

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы  1.1. Пояснительная записка *(направленность, уровень, тип, актуальность, новизна, принципы, возраст и сроки реализации программы, форма обучения)* |  |
| 1.2. Цель и задачи программы |  |
| 1.3. Учебный план |  |
| 1.4. Календарный учебный график |  |
| 1.5. Содержание программы |  |
| 1.6. Планируемые результаты |  |
| Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий  2.1. Условия реализации *(материально-технические, информационно-методические, кадровые)* |  |
| 2.2. Формы и виды аттестации |  |
| 3. Список литературы |  |
| 4. Приложение. Рабочая программа курса «Бокс». |  |

**РАЗДЕЛ 1**

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**1.1.** **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа МБОУ СОШ с.Красное под названием «Бокс» *(далее – Программа)* отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности.

Тип (статус) Программы – модифицированная.

Уровень усвоения Программы – базовый

Возраст обучающихся – 7-11 лет

Форма обучения – очная.

Место реализации – детское объединение дополнительного образования - «Бокс» МБОУ СОШ с.Красное.

Сроки реализации Программы – 1 год.

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

* Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (*далее № 273-ФЗ)*;
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
* Распоряжение Правительства РФ от 29.05 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
* Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020;
* Устав МБОУ СОШ с. Красное;
* Лицензия МБОУ СОШ с. Красное на образовательную деятельность.

Программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она оформлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.

Таким образом, актуальность данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

Отличительной особенностью данной программы является:

 экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь перчатки ,бинты и капу);

 высокая эмоциональность;

 постоянная динамика изменения тактической ситуации;

 высокая эмоциональность участников соревнований;

 зрелищность для болельщиков.

**Адресат программы –** возраст обучающихся, участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы «Бокс», составляет 7-11 лет. Формы и методы организации деятельности ориентированы на индивидуальные и возрастные особенности обучающихся.

**1.2.** **Цель и задачи Программы**

Цель программы – овладение основами технико-тактических приемов в боксе. Повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

1) Обучающие:

 обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

 овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;

 изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

Оздоровительные:

 гармоничное физическое развитие школьников;

 воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений;

 повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

 воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

 воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);

 воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

**1.3.** **Учебный план реализации Программы**

**Программа рассчитана на 1 год обучения учащихся в возрасте от 7 до 11 лет.**

1

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

На полное освоение программы требуется 204 часа.

Основные способы и **формы работы с учащимися** индивидуальные и также групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

- Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.

- Поточная – при поточном способе занимающиеся, выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.

- Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.

- Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала.

- «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных спортсменов на занятиях, обеспечивающих высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Количество часов |
|  | Введение. Техника безопасности. История развития бокса | 2 ч |
|  | Изучение боевой стойки. Одиночные шаги вперёд- назад | 2 ч |
|  | Изучение боевой стойки. Слитные шаги вперёд- назад | 2 ч |
|  | Одиночные шаги вперёд- назад. Слитные шаги вперёд- назад | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Подводящие упражнения к прямым ударам в голову | 2 ч |
|  | Одиночные шаги вперёд- назад. Слитные шаги вперёд- назад | 2 ч |
|  | Подводящие упражнения к прямым ударам в голову | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Слитные шаги вперёд- назад. Одиночные шаги вперёд- назад. | 2 ч |
|  | Подводящие упражнения к прямым ударам в голову. | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Слитные шаги вперёд- назад. Изучение боевой стойки. | 2 ч |
|  | Слитные шаги влево, вправо, по кругу. Изучение боевой стойки. | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Изучение боевой стойки. Слитные шаги влево, вправо, по кругу. | 2 ч |
|  | Изучение боевой стойки. Слитные шаги вперёд- назад | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнёром | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнёром | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Защита подставкой правой ладони | 2 ч |
|  | Защита подставкой левой ладони | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову с партнёром | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову с партнёром | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Защита шагом назад | 2 ч |
|  | Защита шагом назад. Защита подставкой правой ладони | 2 ч |
|  | Защита подставкой левого плеча. Защита шагом назад | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову правой левой правой | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову правой левой правой | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Подводящие упражнения для разучивания уклонов | 2 ч |
|  | Подводящие упражнения для совершенствования уклонов | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Подводящие упражнения для разучивания уклонов | 2 ч |
|  | Подводящие упражнения для совершенствования уклонов | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову правой левой правой | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову правой левой правой | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Подводящие упражнения к прямому удару левой в туловище | 2 ч |
|  | Подводящие упражнения к прямому удару левой в туловище | 2 ч |
|  | Упражнения в ударах по снарядам | 2 ч |
|  | Упражнения в ударах по снарядам | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Подводящие упражнения к прямому удару правой в туловище | 2 ч |
|  | Подводящие упражнения к прямому удару правой в туловище | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Упражнения в ударах по снарядам | 2 ч |
|  | Совершенствование боевой стойки | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Совершенствование передвижения одиночными и смежными шагами | 2 ч |
|  | Упражнения в ударах по снарядам | 2 ч |
|  | Совершенствование передвижения одиночными и смежными шагами | 2 ч |
|  | Упражнения в ударах по снарядам | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Упражнения для совершенствования защиты шагом назад | 2 ч |
|  | Упражнения для совершенствования защиты шагом назад | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони | 2 ч |
|  | Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони | 2 ч |
|  | Подводящие упражнения и упражнения для разучивания прямого удара в туловище | 2 ч |
|  | Подводящие упражнения и упражнения для разучивания прямого удара в туловище | 2 ч |
|  | Упражнения для совершенствования защиты подставкой левой ладони | 2 ч |
|  | Упражнения для совершенствования защиты подставкой левой ладони | 2 ч |
|  | Упражнения для совершенствования защиты подставкой левой ладони | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания двойных ударов левой в голову и туловище, в голову | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания двойных ударов левой в голову и туловище, в голову | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову правой в туловище | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову правой в туловище | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой в голову левой туловище | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой в голову левой туловище | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Упражнения для совершенствования двойного прямого удара правой в голову левой туловище | 2 ч |
|  | Упражнения для совершенствования двойного прямого удара правой в голову левой туловище | 2 ч |
|  | Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой правой в голову | 2 ч |
|  | Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой правой в голову | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой левой в голову | 2 ч |
|  | Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой левой в голову | 2 ч |
|  | Упражнения в ударах по снарядам | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток | 2 ч |
|  | Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток | 2 ч |
|  | Подвижные и спортивные игры | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах | 2 ч |
|  | Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах | 2 ч |
|  | Приём контрольных нормативов | 2 ч |

Итого : 204 часа

**1.4.** **Календарный учебный график**

График разработан в соответствии с № 273-ФЗ, СанПиН и календарным учебным графиком МБОУ СОШ с.Красное.

График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание Графика включает в себя следующее:

* + продолжительность учебного года;
  + количество учебных групп по годам обучения и направленностям;
  + регламент образовательного процесса;
  + продолжительность занятий;
* аттестация учащихся;
* режим работы учреждения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период учебного года** | **2-4 класс** | **1 класс** |
| Начало учебного года | 01 сентября 2022 года | 01 сентября 2022 года |
| Продолжительность учебного года | 34 недели | 33 недели |
| Продолжительность I триместра | 10 недель, 1 д. | 10 недель, 1д. |
| с 01.09.22 г. по 07.10.22 г.  с 16.10.22 г. по 19.11.22 г. | с 01.09.22 г. по 07.10.22 г.  с 16.10.22 г. по 19.11.22 г. |
| Продолжительность II триместра | 12 недель 4 дня | 12недель 4 дня |
| с 28.11.22 г. по 30.12.22 г.  с 09.01.23 г. по 03.03.23 г. | с 28.11.22 г. по 30.12.22 г.  с 09.01.23 г. по 03.03.23 г. |
| Продолжительность III триместра | 11недель | 10 недель |
| с 13.03.23 г. по 31.05.23 г. | с 13.03.23 г. по 24.05.23 г. |
| Сменность занятий | 1 смена | 1 смена |
| Продолжительность учебной недели | 5 дней | 5 дней |
| Сроки и продолжительность каникул | с08.10.22 по 16.10.22 (9 дней)  с 19.11.22 по 27.11.22 (9 дней)  с31.12.22 по 08.01.23 (9 дней)  с 04.03.22 по 12.03.23(9 дней)  с 01.06.23 по 31.08.23(92 дня) | с08.10.22 по 16.10.22 (9 дней)  с 19.11.22 по 27.11.22 (9 дней)  с31.12.22 по 08.01.23 (9 дней)  с 04.03.22 по 12.03.23(9 дней)  с 25.05.23 по 31.08.23 (98дней) |
| Сроки проведения промежуточной аттестации | С 27.05.2023 г. по 31.05.2023 | С 20.05.2023 г. по 24.05.2023 |
| Окончание учебного года | 31.05.2023 г | 24.05. 2023 |

Регламент образовательного процесса:

1 год обучения – 3 раза по 2 часа в неделю (204 часа в год).

Занятия организованы в школе в отдельных группах.

Продолжительность занятий.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ СОШ с. Красное в свободное от уроков время, с учетом пожеланий родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся с целью создания наиболее благоприятного режима занятий и отдыха детей.

Расписание занятий утверждается в начале учебного года.

Занятия в объединении завершаются не позднее 18.30.

Продолжительность занятия - 40 минут.

Аттестация обучающихся: итоговая – май.

Образовательный процесс может осуществляться в форме учебных и практических занятий.

**1.5.** **Содержание программы**

**1. Формирование групп.**

**2. Вводное занятие** – знакомство в группах, правила поведения в спортивном зале, расписание занятий, изучение кодекса чести боксера.

**3. Теоретическая подготовка** – история древнего бокса, история современного бокса, история развития бокса в России, выступления российских боксеров на чемпионатах мира и олимпийских играх. Анализ выступления боксеров на крупнейших соревнованиях. Гигиена, закаливание и режим боксера. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по боксу.

**4. Общая физическая подготовка** – подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**5. Специальная подготовка.**

***Упражнения для развития быстроты***: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

***Упражнения для развития ловкости***: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

***Упражнения для развития силы***: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

***Упражнения для развития специальной выносливости:***  продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

***Упражнения для развития гибкости***: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

**6. Технико – тактическая подготовка**

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.
3. Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

* Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

* Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачках. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзадистоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

***Контрудары.*** Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

***Боевые дистанции.*** Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

***Основные положения и движения.***

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

- отбив;

- уклон;

- нырок;

- оттягивания;

- подставка.

на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

***Упражнения в парах:***

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою.Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

**8. Интегральная подготовка** – спарринги условные и вольные.

**1.6.** **Планируемые результаты**

***По общей физической подготовке:***

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (кон­трольные нормативы представлены в нормативной части программы).

***По специальной физической подготовке:***

Выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

***По технико-тактической подготовке:***

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

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

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

***По психологической подготовке;***

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих про­явления волевых качеств.

***По теоретической подготовке:***

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**РАЗДЕЛ 2**

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

Для занятий по Программе в МБОУ СОШ с. Красное созданы все условия, включающие в себя:

* организационные;
* материально-технические;
* информационно-методические;
* кадровые.

**2.1. Условия реализации Программы**

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие не имеющие медицинских противопоказаний

Комплектование объединения производится с учетом возрастных особенностей, способностей, подготовленности. Обучающиеся, поступающие на Программу, проходят просмотр, направленный на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности.

**Материально-техническое обеспечение**

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально- технического оснащения процесса.

**Перечень необходимого оборудования, инвентаря, дидактических и технических средств обучения для ее реализации**

**Спортивная база:**

* спортивный зал;
* тренажерный зал;
* раздевалка;
* душевая;
* врачебный кабинет;
* футбольное поле.

**Материально-техническое обеспечение**

Спортивное оборудование и инвентарь:

* боксерский ринг;
* боксерские груши;
* боксерские мешки;
* форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховая защита);
* мячи футбольные
* мячи для большого тенниса;
* мячи набивные;
* скакалки.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

* учебно-демонстрационные плакаты;
* видеокассеты по технико-тактической подготовке;

Технические средства обучения:

* компьютер, аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеокассет;
* телеаппаратура.

**Кадровое обеспечение**

Согласно «Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». утвержденному приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196, педагогическую деятельность по реализации Программы могут осуществлять лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность).

Детским объединением «Бокс» руководит педагог дополнительго образования Кулаков Н.А. (высшее образование, Елецкий педагогический институт)

**2.2. Формы и виды аттестации**

***Способами проверки знаний и умений являются:***

* тестирование по теоретическому разделу;
* опрос по основным терминам в боксе;
* сдача контрольных нормативов;
* текущий контроль умений и навыков;
* промежуточный тематический контроль умений и навыков;
* итоговый контроль умений и навыков.

Основными ***критериями оценки работы*** учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в боксе, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

***Формы подведения итогов реализации программы.***

Организация внутри школьных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

1. **Список литературы**
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
3. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
5. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
6. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
7. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физиче­ской культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство ACT», 2004. - 863 с.
10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-трениро­вочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987. - 28 с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
12. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
13. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.