоятельность мышления. Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.

Объем и сроки реализации программы.

Срок освоения программы составляет 3 года (756 часов).

1 год обучения: 252 часов в год.

2 год обучения: 252 часов в год.

3 год обучения: 252 часов в год.

Форма обучения очная.

Режим занятий:

в неделю – 6 часов, занятия 3 раза в неделю по 2 часа; или 6 раз в неделю

по 1 часу; или 4 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю 2 часа;
Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут). Перерыв между учебными занятиями 15 минут.

Предусматриваются следующие **формы занятий**:

- теоретические занятия;
- практические занятия в спортивном зале и на стадионе;
- тренировочные мероприятия;
- физкультурные и спортивные мероприятия;
- тестирование (сдача контрольных нормативов по ОФП);
- соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- самостоятельная работа (организуется в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря (при наличии) или в период активного отдыха в каникулярное время).

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предполагает один уровень освоения:

- *стартовый уровень (1-3 год обучения).*

На ***стартовом уровне*** происходит формирование устойчивого интереса к занятиям, всестороннее развитие физических способностей учащихся, укрепление их здоровья, воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками ведения боя, обучение основным приёмам техники боя и тактическим действиям.

1.2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Год обучения, уровень		
		стартовый		
		1	2	3
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	3	6	6
2	Общая физическая подготовка	80	68	60
3	Специальная физическая подготовка	72	70	68
4	Техническая подготовка	73	75	76
5	Тактическая подготовка	-	10	15
6	Соревновательная подготовка	4	7	8
7	Переводные испытание	4	4	4
8	Другие виды спорта и подвижные игры	10	12	9
9	Воспитательная работа	6	6	6
	Итого:	252	252	252

1.3.Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		3	2,5	0,5	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	0,5	0,5	Беседа, опрос, зачет
2	Физическая культура и спорт, как средство здорового образа жизни	0,5	0,5	-	Беседа, опрос, тестирование, зачёт
3	Бокс и его место в физическом воспитании молодёжи	0,5	0,5	-	Беседа, опрос, тестирование, зачёт
4	Гигиена, закаливание, режим питания	1	1	-	Беседа, опрос, тестирование, зачёт
II. Общая физическая подготовка		80	5	75	
4	Упражнения для развития быстроты	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов, зачёт, тестирование, опрос
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов, зачёт, тестирование, опрос
6	Упражнения для развития ловкости	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов, зачёт, тестирование, опрос
7	Упражнения для развития гибкости	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов, зачёт, тестирование, опрос
8	Упражнения для развития силы и выносливости	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов, зачёт, тестирование, опрос
III. Специальная физическая подготовка		72	4	68	
9	Укрепление мышц плечевого пояса	18	1	17	Тестирование, беседа, опрос, зачёт
10	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	18	1	17	Тестирование, беседа, опрос,

					зачёт
11	Упражнения на растяжку	18	1	17	Тестирование, беседа, опрос, зачёт
12	Упражнения на координацию движения	18	1	17	Тестирование, беседа, опрос, зачёт
IV. Техническая подготовка		73	5	68	
13	Обучение основам техники «стойка боксера»	17	1	16	Диагностика, зачёт
14	Обучение основам техники передвижения в боксе	17	1	16	Диагностика, зачёт
15	Обучение основам техники защиты в боксе	17	1	16	Диагностика, зачёт
16	Обучение основам техники комбинации ударов	17	1	16	Диагностика, зачёт
17	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	5	1	4	Диагностика, зачёт
V. Соревновательная подготовка		4	1	3	
18	Соревновательная подготовка	4	1	3	Учебные бои, педагогическое наблюдение, зачёт
VI. Переводные испытания.		4	1	3	
19	Переводные испытания	4	1	3	Тестирование, зачёт, выполнение контрольных упражнений
VII. Другие виды спорта и подвижные игры		10	2	8	
20	Игры в зале, на стадионе	10	2	8	Педагогическое наблюдение, зачёт
VIII. Воспитательная работа		6	3	3	
21	«Я, мы и общество»	6	3	3	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, зачёт
Итого:		252	23,5	228,5	

Учебно - тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		6	4,5	1,5	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа, зачёт, наблюдение.

2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	Беседа, опрос, тестирование, зачёт
3	Основы антидопинговых правил	4	3	1	Беседа, опрос, тестирование, зачёт
II. Общая физическая подготовка		68	5	63	
4	Упражнения для развития быстроты	14	1	13	Выполнение упражнений и нормативов, тестирование, зачёт
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	14	1	13	Выполнение упражнений и нормативов, тестирование, зачёт
6	Упражнения для развития ловкости	14	1	13	Выполнение упражнений и нормативов, тестирование, зачёт
7	Упражнения для развития гибкости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов, тестирование, зачёт
8	Упражнения для развития силы и выносливости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов, тестирование, зачёт
III. Специальная физическая подготовка		70	4	66	
9	Укрепление мышц плечевого пояса	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов, тестирование, зачёт
10	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	17	1	16	Выполнение упражнений и нормативов, тестирование, зачёт
11	Упражнения на растяжку	17	1	16	Выполнение упражнений и нормативов, тестирование, зачёт
12	Упражнения на координацию движения	17	1	16	Выполнение упражнений и нормативов, тестирование, зачёт
IV. Техническая подготовка		75	5	70	
13	Основы техники «стойка боксёра»	15	1	14	Тренировочный бой, тестирование,

					зачет, опрос, беседа
14	Основы техники передвижения в боксе	15	1	14	Тренировочный бой, тестирование, зачет, опрос, беседа
15	Основы техники защиты в боксе	15	1	14	Тренировочный бой, тестирование, зачет, опрос, беседа
16	Основы техники комбинации ударов	15	1	14	Тренировочный бой, тестирование, зачет, опрос, беседа
17	Основы техники контрударов и защиты от них	15	1	14	Тренировочный бой, тестирование, зачет, опрос, беседа
V. Тактическая подготовка		10	2	8	
18	«Бой с тенью»	4	1	3	Спарринги, педагогическое наблюдение, зачет, опрос, беседа
19	Действия в ближнем бою	6	1	5	Спарринги, педагогическое наблюдение, зачет, опрос, беседа
VI. Соревновательная подготовка		7	1	6	
20	Соревновательная подготовка	7	-	7	Соревнования
VII. Переводные испытания		4	-	4	
21	Переводные испытания	4	-	4	Выполнение упражнений и нормативов, тестирование, зачёт
VIII. Другие виды спорта и игры		12	2	10	
22	Подвижные игры и другие виды спорта	12	2	10	Педагогическое наблюдение, зачёт, выполнение упражнений, беседа, опрос.
IX. Воспитательная работа					
23	«Я, мы и общество»	6	3	3	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, зачёт.
Итого:		252	23,5	228,5	

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		6	3,5	2,5	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	0,5	0,5	Беседа, опрос, зачёт, тестирование, игра, наблюдение.
2	Достижения российских боксёров на Олимпийских играх	1	1	-	Беседа, опрос, зачёт, тестирование
3	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	-	1	Презентация работ, беседа, опрос, зачёт
4	Основы антидопинговых правил	3	2	1	Зачёт, беседа, опрос, тестирование
II. Общая физическая подготовка		60	5	55	
5	Упражнения для развития быстроты	12	1	11	Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение
6	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	12	1	11	Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение
7	Упражнения для развития ловкости	12	1	11	Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение
8	Упражнения для развития гибкости	12	1	11	Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение
9	Упражнения для развития силы и выносливости	12	1	11	Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение
III. Специальная физическая подготовка		68	4	64	
10	Укрепление мышц плечевого пояса	17	1	16	Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.
11	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	17	1	16	Выполнение упражнений и

					нормативов, тестирование.
12	Упражнения на растяжку	17	1	16	Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.
13	Упражнения на координацию движения	17	1	16	Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.
IV. Техническая подготовка		76	5	71	
14	Закрепление техники «стойка боксёра»	12	1	11	Тренировочный бой, педагогическое наблюдение
15	Закрепление техники передвижения в боксе	16	1	15	Тренировочный бой, педагогическое наблюдение
16	Закрепление техники защиты в боксе	16	1	15	Тренировочный бой, педагогическое наблюдение
17	Закрепление техники комбинации ударов	16	1	15	Тренировочный бой, педагогическое наблюдение
18	Закрепление техники контр ударов и защиты от них	16	1	15	Тренировочный бой, педагогическое наблюдение
V. Тактическая подготовка		15	3	12	
19	«Бой с тенью»	5	1	4	Спарринги, зачет
20	Действия в ближнем бою	10	2	8	Спарринги, зачет
VI. Соревновательная подготовка		8	1	7	
21	Соревновательная подготовка	8	1	7	Соревнования, зачет
VII. Переводные испытания		4	-	4	
22	Переводные испытания	4	-	4	Выполнение упражнений и нормативов, тестирование
VIII. Другие виды спорта и игры		9	1	8	
23	Подвижные игры и другие виды спорта	9	1	8	Педагогическое наблюдение, зачёт
IX. Воспитательная работа		6	3	3	
24	«Я, мы и общество»	6	3	3	Беседа, опрос, зачёт, наблюдение.
Итого:		252	25,5	226,5	

1.4 Содержание программы

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Цель программы и задачи 1 года обучения. Основы техники безопасности на занятиях.

Практика: Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по боксу, инструктаж по правилам пожарной безопасности, инструктаж антитеррористической безопасности. Составление безопасного маршрута от места жительства до ДЮСШ. Игра по истории шахмат.

Контроль: Беседа, опрос, зачёт.

Тема 1.2. Физическая культура и спорт, как средство здорового образа жизни.

Теория: Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства. Ознакомление с программой. Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях по боксу, правила поведения на ринге, в спортивном зале.

Контроль: Беседа, опрос, тестирование, зачёт.

Тема 1.3. Бокс и его место в физическом воспитании молодёжи.

Теория: Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение бокса. Краткий обзор истории развития бокса в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Пути дальнейшего развития бокса. Структура организационно-методического руководства боксом. Роль спортивных школ в развитии бокса в России.

Контроль: Беседа, опрос, тестирование, зачёт.

Тема 1.4. Гигиена, закаливание, режим питания

Теория: Основы личной гигиены, здорового образа жизни, закаливания, режима дня боксёра. Основы формирования сбалансированного рациона питания во время занятий и соревновательной деятельности боксёра.

Практика: Составление режима дня боксёра, рациона питания.

Контроль: Беседа, опрос, тестирование, зачёт.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Упражнения для развития быстроты

Теория: Что такое быстрота движений. Базовые правила выполнения движений. Базовые правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, зачёт, тестирование, опрос.

Тема 2.2. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств

Теория: Основы развития скорости и силы. Базовые правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперёд. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, зачёт, тестирование, опрос.

Тема 2.3. Упражнения для развития ловкости

Теория: Основы знаний о ловкости. Базовые правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: Кувырки вперёд, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, зачёт, тестирование, опрос.

Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости

Теория: Основы знаний о гибкости. Базовые правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

Практика: Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, зачёт, тестирование, опрос.

Тема 2.5. Упражнения для развития силы

Теория: Как правильно развить силу. Базовые правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу - вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух

ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, зачёт, тестирование, опрос.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Укрепление мышц плечевого пояса

Теория: Основы знаний о мышцах, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

Контроль: выполнение упражнений, тестирование, беседа, опрос, зачёт.

Тема 3.2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног

Теория: Основы знаний о мышцах брюшного пресса. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

Контроль: выполнение упражнений, тестирование, беседа, опрос, зачёт.

Тема 3.3. Упражнения на растяжку

Теория: Базовые знания о растяжке мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

Контроль: выполнение упражнений, тестирование, беседа, опрос, зачёт.

Тема 3.4. Упражнения на координацию движения

Теория: Базовые знания о координации движений. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно - взрывные, движения на координацию.

Контроль: выполнение упражнений, тестирование, беседа, опрос, зачёт.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема 4.1. Обучение основам техники «стойка боксёра»

Теория: Боевая стойка, положение кулака при ударе, понятие о боевых дистанциях, перемещения и передвижения.

Практика: Знакомство с боковыми ударами из учебной стойки, изучение движения коротких боковых ударов. Овладение правильным положением руки и кулака. Упражнение в нанесении боковых ударов у стены. Упражнение в нанесении боковых ударов по собственной ладони.

Контроль: зачёт, тренировочный бой.

Тема 4.2. Обучение основам техники передвижения в боксе

Теория: Передвижения, техника передвижения шагами. Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты.

Практика: Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперёд - назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырёхугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперёд - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперёд; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Контроль: зачёт, тренировочный бой.

Тема 4.3. Обучение основам техники защиты в боксе

Теория: Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксёра. Факторы, влияющие на успех в бою. Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнёром для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)

Практика: Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар 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. 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.

Контроль: зачёт, тренировочный бой.

Тема 4.4. Обучение основам техники комбинации ударов.

Теория: Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксёрских дистанциях. Ведение ближнего боя.

Практика: Знакомство с сочетанием различных ударов:

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;
- двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;
- серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

Контроль: зачёт, тренировочный бой.

Тема 4.5. Обучение основам техники контрударов и защиты от них *Теория:*

Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия. Атаки и контратаки, выходы из ближнего боя, способы выхода из углов и от канатов ринга на различных дистанциях.

Практика: Упражнения в нанесении ударов на месте и с шагом; упражнения в ложных действиях с последующим нанесением прямых ударов; бой с тенью; имитационный бой с партнёром без ударов (на применение финтов).

Контроль: зачёт, тренировочный бой.

Раздел 5. Соревновательная подготовка.

Тема 5.1. Соревновательная подготовка.

Теория: Ознакомление с правилами соревнований.

Практика: участие в учебно - тренировочных боях.

Контроль: педагогическое наблюдение, учебные бои, зачёт.

Раздел 6. Переводные испытания.

Тема 6.1. Переводные испытания.

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи). Применение изученного материала в условных и вольных боях

Контроль: тестирование, зачёт, выполнение контрольных упражнений.

Раздел 7. Другие виды спорта и игры.

Тема 7. 1. Другие виды спорта и игры.

Теория: Правила подвижных игр. Правила игры в командные игры.

Практика: Подвижные игры в зале, на спортивной площадке

Контроль: педагогическое наблюдение, зачёт.

Раздел 8. Воспитательная работа.

Тема 8. 1. «Я, мы и общество».

Теория:

- Правила поведения в Детско - юношеской спортивной школе.
- Правила этикета.
- Правила культуры речи.
- Правила поведения на учебно - тренировочных занятиях.
- Правила поведения на соревнованиях.
- Правила поведения на водоёмах в зимнее время.
- Правила дорожного движения.
- Традиции объединения.

- История развития объединения ДЮСШ.
- Спортивная результативность учащихся объединения.
- Наша страна Россия. Символика России.
- Государственные праздники России.

Практика:

- Выбор актива и старост групп.
- Подготовка проектов на темы: «Правила этикета», «Правила дорожного движения», «Государственные праздники России», «Символика России».
- Подготовка рисунков на тему «Символика России».
- Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях; возложение цветов к монументам памяти героев ВОВ, и воинов, павших в локальных конфликтах.
- Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы (массовый забег, легкоатлетическая эстафета).
- Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров.
- Участие в выставках спортивных достижений.
- Участие в акциях по формированию здорового образа жизни, «Спорт против наркотиков», «Спорт без антидопинга», «Я выбираю спорт», «Запишись в спортивную школу».
- Уборка мест занятий после тренировки.
- Проведение туристического похода совместно с родителями.
- Просмотр учебных фильмов, соревнований по шахматам различного уровня.
- Организация встреч и турниров с ветеранами спорта.

Контроль: Беседа, опрос, наблюдение, зачёт.

Содержание второго года обучения

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1.1. Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Задачи года обучения. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Знание правил техники безопасности.

Контроль: Опрос, беседа, зачёт, наблюдение.

Тема 1.2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Теория: Влияние физических упражнений на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений.

Контроль: Беседа, опрос, тестирование, зачёт.

Тема 1.3. Основы антидопинговых правил.

Теория: Общероссийские антидопинговые правила. Запрещённый список на текущий год. Обзор основных изменений в антидопинговых правилах в текущем году.

Практика: Подготовка проектов на темы:

- Что такое допинг?
- Допинг и зависимое поведение.

- Процедура допинга - контроля.

Контроль: Зачёт, тестирование, беседа, опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Упражнения для развития быстроты

Теория: Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений.

Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 2,5-3 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

От того, с какой быстротой боксёр реагирует на действия противника, в значительной мере зависит его успех в бою.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование, зачёт.

Тема 2.2. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств

Теория: Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперёд. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 100 -110 см), в высоту с разбега (40-50 см). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование, зачёт.

Тема 2.3. Упражнения для развития ловкости

Теория: Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: Кувырки вперёд, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5,5-6,5 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

Специальную ловкость развивают у боксёров упражнениями, построенными на технических приёмах из боевой техники.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование, зачёт.

Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости:

Теория: Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

Практика: Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседания. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

Количество и качество выполнения упражнений увеличивается на 20% относительно первого года обучения.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование, зачёт.

Тема 2.5. Упражнения для развития силы и выносливости

Теория: Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование, зачёт.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Укрепление мышц плечевого пояса

Теория: Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания. Выполнение различных технических ударов по макиваре. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование, зачёт.

Тема 3.2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног

Теория: Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с

первым годом обучения увеличивается на 50%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование, зачёт.

Тема 3.3. Упражнения на растяжку

Теория: Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование, зачёт.

Тема 3.4. Упражнения на координацию движения

Теория: Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование, зачёт.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема 4.1. Основы техники «стойка боксёра»

Теория: Боевая стойка, положение кулака при ударе. Боевые дистанции, перемещения и передвижения.

Практика: Упражнения для закрепления боковых ударов из учебной стойки, движений при коротких боковых ударах. Закрепление правильного положения руки и кулака. Упражнение в нанесении боковых ударов у стены. Упражнение в нанесении боковых ударов по собственной ладони.

Контроль: тренировочный бой, тестирование, зачёт, опрос, беседа.

Тема 4.2. Основы техники передвижения в боксе

Теория: Передвижения, техника передвижения шагами. Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты.

Практика: Упражнения для закрепления передвижений в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперёд - назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырёхугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперёд - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперёд; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Контроль: тренировочный бой, тестирование, зачёт, опрос, беседа.

Тема 4.3. Основы техники защиты в боксе

Теория: Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксёра. Факторы, влияющие на успех в бою. Специальные имитационные упражнения

(бой с тенью, партнёром для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)

Практика: Упражнения для закрепления и совершенствования ударов и защит от них: прямой удар 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. Закрепление двойных прямых ударов 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.

Контроль: тренировочный бой, тестирование, зачёт, опрос, беседа.

Тема 4.4. Основы техники комбинации ударов

Теория: Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксёрских дистанциях. Ведение ближнего боя.

Практика: Упражнения для закрепления сочетания различных ударов: повторные удары, двойные удары, серийные удары.

Контроль: тренировочный бой, тестирование, зачёт, опрос, беседа.

Тема 4.5. Основы техники контрударов и защиты от них

Теория: Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия. Атаки и контратаки, выходы из ближнего боя, способы выхода из углов и от канатов ринга на различных дистанциях.

Практика: Упражнения в нанесении ударов на месте и с шагом; упражнения в ложных действиях с последующим нанесением прямых ударов; бой с тенью; имитационный бой с партнёром без ударов (на применение финтов).

Контроль: тренировочный бой, тестирование, зачёт, опрос, беседа.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тема 5.1. «Бой с тенью»

Теория: Объяснение тактического назначения приёма «Бой с тенью».

Практика: Бой с тенью или воображаемым противником позволяет боксёру, имитируя реальный бой, изучить и совершенствовать различные технические и тактические действия. Упражнения со снарядами позволяют боксёру в процессе обучения и тренировки совершенствовать технику ударов и ложных действий, развивать специальные физические качества.

Контроль: спарринги, педагогическое наблюдение, зачет, опрос, беседа.

Тема 5.2. Действия в ближнем бою

Теория: Изучение техники и тактики ближнего боя. Ближний бой, как важная составная часть боя в ринге. Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя.

Индивидуальная манера ведения боя. Правила «выхода» из ближнего боя.

Практика: Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях. Бой с партнёром в перчатках и без них на близкой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе.

Контроль: спарринги, педагогическое наблюдение, зачет, опрос, беседа.

Раздел 6. Соревновательная подготовка.

Тема 6.1. Соревновательная подготовка.

Практика: Участие в учебно - тренировочных поединках, в внутришкольных соревнованиях.

Раздел 7. Переводные испытания.

Тема 7.1. Переводные испытания.

Практика: Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учёта времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи). Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Контроль: выполнение упражнений, зачёт, педагогическое наблюдение, беседа, опрос.

Раздел 8. Другие виды спорта и игры.

Тема 8.1. Подвижные игры и другие виды спорта.

Теория: Правила подвижных игр. Правила игры в командные игры.

Практика: Подвижные игры в зале, на спортивной площадке

Контроль: Педагогическое наблюдение, зачёт, выполнение упражнений, беседа, опрос.

Раздел 9. Воспитательная работа.

Тема 9. "Я, мы и общество».

Теория:

- Вред алкоголя, наркотиков, курения для здоровья человека.
- Правила поведения на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, правила поведения на водоёмах в зимнее время.
- Великие достижения России.
- Правила поведения в общественных местах.
- Традиционные семейные ценности.

Практика:

- Выбор актива и старост групп;
- Подготовка проектов на темы: Традиционные семейные ценности, Великие достижения России, «Спорт против наркотиков», «Нет табачному дыму», «Вред алкоголя на организм человека», «Вред наркотиков для организма человека».
- Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях; возложение

цветов к монументам памяти героев ВОВ, и воинов, павших в локальных конфликтах. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы (массовый забег, легкоатлетическая эстафета);

- Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров;
- Участие в выставках спортивных достижений;
- Участие в акциях по формированию здорового образа жизни, «Спорт против наркотиков», «Спорт без антидопинга», «Я выбираю спорт», «Запишись в спортивную школу»;
- Участие в просветительской работе по антидопингу;
- Уборка мест занятий после тренировки;
- Уборка мест проведения соревнований по их окончанию;
- Участие в субботниках;
- Участие в велопробеге;
- Проведение туристического похода совместно с родителями;
- Просмотр учебных фильмов, соревнований по шахматам различного уровня;
- Организация встреч и турниров с ветеранами спорта.

Контроль: Беседа, опрос, наблюдение, зачёт.

Содержание третьего года обучения

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Цель программы и задачи 3 года обучения. Основы техники безопасности на занятиях. Антитеррористическая и противопожарная безопасность. Поведение на улице во время движения к месту занятия.

Практика: Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по боксу, инструктаж по правилам пожарной безопасности, инструктаж антитеррористической безопасности.

Контроль: Беседа, опрос, зачёт, тестирование, игра, наблюдение.

Тема 1.2. Достижения российских боксёров на Олимпийских играх

Теория: Античные Олимпийские игры. История возрождения Олимпийских игр. МОК (международный олимпийский комитет), НОК, федерации по видам спорта - история создания. Олимпийская символика. Достижения российских боксёров на Олимпийских играх. Олимпийские виды спорта.

Контроль: Беседа, опрос, зачёт, тестирование.

Тема 1.3. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Понятие об утомлении и перетренировке.

Практика: Составление личного дневника самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Упражнения для тренировки выхода из состояния перетренировки.

Контроль: Презентация работ, беседа, опрос, зачёт.

Тема 1.4. Основы антидопинговых правил.

Теория: Общероссийские антидопинговые правила. Запрещённый список на текущий год. Обзор основных изменений в антидопинговых правилах в текущем году.

Практика: Подготовка проектов на темы:

- Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.
- Профилактика допинга.
- Исторический обзор проблемы допинга.
- Запрещённые методы.

Контроль: Зачёт, тестирование, беседа, опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Упражнения для развития быстроты

Теория: Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений.

Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30 м и 60 м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, беговые упражнения. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Тема 2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперёд. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 -130 см), в высоту с разбега (45-55 см). Прыжки снизу вверх. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Тема 2.3. Упражнения для развития ловкости

Теория: Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5,5-6,5 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости:

Теория: Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Тема 2.5. Упражнения для развития силы и выносливости

Теория: Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Укрепление мышц плечевого пояса

Теория: Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания. Выполнение различных технических ударов по макиваре. Выполнение заранее оговоренных атакующих комбинаций с партнером. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом

обучения увеличивается на 10%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Тема 3.2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног

Теория: Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Тема 3.3. Упражнения на растяжку

Теория: Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Тема 3.4. Упражнения на координацию движения

Теория: Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, имитация различных технических действий и приемов без партнера (бой с тенью), с партнером, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешок, насыпная груша, пунтбол, груша с платформой), с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема 4.1. Закрепление техники «стойка боксера»

Теория: Боевая стойка, положение кулака при ударе. Боевые дистанции, перемещения и передвижения.

Практика: Упражнения для закрепления боковых ударов из учебной стойки, движений при коротких боковых ударах. Закрепление правильного положения руки и кулака. Упражнение в нанесении боковых ударов у стены. Упражнение в нанесении боковых ударов по собственной ладони.

Контроль: педагогическое наблюдение, тренировочный бой.

Тема 4.2. Закрепление техники передвижения в боксе

Теория: Передвижения, техника передвижения шагами. Передвижения боксера - основа успеха нападения и защиты.

Практика: Упражнения для закрепления передвижений в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед - назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Контроль: педагогическое наблюдение, тренировочный бой.

Тема 4.3. Закрепление техники защиты в боксе

Теория: Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксера. Факторы, влияющие на успех в бою. Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)

Практика: Упражнения для закрепления и совершенствования ударов и защит от них: прямой удар 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. Закрепление двойных прямых ударов 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.

Контроль: педагогическое наблюдение, тренировочный бой.

Тема 4.4. Закрепление техники комбинации ударов

Теория: Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя.

Практика: Упражнения для закрепления сочетания различных ударов: повторные удары, двойные удары, серийные удары.

Контроль: педагогическое наблюдение, тренировочный бой.

Тема 4.5. Закрепление техники контрударов и защиты от них

Теория: Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия. Атаки и контратаки, выходы из ближнего боя, способы выхода из углов и от канатов ринга на различных дистанциях.

Практика: Упражнения в нанесении ударов на месте и с шагом; упражнения в ложных действиях с последующим нанесением прямых ударов; бой с тенью; имитационный бой с партнером без ударов (на применение финтов).

Контроль: педагогическое наблюдение, тренировочный бой.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тема 5.1. «Бой с тенью»

Теория: Закрепление приема «Бой с тенью».

Практика: Бой с тенью или воображаемым противником позволяет боксеру, имитируя реальный бой, изучить и совершенствовать различные технические и тактические действия. Упражнения со снарядами позволяют боксеру в процессе обучения и тренировки совершенствовать технику ударов и ложных действий, развивать специальные физические качества.

Контроль: спарринги, зачёт.

Тема 5.2. Действия в ближнем бою

Теория: Закрепление техники и тактики ближнего боя. Ближний бой, как важная составная часть боя в ринге. Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя. Правила «выхода» из ближнего боя.

Практика: Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях. Бой с партнёром в перчатках и без них на близкой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе.

Контроль: спарринги, зачёт.

6. Соревновательная подготовка.

Теория: Правила проведения соревнований. Поведение боксера на соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.

Практика: Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

Контроль: Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования. Согласно утвержденному календарю соревнований.

Раздел 7. Переводные испытания.

Тема 7.1. Переводные испытания.

Практика: Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча вдаль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учёта времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи). Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Контроль: выполнение упражнений, зачёт, педагогическое наблюдение, беседа, опрос.

Раздел 8. Другие виды спорта и игры.

Теория: Правила подвижных игр. Правила игры в командные игры.

Практика: Подвижные игры в зале, на спортивной площадке

Контроль: педагогическое наблюдение, зачет.

Раздел 9. Воспитательная работа.

Тема 9. «Я, мы и общество».

Теория:

- Правила поведения на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, правила поведения на водоемах в зимнее время.
- Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
- Профилактика несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в учреждении, требования охраны труда.
- Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни.
- Международный день добровольцев.
- Международный день спорта на благо мира и развития.

Практика:

- Выбор актива и старост групп;
- Подготовка проектов на темы: Традиционные семейные ценности, Великие достижения России, «Спорт против наркотиков», «Нет табачному дыму», «Вред алкоголя на организм человека», «Вред наркотиков для организма человека».
- Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях; возложение цветов к монументам памяти героев ВОВ, и воинов, павших в локальных конфликтах. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы (массовый забег, легкоатлетическая эстафета);
- Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров;
- Участие в выставках спортивных достижений;
- Участие в акциях по формированию здорового образа жизни, «Спорт против наркотиков», «Спорт без антидопинга», «Я выбираю спорт», «Запишись в спортивную школу»;
- Участие в просветительской работе по антидопингу;
- Уборка мест занятий после тренировки;
- Уборка мест проведения соревнований по их окончанию;
- Участие в субботниках;
- Участие в велопробеге;
- Проведение туристического похода совместно с родителями;
- Просмотр учебных фильмов, соревнований по шахматам различного уровня;
- Организация встреч и турниров с ветеранами спорта.

Контроль: Беседа, опрос, наблюдение, зачёт.

1.5. Планируемые результаты освоения программы.

По окончании 1 года обучения:

Будут знать:

- Роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья, развитии физических качеств, подготовке к труду и защите государства.
- Значение бокса в физическом воспитании молодёжи, историю развития бокса в России, достижения российских спортсменов.
- Основы личной гигиены, закаливания, режима дня и сбалансированного питания для боксёров.
- Теоретические основы развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации.

- Правила техники безопасности на занятиях по физической культуре и боксу.
- Основы техники бокса: стойка, передвижения, защита, комбинации ударов, контрудары.
- Правила участия в соревнованиях и нормы переводных испытаний.
- Правила поведения в спортивной школе, основы этикета, культуры речи, дорожного движения, традиции ДЮСШ, символику и государственные праздники России.

Будут уметь:

- Соблюдать технику безопасности и правила поведения на тренировках и соревнованиях.
- Составлять режим дня и рацион питания для боксёра.
- Выполнять упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации.
- Демонстрировать базовые элементы техники бокса: стойка, передвижения, основные удары и защиты, комбинации, контрудары.
- Участвовать в учебно-тренировочных и контрольных боях.
- Выполнять контрольные нормативы по физической подготовке (бег, прыжки, отжимания и др.).
- Организовывать и участвовать в спортивных и воспитательных мероприятиях (парады, церемонии, акции, проекты).
- Работать в команде, соблюдать правила этикета и культуры речи.
- Применять знания о здоровом образе жизни, гигиене и питании на практике.

По окончании 2 года обучения:

Будут знать:

- Влияние физических упражнений на развитие мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем.
- Основы антидопинговых правил: что такое допинг, процедура допинг-контроля, запрещённый список, последствия применения допинга.
- Теоретические основы развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и координации.
- Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и на занятиях боксом.
- Основы техники бокса: стойка, передвижения, защита, комбинации ударов, контрудары.
- Тактические основы бокса: бой с тенью, действия в ближнем бою, планирование и ведение боя.
- Правила участия в соревнованиях и требования к переводным испытаниям.
- Правила поведения в спортивной школе, на соревнованиях и сборах, основы этикета, культуры речи, традиционные семейные ценности, государственные праздники и символику России.

Будут уметь:

- Соблюдать антидопинговые правила, понимать последствия применения запрещённых средств.

- Выполнять упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и координации с увеличением объёма и интенсивности по сравнению с первым годом обучения.
- Демонстрировать технику бокса: стойка, передвижения, основные удары и защиты, комбинации, контрудары.
- Применять тактические навыки: бой с тенью, действия в ближнем бою, выход из углов и от канатов.
- Участвовать в учебно-тренировочных и контрольных боях, выполнять нормативы по физической подготовке.
- Организовывать и участвовать в спортивных и воспитательных мероприятиях (парады, церемонии, акции, проекты).
- Соблюдать правила этикета, культуры речи, поведения в общественных местах и на соревнованиях.
- Работать в команде, проявлять ответственность и уважение к традициям школы и страны.

По окончании 3 года обучения:

Будут знать:

- Историю Олимпийских игр, роль МОК и НОК, значение олимпийской символики, а также достижения российских боксёров на Олимпиадах и основные олимпийские виды спорта.
- Сущность и значение врачебного контроля и самоконтроля, методы объективной и субъективной оценки состояния организма, признаки утомления и перетренировки.
- Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовки боксёра, особенности предсоревновательной разминки и построения тренировки перед соревнованиями.
- Основы антидопинговых правил, запрещённый список, методы профилактики допинга и исторические аспекты проблемы.
- Теоретические основы развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и координации.
- Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и на занятиях боксом.
- Правила проведения соревнований, поведение спортсмена на соревнованиях, требования к переводным испытаниям.
- Правила поведения в спортивной школе, на соревнованиях и сборах, основы этикета, традиционные семейные ценности, государственные праздники и символику России.

Будут уметь:

- Объяснять историю и символику Олимпийских игр, рассказывать о достижениях российских боксёров на Олимпиадах.
- Вести личный дневник самоконтроля, оценивать своё состояние по объективным и субъективным показателям, применять упражнения для восстановления после перетренировки.
- Применять методы самоконтроля и понимать значение врачебного контроля для сохранения здоровья.

- Планировать и проводить предсоревновательную разминку, строить тренировочный процесс с учётом предстоящих стартов.
- Соблюдать антидопинговые правила, участвовать в просветительской работе по профилактике допинга.
- Выполнять упражнения для развития физических качеств с увеличением объёма и интенсивности по сравнению с предыдущими годами обучения.
- Демонстрировать технику бокса: стойка, передвижения, удары, защиты, комбинации, контрудары, действия в ближнем бою.
- Применять тактические навыки: бой с тенью, выход из углов и от канатов, планирование и ведение боя.
- Участвовать в контрольных срезках, тестированиях, соревнованиях, выполнять нормативы по физической подготовке.
- Организовывать и участвовать в спортивных и воспитательных мероприятиях (парады, церемонии, акции, проекты).
- Соблюдать правила этикета, культуры речи, поведения в общественных местах и на соревнованиях.
- Работать в команде, проявлять ответственность, уважение к традициям школы и страны.

2. Комплекс организационно – педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется ежегодно в соответствии с учебным планом для каждой учебной группы. Предусматривается также обучение с отдельными учащимися по индивидуальной образовательной траектории.

1. Количество учебных недель – 42.

2. Количество учебных годов всего – 3 года , 756 ч.:

- 1 год обучения (стартовый уровень-1 год обучения) - 252 ч., из них: теоретических - 23,5 ч., практических 228,5 ч.;
- 2 год обучения (базовый уровень - 1 год) – 252 ч., из них: теоретических – 23,5ч.; практических – 228,5 ч.
- 3 год обучения (базовый уровень - 2 год) – 252 ч., из них: теоретических – 25,5ч.; практических – 226,5 ч.;

Год обучения	Дата начала обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	01.09.	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	01.09.	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа

~ продолжительность каникул: 1 – 8 января
~ даты начала и окончания учебных периодов / этапов:
1-й год обучения – с 1 по 14 сентября – комплектование групп.

Для занятий боксом в спортивном зале должны быть предусмотрена установка тренировочного оборудования на подвесах с креплением к потолочным конструкциям и стенам (боксерских мешков, груш, настенных подушек и др.).

2.2.Формы, методы контроля и аттестации учащихся.

С первого года обучения необходимо контролировать знания и умения детей. Программой предусмотрена текущая и промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация проводится два раза в год: в конце первого полугодия учащиеся принимают участие в соревнованиях. Текущая аттестация проводится на протяжении всего учебного года.

Формами контроля данной программы являются:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- в сентябре - мае – контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

Неотъемлемой частью образовательного процесса является контроль, который имеет целью непрерывное отслеживание эффективности обучения по программе, соответствие итогов контроля планируемыми результатами.

В зависимости от этапа обучения используется первичное (вводное), текущее, тематическое, промежуточное оценивание.

Используемый инструментарий:

- опрос, беседа, собеседование;
- анкетирование;
- педагогическое наблюдение за учащимися в игровом взаимодействии;
- педагогический анализ решения учащимися шахматных задач;
- соревнования;
- сеансы одновременной игры;
- блиц – турниры;
- сдача нормативных разрядов.

Критерии освоения программы

- Владение терминологией в области бокса.
- Сформированность навыков в области бокса.
- Владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий и причинно-следственных связей.
- Устойчивость интереса к занятиям боксом.
- Сформированность личностных качеств.
- Сформированность навыков коллективного взаимодействия.

Оценочные материалы

Описание контрольных тестов

1. Челночный бег 3*10 м. В забеге могут участвовать один или два

учащихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым кладет его так же за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

2. Прыжки в длину с места. Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3. Сгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

4. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя. На полу мелом проводится линия А. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой. Выпрямляя туловище выполнить бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от линии А до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		9-10 лет	11 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	
Выносливость	Бег 100 метров	+	
	Бег 3000 метров	-	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	Не менее 20 раз
Сила	Подтягивания на перекладине	-	Не менее 5 раз
	Поднимание ног к перекладине	-	Не менее 5 раз
	Жим штанги лёжа (весом не менее веса собственного тела)	-	+
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	Не менее 150 см

Выполнение разрядных нормативов (юноши, девочки, девушки, юниоры, юниорки)

Этап	Учебно-тренировочный этап				
Количество лет	9-12	12-15	15-16	16-17	17-18
Разряд	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 разряд	2,1 разряд выполнение КМС

Возраст участников: возрастное деление участников соревнований («Правила вида спорта «Бокс» утв. приказом Минспорта РФ от 04.04.2014)

Наименование группы	Возраст
Юноши и девочки младшего возраста	9-12 лет
Юноши и девочки среднего возраста	13-14 лет
Юноши и девушки старшего возраста	15-16 лет
Юниоры и юниорки	17-18 лет

Возраст боксеров определяется по году их рождения

Весовые категории

Официальные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру вида спорта. В соревнованиях юношей и девочек 9-12 лет пары составляют с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес до 60 кг не превышала 2 кг, от 60 до 70 – 3 кг, от 70 до 80 – 4 кг, и свыше 80 кг – 5 кг.

Весовые категории для юношей и девушек («Правила вида спорта «Бокс», утв. приказом Минспорта РФ от 04.04.2014)

Весовые категории	Юноши и девочки 13-14 лет	Юноши и девочки 15-16 лет	Юниорки 17-18 лет	Юниоры 17-18 лет
	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая	38,5			
Вторая супернаилегчайшая	40			
Первая суперлегчайшая	41,5			
Вторая суперлегчайшая	43			
Третья суперлегчайшая	44,5			
Самая легкая	46	44-46		
Первая наилегчайшая	48	48	45-48	46-49
Наилегчайшая	50	50	51	52
Первая легчайшая	52	52	-	-
Легчайшая	54	54	54	56
Полулегкая	56	57	57	-
Легкая	59	60	60	60
Первая полусредняя	62	63	64	64
Вторая полусредняя	65	66	69	69
Первая средняя	68	70	-	-
Средняя	72	75	75	75
Полутяжелая	76	80	81	81
Тяжелая	св.76	св.80	св.81	91
Супертяжелая	-	-		св.91

Формула боя на соревнованиях («Правила вида спорта «Бокс» утв. приказом Минспорта РФ от 04.04.2014)

Возраст	Начинающие спортсмены	III разряд и выше
Юноши и девочки младшего возраста 9-12 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1 минуте
Юноши и девочки среднего возраста	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1,5 мин.
Юноши и девочки старшего возраста 15-16 лет	3 раунда по 1,5 мин.	3 раунда по 2 мин.
Юниорки 17-18 лет	4 раунда по 1,5 мин.	4 раунда по 2 мин.

Юниоры 17-18 лет	3 раунда по 2 мин.	3 раунда по 3 мин.
------------------	--------------------	--------------------

Условия проведения соревнований («Правила вида спорта «Бокс» утв. приказом Минспорта РФ от 04.04.2014)

Возраст боксеров	Максимальное количество боев на соревнованиях. Количество дней отдыха между боями		
Статус соревнований	Первенства		
	Области	ПФО	России
Юноши и девушки младшего возраста 9-12 лет	2/1	2/1	2/1
Девочки старшего возраста 15-16 лет	2/1	3/1	3/1
Юноши среднего возраста 13-14 лет	3/1	4/1	4/1
Юноши старшего возраста 15-16 лет	4/1	4/1	5/1
Юниоры и юниорки 17-18 лет	5/1	5/1	5/1

*Показатели соревновательной нагрузки по виду спорта «БОКС»
(количество боев)*

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	4	5
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1

2.3.Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование	Единица измерения	Количество	Примечание
1	Гантели (от 0,5 до 5 кг.)	комплект	2	
2	Медицинбол	штук	5	
3	Мат гимнастический	штук	2	
4	Мяч футбольный	штук	2	
5	Мяч баскетбольный	штук	2	
6	Мяч теннисный	штук	10	
7	Скакалка гимнастическая	штук	15	
8	Скамейка гимнастическая	штук	2	
9	Штанга тренировочная	комплект	1	
10	Боксерский мешок	штук	5	
11	Ринг боксерский	комплект	1	
12	Весы до 150 кг.	штук	1	электронные
13	Секундомер	штук	1	
14	Гонг боксерский	штук	1	
15	Зеркала	штук	5	
16	Перчатки боксерские АИБА 10 унц	пара	4	соревновательные
17	Шлем боксерский АИБА	штук	4	соревновательный
18	Гири 16кг, 24кг,	штук	2	
19	Лапы боксерские	пара	1	

20	Бинты для кисти рук	пара	1	индивидуально
21	Перчатки боксерские тренировочные	пара	1	индивидуально
22	Форма боксерская (трусы, майка)	комплект	1	индивидуально
23	Капа боксерская	штук	1	индивидуально
24	Бандаж	штук	2	
25	Стенка гимнастическая	штук	2	
26	Стенд информационный	штук	2	

Информационно-методические условия реализации программы

В образовательном процессе используются следующие **методы**.

Общепедагогические:

Словесный метод: объяснение, беседа, диалог педагога с обучающимися, диалог обучающихся друг с другом, консультация, создание представления о двигательном действии;

Наглядный метод: показ упражнений педагогом, демонстрация графических и аналогичных наглядных пособий, предметно-модельная и макетная демонстрация, видео-демонстрация;

Практический метод: упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.

Специальные методы:

- метод строгого регламентированного упражнения;
- метод расчлененного-конструктивного упражнения;
- метод целостно-конструктивного упражнения;
- метод сопряженного упражнения;
- метод избирательного упражнения;
- соревновательный метод.

Занятия боксом строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью **различных организационных форм**.

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для формирования навыков работы в коллективе, воспитывает такие личностные качества как ответственность, дисциплинированность, взаимовыручку, создает условия микро - соперничества во время занятий. Кроме того, групповая форма обучения позволяет учащимся работать не только в коллективе, но и индивидуально.

Индивидуальная форма обучения – учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность отдельным учащимся (хорошо успевающим, среднеуспевающим, слабоуспевающим) отрегулировать темп выполнения заданий/упражнений в соответствии с индивидуальными учебными возможностями при решении одних и тех же задач. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

Фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно

контролировать выполнения задания всеми учащимися, так как задания/упражнение выполняются учащимися всей группы одинаково для всех под руководством педагога.

Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*. Педагог рекомендует упражнения для каждого учащегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики и методическую литературу.

Алгоритм занятия

Основной формой организации образовательного процесса в Программе является учебно-тренировочное занятие. Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15 % от общей длительности. Включает в себя общетеоретические знания о физической культуре и практическую деятельность. Задача - организовать обучающихся, подготовить организм к предстоящей физической нагрузке, к выполнению более сложной работы основной части занятия. Для содержания этой части характерны строевые и общеразвивающие упражнения с предметами и без, различные виды ходьбы, бега, прыжковые упражнения, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание, т.е. общеразвивающие и специальные упражнения, подводящие к решению основных задач занятия.

Основная часть занятия длится от 70 до 80 % общего времени.

Задачи:

- овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их; развитие быстроты реакции, выполнение рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости; воспитание нравственных качеств обучающихся.

Заключительная часть длится от 7% до 10% общего времени.

Задачи - завершить работу постепенным снижением нагрузки и привести в относительно спокойное состояние организм. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

Реализация программы предполагает активное включение обучающихся в процесс обучения. Отчасти это достигается при использовании дидактических электронных и цифровых образовательных ресурсов, включающие в себя:

- видеозаписи с записью боев различного уровня;
- видеозаписи техники выполнения упражнений;
- карточки со схемами технических действий;
- карточки с заданиями;
- плакаты.

При реализации программы используются электронные и цифровые дидактические материалы, разработанные педагогом дополнительного образования и/или тренерами-педагогами, размещенные на официальных сайтах образовательных организаций.

На ряду с этими материалами используются цифровые образовательные ресурсы, размещенные на сайтах: www.minsport.gov.ru www.rusada.ru <http://rusboxing.ru/>

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятии с обучающимися является воспитание

моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, спортивной этики и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога дополнительного образования. Талантливый педагог воспитывает в ребенке дисциплинированность, умение контролировать свои эмоции, признавать свои ошибки и трезво смотреть на ситуацию, уверенность в себе, упорство. Во взрослой жизни эти навыки помогают человеку достойно выходить из сложившихся жизненных ситуаций, достигать поставленных целей. Какую бы цель ни поставил перед собой человек - добиться успехов в бизнесе, показать отличные спортивные результаты, создать надежную семью и воспитать ребенка, - навыки, полученные на тренировках, помогут ему достичь этой цели.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Для этого педагогом используются разнообразные формы работы с обучающимися:

- профориентационные мероприятия (встречи с известными спортсменами; тренерами-преподавателями);
- участие в физкультурно-оздоровительных акциях, праздниках; участие в соревнованиях, посвященных памятным датам;
- проведение конкурсов, акций, выставок, направленных на приобщение обучающихся к социально-педагогической деятельности по профилактике пагубных привычек, духовному и физическому совершенствованию, к ценностям олимпийского движения и его идеалов, пропаганде здорового образа жизни, ведению исследовательской и творческой деятельности, участию в волонтерском движении;
- повышение уровня мотивация обучающихся за счет поощрений, убеждений и др;
- самостоятельная проектная работа в летний оздоровительный период.

Большое внимание отводится работе с родителями:

- проведение собраний, дискуссионных площадок, встреч по вопросам воспитания культуры поведения юных боксеров;
- создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения;
- разъяснительные работы среди обучающихся и родителей (законных представителей) по правовым вопросам и разрешению конфликтных ситуаций в семье;
- посещение всеми участниками образовательных отношений (обучающийся, педагог, родитель) открытых занятий, соревнований по боксу.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как

воспитательный и самовоспитательный процесс. И направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям и к специфическим экстремальным условиям соревнований.

2.4.Список литературы

для педагога

1. Аганянц Е.К., Функциональная структура целостного поведения, Физиология мышечной деятельности (под ред. Я.М. Коца) Москва, ФиС 2002
2. Бахрах И.И., Мотылянская Р.Е. Врачебный контроль за юными спортсменами, Спортивная медицина и лечебная физкультура (Руководство) Москва, Медицина, 2005.
3. Белкин А.А. Идеамоторная подготовка в спорте. Москва, ФиС, 2003.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям Москва, ФиС, 2005.
5. Бокс: учебное пособие для тренеров, под ред. К.В. Ерадополова, Москва, ФиС 2003.
6. Бокс. Энциклопедия, составитель Н.Н. Тараторин, Москва, Терра Спорт, 2008.
7. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксёра, Москва, ФиС, 2007
8. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса, Москва, ФиС, 2005.
9. А.П. Герасимов «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу» (углубленный уровень), срок реализации 1 год, ГБОУДО ДТДиМ имени А.П. Гайдара, Москва, 2018.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры, Москва, ФиС, 1991г.
11. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеский спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва, Советский спорт, 2007.
12. Градополов К.В., Бокс, учебник для институтов физической культуры, Москва, «ИНСАН», 2010
13. Щитов В.К., Бокс для начинающих, «Фиар-Пресс», Москва, 2001.
14. Рожко, Г.Т. Психологическая подготовка боксера, Научные труды SWorld. 2015. Т. 14. №3(40).
15. И.П. Дегтярев, «Бокс», Учебник для институт физической культуры, «Физкультура и спорт», 1979.
16. В.К. Лесков, М.Н. Матвеев, «Бокс. Левша в боксе», ДИФ 2000 г.

17. Тажибаев, С.С. Динамика общей и специальной физической подготовленности боксеров юношей, занимающихся боксом на этапе начальной спортивной специализации, Молодой ученый. 2015. № 2 (82).
18. Теория и методика бокса: Учебник, Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, Современный спорт, 2009.
19. Щербаков, С.И. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменением формулы ведения боя, Москва, 2003.
20. Колесник И.С. Формирование ведущих морально-волевых качеств как структурный компонент спортивной подготовки боксеров, Ульяновск, 2015.
21. Колесник, И.С. Интеллектуальная подготовка боксеров, Москва: Теория и практика физической культуры, 2015.
22. Лихачев, В.О. Методика технико-тактической подготовки юных боксеров к ведению боя на ближней дистанции, Студенческий электронный журнал СтРИЖ. 2016. № 1 (5).
23. Овчинников, Ю.Д. Педагогическая биомеханика: тренерский взгляд на занятия детей боксом, Эксперимент и инновации в школе. 2016. № 2.
24. Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градоиолов К.В. «Бокс - благородное искусство самозащиты (сборник), Москва, ФИАР-ГТресс, 2005.

Электронные информационные и образовательные ресурсы:

- <https://minsport.gov.ru/>
- www.rusada.ru
- <http://rusboxing.ru/>

для учащихся

1. Градополов К.В. «БОКС», издательство «Физкультура и спорт», Москва 1965 г.
2. Петров, А.Г. Формирование индивидуального стиля боксеров 14-16 лет, Набережные Челны, 2010.
3. Ширяев А.Е. Бокс учителю и ученику, Санкт-Петербург, «Мир и семья», «Интерлайн», 2000
4. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксёра, Москва, ФиС, 2008.

Методические рекомендации по проведению занятий

Каждое учебно–тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и чёткие педагогические задачи, которые определяют содержание изучаемого материала, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. В соответствии с задачами занятия, особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Обучение технике основных движений обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (круговая тренировка, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств и др.).

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) педагог должен приучать воспитанников к тому, чтобы они выполняли задания на технику и тактику, прежде всего, правильно и точно. Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. Для развития координационных способностей во взаимосвязи с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости, необходимо постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения.

Педагог не должен форсировать процесс обучения. Обучающемуся следует, насколько возможно, осознать и понять каждое отдельное движение. Следует помнить, что в возрасте 12-14 лет движение детей часто некоординированные, дети стесняются своей неловкости, Быстро утомляются.

При проведении практических занятий особое внимание нужно обратить на дозировку нагрузки, подбор специальных упражнений и методы их выполнения.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Занятие вспомогательными видами спорта и общефизической подготовкой должно быть подчинено выработке скорости, силы и маневренности.

Для успешного решения задач многолетней подготовки юных боксеров на каждом этапе следует учитывать следующие рекомендации: многолетнюю подготовку боксеров надо рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий последовательное решение задач, использование средств и методов тренировки детей, подростков и юношей на всех этапах подготовки; при построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на возрастные границы, в пределах которых спортсмен добивается своих лучших результатов.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Профилактика травматизма всегда является неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса, и свидетельствуют о нерациональном его построении.

ИНСТРУКЦИЯ.

Техника безопасности для обучающихся на занятиях по боксу.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по боксу допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

1.5. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.6. При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму, соответствующую действующим требованиям.
2. Проверить готовность учебного места к занятиям.
3. Провести разминку.
4. Надеть необходимые средства защиты.
5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий.

1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.
3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.
5. Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя.
6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо руки с мылом.