ОТДЕЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа станицы Брюховецкой
муниципального образования Брюховецкий район

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУ СШ ст. Брюховецкой
Протокол от
«28» марта 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
ст. Брюховецкой
_____А.Д.Руденко
Приказ от «23» мая 2023 г. №80

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

по боксу

Уровень программы: ознакомительный уровень

Срок реализации программы: 1 год: 138 ч.

Возрастная категория: от 6 до 8 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор составитель программы:
Бовдур Г.В. заместитель директора по СР

ст. Брюховецкая, 2023

Содержание:

№ п/п	Разделы программы	Страницы
1	Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи.	6
1.3.	Содержание программы.	7
1.4.	Планируемые результаты.	13
2	Раздел II. «Комплексные организационно – педагогические условия, включающие формы аттестации».	15
2.1.	Календарный учебный график.	15
2.2.	Условия реализации программы.	19
2.3.	Формы аттестации.	20
2.4.	Оценочные материалы	21
2.5.	Методические материалы.	23
2.6.	Список литературы.	25

РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **по боксу** (далее Программа) составлена в соответствии с приказом от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разно уровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации. В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся.

Цели, задачи и условия проектирования и реализации Программы представлены в следующих документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. Информационное письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- учебно-методическое пособие «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» И.А.Рыбалёва. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.
- положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, утвержденное приказом МБУ ДО СШ ст.

Брюховецкой от 23 мая 2023 №77 «Об утверждении положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе»;

- порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом МБУ ДО СШ от 23.05.2023 №78 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- положение «Об утверждении положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля, успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся» утвержденное приказом МБУ ДО СШ от 23.05.2023 №79 «Об утверждении положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля, успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся».

Содержание программы адаптировано к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

Дополнительная образовательная программа ознакомительного уровня по боксу **физкультурно-спортивной направленности**, направлена на ознакомление учащихся с видом спорта, а так же для физического воспитания и развития, получения начальных знаний, умений и навыков в области единоборств.

Новизна краткосрочной Программы заключается в том, что она носит ознакомительный характер с видом спорта. Специально подобранные упражнения способствуют физическому развитию и освоению движений.

Актуальность программы определяется тем, что данный возрастной диапазон мало охвачен физкультурно-спортивной деятельностью в дополнительном образовании, поэтому в целях охвата детей от 6 лет и заинтересованности их в выборе вида спорта, была написана данная программа.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению.

Отличительные особенностью образовательной программы, является воспитательный процесс обучения, при котором развиваются качества формирование понимания красоты и гармонии, моделированию поведения в жизни, именно этим видам спорта.

В программе заложено использование многообразие средств физической культуры с ее широкими возможностями гармоничного развития через правильное выполнение базовых упражнений направленных на формирование осанки, укрепление-опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств юных спортсменов.

Адресат программы. Программа реализуется от 6 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий по физической культуре и спорту. Количество учащихся в группе может быть от 15 до 20 человек.

Форма обучения – очная, а в целях обеспечения продолжения реализации Программы в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений применяется очно-дистанционная форма.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часа (45 минут). Занятия проводятся согласно, утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. ***Режим занятий на период дистанционного обучения:*** продолжительность занятий 30 минут с обязательным перерывом не менее 10 минут для отдыха детей между каждым занятием.

Особенности образовательного процесса. Состав групп: 10-15 чел. в группах. Состав группы постоянный, могут быть разновозрастные дети. Принимаются все желающие.

Основными педагогическими принципами образовательной программы являются:

- учет возрастных и индивидуальных способностей учащихся;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса.

Для обеспечения продолжения образовательного процесса в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений применяются модель интеграции очных и дистанционных форм обучения и модель обучения на базе видеоконференций.

Особенности организации образовательного процесса в дистанционном режиме. Для организации образовательного процесса в дистанционном режиме в части теории используются *синхронные сетевые технологии* (онлайн-обучение), позволяющие знакомить учащихся с учебным материалом, обсуждать его одновременно со всеми участниками группы.

Реализация практической части Программы осуществляется с использованием *асинхронных сетевых технологий* (оффлайн-обучение), что обеспечивает личностное (индивидуальное) общение с учащимися.

Методика синхронного дистанционного обучения предусматривает общение учащегося и педагога в режиме реального времени. Синхронная методика дистанционного обучения предполагает активное взаимодействие тренера-преподавателя и учащегося и, таким образом, большую нагрузку и на всех участников.

Методика асинхронного дистанционного обучения применяется, когда невозможно общение между педагогом и учащимся в реальном времени. При асинхронной методике больше ответственности за прохождение обучения возлагается на учащегося, когда на первый план выдвигается самообучение, индивидуальный план обучения. Тренер-преподаватель при асинхронной методике дистанционного обучения выступает консультантом, но в меньшей степени, чем при синхронной методике дистанционного обучения.

Смешанная методика дистанционного обучения подразумевает, что программа обучения строится как из элементов синхронной, так и из элементов асинхронной методики обучения.

Состав группы – постоянный.

Форма образовательной деятельности – групповая.

Виды занятий определяются содержанием программы и включают учебно-тренировочные занятия, тематические беседы, игры, соревнования, самостоятельные занятия.

Уровень программы, объем и сроки.

Уровень программы – ознакомительный.

Срок обучения 1 год: 46 недель с объемом 138 часов учебной нагрузки в год.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

Цель: создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, а так же предпосылок учебной деятельности используя эффективную модель образовательного процесса физического воспитания на основе вида спорта вольная борьба.

Задачи:

Предметные:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – по игровым видам спорта;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами общеподготовительных упражнений;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);
- овладение умениями организовывать здоровье формирующую и здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, закаливание организма).

Метапредметные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела**;**
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом**;**
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Личностные:

- развить физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, выносливость;
- развивать специальные двигательные способности;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и

упорства в достижении поставленных целей.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Таблица №1

№ п\п	Название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1.	**Обязательные предметные области**	**98**	**16**	**82**	
1.1.	Введение	1	1		
1.2.	Теоретическая подготовка	5	5		беседа
1.3.	Общая физическая подготовка	32	5	27	диагностика
1.4.	Специальная физическая подготовка	20	1	19	
1.4.	Техническая подготовка	15	2	13	диагностика
1.5.	Развитие физических качеств	25	2	23	диагностика
2.	**Вариативные предметные области**	**36**	**3**	**34**	
2.1	Спортивные и подвижные игры	25	1	24	
2.3.	Проведение мастер-классов с ведущими спортсменами КК	10		10	Встречи, беседа
2.3	Оборудование и инвентарь	1	1		беседа
2.2.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных мероприятиях)	Согласно календарного плана физкультурных, спортивно - массовых мероприятий			
3.	**Контрольные испытания**	**2**	**1**	**1**	итоговая аттестация
3.1.	**Итоговое занятие**	**1**		**1**	
	Итого	**138**	**19**	**119**	

Содержание программного материала.

I. Обязательные предметные области

1.1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий, правила поведения спортсменов.

Практика: Ознакомление с местами проведения занятий, инвентарем и оборудованием используемым в процессе тренировок.

1.2. Теоретическая подготовка.

Темы: Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Роль физической культуры в воспитании молодежи. Краткий обзор развития бокса в России и за рубежом. Первые чемпионаты России по виду спорта.

Первые Олимпийские игры по боксу и их участники. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Опорно-двигательный аппарат, костная и мышечная система. Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Требования техники безопасности на занятиях. Меры личной и общественной профилактики. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Правила соревнований по виду спорта. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права, обязанности, форма и одежда. Оборудование и инвентарь.

1.3 Физическая подготовка.

1.3.1.Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Классификация специальных физических упражнений, развивающих Методика определения уровня физической подготовки.

Практическая часть:

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных боксеров разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста спортсменов и специфики вида спорта.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными боксерами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Строевые упражнения. Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Остановка. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения. Освоение границ площадки, углов, середины, центра.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные

и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Упражнения для повышения быстроты. Упражнения для повышения гибкости.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для спортивно-оздоровительного этапа, когда эффективность средств бокса еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные спортсменам.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м. Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки в длину с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;

1.3.2.Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Классификация специальных физических упражнений, развивающих такие качества как, гибкость, координацию и быстроту. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть:

1. Развитие физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.

3.Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

·Упражнения с отягощениями,

·Упражнения для боксеров со специальными снарядами.

·Бой с тенью

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки

боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками—тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для

развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Программный материал по СФП

·Упражнения со скакалкой.
· Бой с тенью.
·Упражнения с теннисными мячами.
·Упражнения с набивными мячами.
·Упражнения с отягощением.
· Имитация боксерской техники.

1.4. Техническая подготовка.

1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.
2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.
3) Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направления

1.5 Развитие физических качеств.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Гимнастика. - Рукоходы – передвижения на прямых и согнутых руках, вперед, назад и боком, длительные висы. - Канаты, шест – лазание с помощью рук и ног, без помощи ног. - Перекладина – подтягивание, подъемы с переворотом, выходы силой, подъемы ног, соскоки. -Гимнастические упражнения с собственным весом и на снарядах; - Гимнастическая стенка – поднимание и опускание ног и туловища, лазания, круговые движения ногами, разведение и сведение. - Брусья – сгибание и разгибание рук в упоре, махи с соскоками, передвижение на руках, выходы силой.

II. Вариативные предметные области.

2.1. Спортивные и подвижные игры.

Всесторонняя физическая подготовка - основа достижения высоких и стабильных результатов в боксе. Для развития общей физической подготовки необходимы занятия другими видами спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры.)

Подвижные игры с элементами спортивных игр - баскетбола, мини-футбола.

Подвижные игры. Игры с бегом и прыжками, метание, перетягивание каната, эстафеты с переносом и расстановкой предметов, преодоление препятствий.

2.2. Проведение мастер - классов с ведущими спортсменами Краснодарского края.

Теоретическая часть: Мастер-класс – это одна из эффективных форм распространения передового спортивного опыта.

Целями мастер-классов по видам спорта является:

- Популяризация олимпийского движения и повышение осведомленности среди юных спортсменов;
- Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом.

Пропаганда здорового образа жизни;

- Обмен опытом и укрепление спортивных связей;

Задачи мастер – классов по видам спорта.

Задачами мастер–классов по видам спорта является:

- Продвижение олимпийских ценностей;
- Активизация познавательной деятельности участников мастер-классов.
- Оказание содействия в спортивной ориентации участников.
- Приобщение участников к определенному виду деятельности.
- Практическое освоение участниками мастер-классов умений и навыков в рамках проводимых занятий.

2.3.Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях.

Теоретическая часть: Правила соревнований по боксу. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права, обязанности, форма и одежда. Организация соревнований. Инструктаж по технике безопасности во время участия в соревнованиях. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть:

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения бокса следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

2.4. Оборудование и спортивный инвентарь

Теоретическая часть: Общая характеристика спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований по боксу.

Практическая часть: Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

III. Контрольные испытания.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Беседа по теоретической подготовке.

IV. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение результатов обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.

Практическая часть: показательные соревнования для родителей, администрации.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся будет знать.
Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
Общие гигиенические требования. Режим дня спортсмена.
Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.
Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
Общее понятие о технике спортивного упражнения.
Основные правила проведения соревнований в избранном виде спорта. Права и обязанности участников соревнований.
Обучающийся будет уметь:
Проводить самостоятельную разминку.
Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
Выполнять специальные гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.
Выполнять общефизические упражнения.
Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.
Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:
Спланировать собственный режим труда и отдыха.
Соблюдать личную гигиену.
Использовать простейшие виды закаливания.
Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.
Обучающийся способен проявлять следующие отношения:
Умение работать в команде.
Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.
По результатам сдачи нормативов, указанных в таблице возможность быть зачисленным в группу начальной подготовки для освоения программы спортивной подготовки.

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо

остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе спортсменов принимает педагогический совет.

1.4.1. Контрольные упражнения.

Тестирование ОФП подготовленности осуществляется 2 раза в год - в середине и конце тренировочного года (в начале года - новый набор.)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

• **бег 30м с высокого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

• **челночный бег 3х10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10 - метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. Спортсмен начинает бег в сторону финишной черты и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

• **прыжок в длину с места (см.).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

• **метание мяча весом 150 г.** Выполняют стоя из опорного положения от линии, держа мяч одной рукой над головой.

- **Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.** Спортсмен выполняет наклон с фиксацией результата на шкале.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

Этапы образовательного процесса

Начало реализации программы	01.01.2024

Продолжительность реализации программы	46 недель
Продолжительность занятий	2х45 минут
Промежуточная аттестация	Май 2024
Итоговая аттестация	декабрь 2024
Окончание реализации программы	31.12.2024

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях.

На основании календарного учебного графика составляется календарно-тематическое планирование на каждую группу отдельно согласно утвержденному расписанию занятий.

В Программе (таблица №2) представлены материалы для обучения.

Таблица № 2

Календарный учебный график распределение учебного материала

№ п/п	Месяцы/недели	январь				февраль				март					апрель				май					июнь			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	Разделы программы																										
1.	**Обязательные предметные области**																										
1.1.	Введение	1																									
1.2.	Теоретическая подготовка	1													1									1			
1.3.	Общая физическая подготовка	1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1
1.4.	Специальная физическая подготовка			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
1.5.	Техническая подготовка		1			1					1		1		1				1			1		1			
1.6.	Развитие физических качеств	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
1.7.	Спортивные и подвижные игры		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1
2.	**Вариативные предметные области**																										
2.1.	Проведение мастер классов с ведущими спортсменами КК				1				1				1				1				1				1		
2.2.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях				1	1	1	1	1			1				1	1	1		1	1	1			1	1	1
2.3.	Оборудование и спортивный инвентарь	1																									
3.	**Контрольные испытания**																										
4	**Итоговое занятие**																										

№ п\п	Месяцы/неделя	июль				Август				Сентябрь				Октябрь				ноябрь					Декабрь					Всего
	Разделы программы	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1.	**Обязательные предметные области**																											
1.1.	Введение																											1
1.2.	Теоретическая подготовка									1					1													5
1.3.	Общая физическая подготовка							1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1	1	32
1.4.	Специальная физическая подготовка							1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		20
1.5.	Техническая подготовка							1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1		15
1.6	Развитие физических качеств							1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	1	25
1.7	Спортивные и подвижные игры							1	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	25
2.	**Вариативные предметные области**																											
2.1.	Проведение мастер классов с ведущими спортсменами КК									1				1				1					1					10
2.2.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях																											
2.3.	Оборудование и спортивный инвентарь																											1
3.	**Контрольные испытания**																										2	2
4	**Итоговое занятие**																										1	1

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Реализация программы осуществляется на базе спортивной школы.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	**Кол-во**	**Примечания**
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Методические пособия по боксу	Д	
Видео записи техники выполнения элементов боя	Д	
Рабочая программа	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Базовый инвентарь:		
Барьер легкоатлетический	10	
Брусья навесные на гимнастическую стенку	4	
Весы электронные (до 150 кг)	4	
Гантели переменной массы (до 20 кг)	8	
Гири спортивные (16,24, 32 кг)	3	
Гонг боксерский электронный	1	
Гриф для штанги изогнутый	4	
Груша боксерская на резиновых растяжках	на груп.	
Груша боксерская насыпная/набивная	20	
Груша боксерская пневматическая	1 на тр.	
Зеркало настенное (1х2 м)	1 тр-пр.	
Канат спортивный	15	
Лапы боксерские	на груп.	
Лестница координационная (0,5х6 м)	2	
Мат гимнастический	на груп.	
Мат-протектор настенный (2х1 м)	50	
Мешок боксерский (120 см)	6	
Мешок боксерский (140 см)	2	
Мешок боксерский (160 см)	2	
Мешок боксерский электронный	1 на тр.	
Мяч баскетбольный	14	
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	14	
Мяч теннисный	12	
Насос универсальный с иглой	5	
Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	10	
Перекладина навесная универсальная	1	
Платформа для груши пневматической	2	
Подвесная система для боксерской груши насыпной /набивной	1	
Подвесная система для мешков боксерских	15	
Подушка боксерская настенная	5	
Подушка боксерская настенная для апперкотов	1	
Стенка гимнастическая	6	
Стойка для штанги со скамейкой	1	
Тумба для запрыгивания разновысокая	1	
Часы информационные	1	
Штанга тренировочная наборная (100 кг)	1	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на отделение)

Кадровое обеспечение.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные общеразвивающие программы подготовки:

Уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Форма проведения итоговой аттестаций определяется учреждением самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении итоговой аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» осуществляется перевод обучающихся на программу спортивной подготовки.

Итоговую аттестацию обучающиеся проходят в декабре для проверки результатов освоения Программы.

Результаты сдачи нормативов итоговой аттестации оформляются протоколами. В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения. В случае если ребенок по объективным причинам не смог пройти на итоговую аттестацию в указанные сроки, для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений.

Обучающийся, не выполнившим предъявляемые Программой требования соответствующего года обучения, либо по каким то причинам не освоивших программу (длительная болезнь и т.д.), предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данной Программе.

Протокол результатов
итоговой индивидуальной аттестации учащихся
за_____ учебный год

Наименование программы:_____
Группа:_____
Дата проведения:_____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	ОФП, СФП результат за показатель						ТП, результат за показатель			Участие в соревнованиях	Результат теоретического теста	Итоговая оценка

Тренер-преподаватель: _____
Состав комиссии:_____
Заключение комиссии:_____

Мониторинг результатов участия в соревнования
обучающихся МБУДО СШ ст. Брюховецкой
за ___ учебный год

Наименование программы:_____
Группа_____

№п/п	Фамилия, имя, учащегося	Наименование соревнований	Результат	Кол-во баллов (за призовое место – 3 балла, за участие – 1)

Тренер-преподаватель:_____

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Оценка результатов образовательной деятельности предполагает выявление уровня освоения теоретических знаний, практических умений и навыков, участие в соревнованиях, в соответствии с программными требованиями на основе диагностики.

В таблице № 3 приведены показатели контрольно-тестовых упражнений по общефизической, специальной и технической подготовки. Чуть ниже тесты по теоретической подготовке. Тесты по теоретической подготовке проводятся в форме беседы. Знание ответов на вопросы выражается: зачет/ не зачет. Баллы отражают оценку (5,4,3) соответствия между достигнутыми и планируемыми результатами. Это дает основание для внесения необходимых корректировок в содержание Программы.

Показатели
контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП И ТП.

Таблица №3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13

Контрольные вопросы по теоретической подготовке.

Вопрос 1: основная цель занятий физической культурой?
Варианты ответа: а) укрепление здоровья; б) встретится с друзьями; в) весело провести время.
Вопрос 2: что надо делать для профилактики избыточного веса?
Варианты ответа: а) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи; б) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям; в) регулярно заниматься физическими упражнениями.
Вопрос 3: что обязательно должно присутствовать в режиме дня?
Варианты ответа: а) компьютерные игры; б) просмотр телепередач; в) пребывание на свежем воздухе.
Вопрос 4: что является видом закаливания?
Варианты ответа: а) закаливание голодом; б) закаливание воздухом; в) закаливание пищей.
Вопрос 5: Первые Олимпийские игры по боксу.
Варианты ответа: а) 1900; б) 1904; в) 1908.
Вопрос 6: В каком году не проводились олимпийский турнир по боксу?
Варианты ответа: а)1908; б) 1912; в) 1916.
Вопрос 7: какого цвета Олимпийский флаг?
Варианты ответа: а) белого; б) розовый; в) голубой.
Вопрос 8. Сколько олимпийских чемпионов по боксу из России?
Варианты ответа: а) 9; б) 8; в) 11.

Вопрос 9: как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?
Варианты ответа: а) найти подходящее место и напарника; б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения; в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.
Вопрос 10: главной причиной нарушения осанки является?
Варианты ответа: а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методы, обеспечивающие организацию деятельности детей на занятиях:
- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальной и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы по группам (2-5 человек);
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.
- словестный;
- наглядный;
- объяснительно-иллюстрированный.

Технологии, применяемые в образовательной деятельности:
- ***технология развивающего обучения*** - главной целью обучения является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между детьми. При этом учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума;
- ***личностно-ориентированные технологии*** – создание педагогических условий, направленных на выявление способностей, формирование нестандартного образа мышления, направленные на развитие индивидуальности;
- ***технология проблемного обучения*** - решают состояние интеллектуального затруднения, которое требует поиска новых знаний и новых способов их получения, направлены на снятие психологического барьера перед неизвестными проблемами. Для учащихся создается благоприятный психологический микроклимат: ошибки учащихся не выносятся на всеобщее рассмотрение. Оценка успехов и достижений сообщается всей группе. Организуется взаимоконтроль учащихся. Материалы для самостоятельной работы сопровождаются пояснениями, образцами, чем достигается надежность системы взаимоконтроля;
- ***игровые педагогические технологии*** - это технологии, в основу которых положена педагогическая игра как вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта. В процессе игры, вследствие гибкости игровой технологии, ребенок сталкивается с ситуациями выбора, в которых он проявляет свою индивидуальность;

- ***информационно-коммуникативные технологии.*** Компьютерные технологии - это процессы подготовки и передачи информации, средством осуществления которых является компьютер. Компьютерные средства обучения называют интерактивными, они обладают способностью «откликаться» на действия учащегося и педагога, «вступать» с ними в диалог, что и составляет главную особенность методик компьютерного обучения. Информатизация обучения требует от педагога компьютерной грамотности;
- з***доровьесберегающие технологии*** реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Технология заключается:
- в условиях обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Формы организации учебного занятия:

Учебно-тренировочное занятие, беседа, лекции, встреча высококвалифицированными спортсменами, Заслуженными тренерами, соревнования.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия – 45 минут.

Примерное распределение времени на занятие на 90 мин.

Часть занятия	содержание	длительность
Подготовительная	Построение Сообщение задач занятия - ОФП, СФП;	10 мин
Основная	Решение основных задач занятия: - развитие физических качеств; - техническая подготовка - подвижные, спортивные игры	30 мин
Заключительная	Заминка Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия	5 мин

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятий является четко продуманное размещение учеников с учетом расположения батутов,

акробатической дорожки и размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – *углубленное* разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение.* Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения–наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1 Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ Минспорта России от 22 ноября 2022 №1055
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования
8. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
9. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-

юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2012. - 72 с.

10. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. — М.: ФиС, 1979. — 287 с.

11. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е. В. Калмыкова. — М.: Физическая культура, 2009. — 272 с.

12. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). — М.: Олимпия Пресс, 2012. — 40 с.

13. Бокс: технические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и другим спортивно - техническим средствам. - М.: Советский спорт, 2012. - 12 с.

14. Бокс. Правила соревнований. — М.: Федерация бокса России, 2012 — 81 с.

15. СП 31-112-2004. Физкультурно-спортивные залы. Часть 1. Издательство «Советский спорт». М., 2005.-138с.

16. Табель оснащения спортивных сооружений спортивным оборудованием и инвентарем. ВИСТИ. 2004. Издательство «Советский спорт». М., 2006.-208с.

17. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем. Часть 1 «Олимпийские виды спорта». ВИСТИ. 2003.

Перечень аудиовизуальных средств:

Перечень формируется организацией, осуществляющей спортивную одготовку, с учетом имеющихся в методическом кабинете организации и в удаленном доступе аудиовизуальных средств.

Перечень ресурсов сети «Интернет»:

1.Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007г.]- (Актуальный закон). - URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

2.Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. - URL: https://www. minsport.gov.ru /2016/doc/order999_301015_pril.pdf

3.Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. - URL: https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/

4. www.minsport.gov.ru.www.russwimming.ru, www.rusada.ru,www.sportvisor.ru.www.schoolswimten.ru,http://www.consultant.ru - сайт Справочная правовая система «Консультант Плюс»; http://www.ict.edu.ru - Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании».

Приложение 1

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по боксу

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения
1	2	3	4
1	Соревнования по физической подготовке	Зал бокса (уровень образовательной организации)	Февраль-март
3	Соревнования по технической подготовке		апрель январь
4	Соревнования по физической подготовке		Май-июнь
7	Соревнования по физической подготовке	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря (уровень образовательной организации)	Сентябрь-октябрь
8	Соревнования по технической подготовке		
9	Контрольные соревнования по боксу	зал бокса (уровень образовательной организации)	декабрь

Приложение 2

Подвижные игры.

САЛКИ НА РИНГЕ

Педагогическая задача. Развитие быстроты реакции, ловкости, прыгучести.

Подготовка. Участники делятся на две команды (примерно равные по весовым категориям) и выстраиваются за рингом с двух сторон.

Ход игры. Руководитель вызывает на ринг 1 или 2 пары и дает сигнал начать игру. Первый вариант: пары свободно маневрируют по рингу, один игрок пары старается осалить другого, коснувшись рукой плеча.

Второй вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого - осалить касанием ноги стоящего напротив и не дать противнику осалить свою ногу. Поединок продолжается один раунд (3 минуты), после чего подсчитывают количество касаний и вызывают новые пары. Одно касание равно одному очку.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Правила.

1. Касание лица штрафуется одним очком в пользу противника.
2. При осаливании ногами расцеплять руки не разрешается.

СТО УДАРОВ В МИНУТУ.

Педагогическая задача. Закрепление Техники ударов. Развитие быстроты.

Подготовка. Участники игры выстраиваются возле ринга. Соревнования проводятся возле груши или кожаного мешка. Для проведения игры нужна пара боксерских перчаток.

Ход игры. Один из участников игры перед началом своеобразного конкурса надевает перчатки. По указанию тренера он выходит к снаряду и по сигналу в течение минуты наносит удары по груше или кожаному мячу поочередно правой и левой рукой с возможно большей скоростью. По второму сигналу атака прекращается. Руководитель объявляет, сколько ударов проведено в минуту. После этого свои скоростные качества демонстрирует второй игрок и т.д.

Победителем становится тот, у кого частота ударов на протяжении минуты больше, чем у остальных.

УВЕРНИСЬ ОТ МЯЧА

Педагогическая задача. Развитие быстроты реакции.

Подготовка. Участники разделяются на две команды по 3-5 игроков в каждой. Одна половина участников подходит к стене и встает к ней лицом. Расстояние от стены – 2 м, между игроками -3м. Другая команда располагается сзади на расстоянии 5-6 шагов от стены. В руках у каждого теннисный мяч.

Описание игры. Стоящие сзади бросают мячи в стену с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал в игрока, стоящего впереди и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. Если мяч попал в плечо, туловище или лицо, бросавший получает преимущество в одно очко.

После десяти бросков игроки меняются ролями.

Определяются победители в парах и общее число очков, набранных командами.

Правило. Стоящие впереди игроки в ходе поединка не должны сходить со своих мест.

НЕ КОСНИСЬ КАНАТА.

Педагогическая задача. Воспитание чувства дистанции. Развитие быстроты реакции, прыгучести.

Подготовка. Руководитель распределят участников по парам.

Ход игры. Игроки (3-4пары) надевают перчатки.. По сигналу они выходят на ринг и начинают кружиться, боксируя друг с другом .никому не разрешается касаться каната какой- либо частью тела. Нарушивший это правило покидает ринг по указанию руководителя. Оставшийся игрок имеет право нападать на кого хочет.

Заканчивается игра, когда все игроки, кроме одного, покинут ринг. Победителем считается оставшийся игрок.

Правило. Запрещаются толчки на канат и нападение сзади. За это участник поединка также удаляется с ринга.

ОДИН ПРОТИВ ТРЕХ.

Педагогическая задача. Развитие чувства дистанции, быстроты реакции.

Подготовка. Три игрока в масках выходят на ринг. Они составляют одну команду. Три других (вторая команда) надевают на одну руку перчатку и остаются вне ринга.

Ход игры. По сигналу руководителя игрок в перчатке выходит на ринг и, боксируя одной рукой, старается нанести (в течение двух минут) как можно больше ударов в голову игроков в масках.. После этого (по сигналу) такую же задачу старается выполнить 2-й, затем 3-й игрок. Игра заканчивается, когда все три игрока в перчатках побывают на ринге. После этого игроки в тройках меняются ролями и три двухминутных боя проводятся еще раз.

Побеждает команда, набравшая большее число ударов.

Правило. Нельзя помогать второй рукой.

ЗАГОНИ В УГОЛ.

Педагогическая задача. Воспитание чувства дистанции. Развитие быстроты реакции.

Подготовка. Игроки выстраиваются возле ринга.

Ход игры. Руководитель вызывает для поединка 1 или 2 пары. У одного игрока каждой пары в руках набивной мяч, а у другого на руках перчатки. По сигналу начинается поединок. Игрок в перчатках наносит удары по мячу, который держит противник. Задача атакующего игрока - загнать своего соперника в угол, А задача игрока с набивным мячом – при помощи маневрирования и ложных движений не попасть туда. По истечении трех минут игра останавливается. Подсчитывается, сколько раз защищающийся игрок побывал в углу. После этого игроки меняются ролями. По итогам двух трехминуток подводится общий результат.

Выигрывает команда, игроки которой набрали больше очков.

Правила.

1. Касание перчатками лица или рук «защищающегося» наказывается начислением «атакующему» штрафного очка.
2. « Защищающемуся » не разрешается прямолинейно идти на противника.

ОТБЕРИ МЯЧ

Педагогическая задача. Развитие быстроты реакции, смелости, чувства дистанции.

Подготовка. Игра проводится на площадке или ринге. Нужны перчатки по количеству игроков (6-8человек), легкий набивной мяч и маска « Играющие» встают по кругу. Водящий в перчатках и маске встает на середину.

Ход игры. «Играющие» ногой передают мяч друг другу в любом направлении. Водящий старается перехватить мяч. При приближении водящего игроки могут наносить ему удары, отгоняя от мяча. Водящий, отбирая мяч, защищается, не нанося ответных ударов. Отобрав мяч у одного из стоящих по кругу, водящий меняется с ним ролью. Игра продолжается 8-10 минут.

Побеждает игрок, который ни разу не побывал в роли водящего.

Правила.

1.Мяч, вышедший за пределы круга, возвращается одному из стоящих в кругу.

2.Игроки круга не могут выбегать на середину, а водящий – отвечать на удары.

3. Когда игра освоена, её можно проводить с продвижением игроков.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
DN: c=RU, st=Краснодарский край, street=О. Кошевого, 119А, l=Брюховецкая, title=ДИРЕКТОР, ou=Руководство, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН, 1.2.643.100.1=120D313032323330333534363530, 1.2.643.100.3=120B303033353039303533330 30, 1.2.643.100.4=120A32333237303037333930, 1.2.643.3.131.1.1=120C32333237303135383336343 8, email=brsport2006@yandex.ru, givenName=Андрей Дмитриевич, sn=Руденко, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
Дата: 2023.06.15 10:32:11 +03'00'