

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Иркутского районного муниципального образования
«Спортивная школа»

Принята:
на заседании
методического совета
протокол №1 «20» марта 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО БОКСУ (СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)**

Разработчики программы:
Тренер – преподаватель по боксу
Ермаков К.А.

Иркутский район
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ		Стр.
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	4
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
3.1.	Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса	6
3.2.	Программный материал для практических занятий	10
3.2.1.	Общая физическая подготовка	10
3.2.2.	Спортивные и подвижные игры	12
3.2.3.	Специальная физическая подготовка	13
3.2.4.	Технико-тактическая подготовка	14
3.2.5.	Теоретическая подготовка	15
3.3.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	17
3.4.	Восстановительные мероприятия	19
3.5.	Система мероприятий	20
3.6.	Требования мер безопасности в процессе реализации Программы	21
3.7.	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса	22
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	23
5.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	26
6.	ПРИЛОЖЕНИЯ	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по боксу (далее Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание учебного процесса в спортивно-оздоровительных группах отделения бокса.

Настоящая Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность образовательных учреждений и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Бокс – это динамичный и зрелищный вид единоборств, в котором два спортсмена сходятся на ринге, используя кулаки для нанесения ударов. Цель боксера – одержать победу над соперником, отправив его в нокаут (КО), когда тот не может подняться в течение установленного времени, или заработать больше очков, оцениваемых судьями за точность, силу и технику ударов.

Бокс, как и другие боевые искусства, играет важную роль в формировании характера. Он воспитывает смелость, дисциплину, выносливость и решительность. Боксеры учатся контролировать свои эмоции, быстро принимать решения в стрессовых ситуациях и проявлять уважение к сопернику, даже в пылу спаринга.

Занятия боксом закаляют не только тело, но и дух. Преодоление боли, усталости и страха перед поражением развивает силу воли и способность преодолевать трудности. Бокс учит уважать труд и упорство, необходимые для достижения успеха. Он формирует чувство ответственности за свои действия и готовность нести последствия своих решений. Бокс – это не просто умение наносить удары, это искусство самоконтроля, тактики и стратегического мышления. Он требует от спортсмена полной самоотдачи и постоянного совершенствования, что, в свою очередь, способствует развитию целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей, качеств, которые пригодятся не только на ринге, но и в любой сфере жизни.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена

общая последовательность изучения программного материала.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ.

Основная цель программы - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий боксом.

Основные задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающегося в занятиях боксом;
- развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности;
- изучение технических приемов по боксу;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- отбор перспективных юных боксеров для зачисления в группы начальной подготовки.

В результате реализации программы ожидается овладение обучающимися техникой выполнения общеразвивающих упражнений и основных приемов бокса, повышение уровня развития физических качеств. Программа призвана подготовить обучающихся к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке на начальный этап спортивной подготовки.

Обучение по данной программе предусмотрено в спортивно-оздоровительных группах, которые формируются как из вновь зачисляемых обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающие заниматься избранным видом спорта и имеющие медицинский допуск к занятиям. Приём на обучение осуществляется по письменному заявлению законных представителей поступающих.

Требования к возрасту, наполняемости групп и физической подготовленности обучающихся, предусмотренные программой, представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Особенности формирования групп

Этап подготовки и	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Число обучающихся в группе		Требования к физической подготовленности на конец учебного года
			min	max	
СОГ	1 год	6	15	20	Выполнение нормативов по ОФП

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Обучение боксу - многолетний целенаправленный процесс, представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую

преимущество задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп.

Задачи учебно-тренировочного процесса на спортивно - оздоровительном этапе обучения:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий боксом;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера;
- обучение основам техники бокса, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям боксом и к здоровому образу жизни.

С учетом выше изложенных задач тренировочные занятия по боксу проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель (Таблица 2).

Таблица 2

Учебный план

№	Виды подготовки	Количество часов	Количество часов	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	14	10	10
2	Общая физическая подготовка	34	24	20
3	Спортивные и подвижные игры по избранному виду спорта	100	90	80
4	Специальная физическая подготовка	82	72	62
5	Технико-тактическая подготовка	40	30	20
6	Участие в мероприятиях	Согласно календарю		
7	Контрольно-переводные нормативы	6	5	5
Общее количество часов		276	230	184

Таблица 3

Объем тренировочной нагрузки

Этап	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю (максимальное)	Общее количество часов в год
СОГ	6	3	276
	5	3	230
	4	2	184

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов (1 академический час равен 45 мин.).

Таблица 4

Примерный план-график распределения учебных часов в СОГ

№	Разделы подготовки	Месяц												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	-	1	14
2	Общая физическая подготовка	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	-	7	34
3	Спортивные и подвижные игры	10	10	10	10	10	10	10	10	4	10	-	6	100
4	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	6	8	8	8	8	-	4	82
5	Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	40
6	Участие в мероприятиях	Согласно календарю - массовых мероприятий												
7	Контрольно-переводные нормативы									6				6
Всего		26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	-	18	276

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

Основная цель этого этапа – развитие физической и координационной готовности к упражнениям общеразвивающим, специальным и техническим.

Учебно-тренировочное занятие в спортивно-оздоровительной группе имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Учебно-тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижения высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности учащихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных боксеров является приобретенный

фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании тренировочного процесса.

На спортивно - оздоровительном этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у учащихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки (Таблица 5).

Таблица 5

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие		+	+		+	+	+	+	+				

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий боксом.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств, продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. 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.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом видов бокса, привития любви к спорту настойчивого интереса к дальнейшим занятиям боксом.

Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам. Двигательные навыки у юных борцов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех

дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в боксе. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к боксу. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение, именно для бокса.

Для детей 6-9 лет существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощением, для детей этого возраста доступны упражнения с весом, равным 10-20% от их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства обучения:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) акробатические элементы (кувырки, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание лёгких снарядов (набивные мячи, теннисные мячи);
- 6) спортивно-силовые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольные испытания.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию;
- самостоятельная работа обучающихся (домашнее задание);
- промежуточная аттестация.

Таблица 6

Примерная схема тренировочного занятия для группы СОГ

Содержание		Продолжительность	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	3-5 мин.	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	3-5 мин.	
	Акробатические упражнения	4-5 мин.	
	Упражнения общеразвивающие	5-6 мин.	
	Специальные упражнения	4-5 мин.	
Основная	Обучение техническим действиям	15 мин.	Боксеры распределяются по парам
	Активный отдых	3 мин.	Указать характерные ошибки

			в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6 мин.	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам бокса в стойке	15 мин.	Удары выполнять правильно.
	Активный отдых	2-3 мин.	Устранение ошибок, допущенных при выполнении ударов.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20 мин.	Группа разбивается на команды.
Заклю- чительная часть	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6 мин.	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5 мин.	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

3.2. Программный материал для практических занятий

3.2.1. Общая физическая подготовка

Ходьба: Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу; в полуприседе, в приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: змейкой, вперед, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления и др.

Прыжки: в длину, высоту через напарника, на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами, опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны, подскоки, тройной прыжок, прогнувшись в спине, с разворотом на 360 градусов, через скакалку.

Переползания: на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов, стоя на мосту вперед, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов, змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук,

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте движения: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками

ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног и др.;

в) упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; ходьба в полуприседе; приседания на двух и на одной ноге; выпрыгивания на месте и в длину; сед у стены; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с поднятием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе;

е) упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны —

свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись, «неваляшка» и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по-одному, боком к скамейке) и др.;

б) на перекладине. Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким), подтягивания с утяжелителями; подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

в) на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног.

3.2.2. Спортивные и подвижные игры

Подвижные игры (приложение) и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специализированные игровые комплексы: Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к боксу, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для бокса, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения боксу, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных ударов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в боксе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела).

Игры с опережением и боксом за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к полу; стоя на коленях, сидя, лежа - по сигналу встать и нанести серию ударов.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

3.2.3. Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о

стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, удары, уклоны.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног. стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера

3.2.4. Техничко-тактическая подготовка

1. Освоение элементов техники и тактики.

Основные положения в боксе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя,

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо удар)

2. Техника бокса.

Перевороты скручиванием.

Перевороты забеганием.

Перевороты перекатом.

Перевороты накатом.

Бокс в стойке

Сваливание сбиванием

Бросок поворотом («мельница»)

Перевод рывком

3. Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление ударов: предварительных, основных, ответных

Схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

3.2.5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в учебно-тренировочном процессе.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением обучающегося минимума знаний, необходимых для понимания учебно-тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и

излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Примерные темы

1. *Краткие сведения о строении и функций организма человека.* Костная система, связочный аппарат, мышцы. Изменения антропометрических показателей по мере роста и развития организма. Ресурсы систем дыхания и кровообращения. Эффективность потребления кислорода под влиянием систематических тренировок. Сенситивные периоды - важнейшие показатели развития физических качеств организма человека.

2. *Значение физических упражнений.* Влияние физических упражнений на системы организма: совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов. Физические качества. Значение общей и специальной физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

3. *Гигиена, режим дня, питание спортсмена.* Понятие о личной гигиене и санитарии. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Общий режим дня боксера. Режим труда и отдыха. Режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Регулирование веса. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного боксера.

4. *Физическая культура и спорт в России.* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

5. *История развития бокса за рубежом и в России.* Характеристика бокса, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития бокса как вида спорта. Достижения Российских боксеров на мировой арене. Итоги и анализ выступлений боксеров на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по боксу в России.

6. *Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.* Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в

процессе занятий вольной боксом: оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

7. *Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.* Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

3.3. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятии с юными боксерами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. 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.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного процесса, четкое исполнение указаний, хорошее поведение в школе и дома - на все это тренер-преподаватель должен обращать внимание. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Он должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям боксом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными боксерами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование интереса, дисциплины и самооценки. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением упражнений. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной и психологической подготовки обучающегося.

План воспитательной работы на учебный год

№	Мероприятия	Сроки проведения
1	Работа с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы)	В течение учебного года
2	Просмотр тренировок лучших спортсменов России	На тренировочных мероприятиях и соревнованиях
3	Встречи с известными спортсменами	По возможности на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
4	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России	По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий
5	Беседы на тему: «Условий для поддержания стабильного здоровья учащихся», «Режим, гигиена, спорт», «Питание спортсмена»	В течение учебного года
6	Беседы о сохранении и укреплении здоровья; формирование культуры здорового образа жизни.	В течение учебного года
7	Беседы с обучающимися о вреде влияния курения и алкоголя на здоровье человека»	В течение учебного года

8	Беседа на тему: «Воспитание патриотических качеств», «Долг, честь и достоинство», «Государственная символика РФ», «Гимн Российской Федерации»	В течение учебного года
9	Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах»	В течение учебного года, перед каждыми каникулами
10	Беседы на тему: «Права и обязанности воспитанников «Спортивной школы», «Соблюдение техники безопасности во время тренировочных занятий»	В течение учебного года
11	Основные спортивные понятия: «Основные термины в избранном виде спорта», «Классификация музыкальных направлений используемых в тренировочной деятельности»	В течение учебного года
12	Дни рождения обучающихся: день именинника	В течение учебного года
13	Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей, посвященных Новогодним праздникам	Декабрь, январь
14	Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей	май
15	Осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах	В течение учебного года.

3.4. Восстановительные мероприятия

Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

3.5. Система проведения мероприятий

Спортивно – массовые мероприятия (далее-мероприятие) являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о проведении мероприятия.

Мероприятия должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе подготовки, допускаются юные боксеры к участию в мероприятии целесообразно лишь в тех случаях, когда они подготовлены по уровню своей подготовленности. На спортивно-оздоровительном этапе планируются только подготовительные и контрольные мероприятия, они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью мероприятия является контроль за эффективностью данного этапа, приобретение опыта, повышение эмоциональности.

Проведение мероприятия среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью обучающегося, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания обучающихся.

Основное требование к мероприятию на этом этапе – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим боксером самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому деятельность юного боксера следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Мероприятия проводятся в праздничной обстановке. В ходе мероприятия подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований обязательно награждается.

3.6. Требования мер безопасности в процессе реализации Программы

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

Причины травматизма на занятиях боксом:

- Слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

- Участие в мероприятиях без достаточной подготовки; нарушение правил, инструкций, положений, методических указаний.

- Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением

тренера-преподавателя к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу, невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера-преподавателя, применением занимающимися запрещенных приемов во время бокса.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.
6. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

Общие требования безопасности

1. К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.
2. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
3. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
4. Занятия должны проводиться в специальной спортивной форме и обуви.
5. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и тд.
6. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.
7. При изучении приемов удары проводить в стойке
8. Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя обучающиеся немедленно прекращают спарринг. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории.
9. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.
10. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему и при необходимости отправляет пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение.
11. После окончания занятия организованный выход из зала обучающимися проходит под контролем тренера-преподавателя

Тренер-преподаватель должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

- Строго контролировать обучающихся во время учебно-тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к медицинскому работнику.

- Знать способы оказания первой медицинской помощи.

3.7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

Инвентарь и оборудование предоставляет федерация бокса Иркутской области.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений включает в себя:

- помещение для проведения тренировочных занятий;

Минимально необходимый для реализации Программы перечень оборудования и экипировки включает в себя:

- боксерские груши;

- скакалки,

- боксерскую форму и боксерки (приобретаются обучающимися самостоятельно).

Место проведения тренировочных занятий должно соответствовать установленным санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям, а также требованиям пожарной безопасности.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающегося осуществляется медико-педагогический контроль.

Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям.

Важной формой педагогического контроля для определения уровня физической подготовленности учащихся является промежуточная аттестация.

Цель: объективная оценка результативности реализации программы посредством анализа полученных знаний, умений, навыков спортивной деятельности учащихся.

Задачи:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся для возможности перехода на этап начальной подготовки;
- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года (апрель-май). Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за одну неделю до начала аттестации. Итоги аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольных испытаний.

Аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил комплекс контрольных нормативов полностью.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию продолжают повторное обучение в группе СОГ. Учащиеся, не освоившие программу по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения.

Таблица 7

Контрольно-переводные нормативов на этап начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	–	–
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4

1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

Примечание: При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся. Для боксеров тяжёлых и легчайших весовых категорий, нормативы могут быть снижены до 10%.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого/В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Берчик, И.Д. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Денисов, А.А. Бокс: Теория и практика. – М.: Спорт, 2016.
4. Демьянов, В.М. Бокс: Подготовка боксеров высокой квалификации. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
5. Мелких, В.В. Бокс: Учебное пособие. – М.: Академический Проект, 2003.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении Сан.ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.
7. Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. N 1055 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "бокс"
8. Приказ Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
9. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Огуренков, Е.И. Бокс: основы методики обучения и тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1965.
11. Фролов, В.И. Теория и методика бокса: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2010.
12. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
13. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приложение

Подвижные игры

"Увернись от мяча" Игроки стоят в кругу, один игрок в центре. Игроки в кругу по очереди бросают в игрока в центре мягкий мяч, стараясь попасть ему в ноги. Задача игрока в центре - уклоняться от мяча с помощью нырков и уклонов. Если мяч попадает в ноги, игрок в центре меняется с тем, кто бросал мяч. (Развивает реакцию, координацию, скорость, уклоны)

"Бой теней в парах" Игроки разбиваются на пары и встают друг напротив друга. Один игрок "нападает", выполняя серии ударов (без касания) в воздух, а другой защищается, выполняя уклоны, блоки и отходы. Затем игроки меняются ролями. (Развивает технику ударов, защиту, чувство дистанции, скорость)

"Царь горы (боксерский вариант)" На площадке обозначается небольшая возвышенность ("гора"). Игроки по очереди поднимаются на "гору" и защищают ее от других игроков, используя только уклоны и перемещения. Цель – удержаться на "горе" как можно дольше. (Развивает выносливость, перемещение на ногах, защиту)

"Перехват перчаток" Игроки становятся в круг. У одного из игроков боксерские перчатки. Он должен быстро передать их другому игроку, а тот, в свою очередь, другому. Задача – не дать перчаткам упасть и быстро их передавать. Вариант: можно ввести два круга, один внутри другого, перчатки передаются в разных направлениях. (Развивает ловкость, реакцию, внимание)

«Преграды» Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча. (Развивает координацию, реакцию, командную работу)

Примечания:

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;

- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Эстафета - игра в классики» Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть еще раз, но на другой ноге. (Развивает координацию, баланс, силу ног)

«Эстафета с мячом» Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша. Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой. (Развивает скорость, координацию, точность броска)

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга» Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр. (Развивает реакцию, ловкость, координацию)

«Мяч в корзине» Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи. По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т. д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков. Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи. (Развивает точность удара, координацию, концентрацию)

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч» Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть. Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя. (Развивает реакцию, координацию, внимание)