


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД САЛАВАТ РЕСПУБЛИКИ  
БАШКОРТОСТАН

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель МО  
 Э.А. Халиулина  
«31» «08» 2020г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДЮЦ «Юность»  
г. Салават  
К.А. Багаутдинова  
Пр. № 82 от «31» «08» 2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
БОКСЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО  
Возраст детей: 7-12 лет  
Срок реализации: 2 года

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «31» «08» 2020г.

Авторы-составители  
Насыров Ришат Рашитович  
педагоги дополнительного образования

г. Салават, 2020г.

## **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

### **1. Общая характеристика программы**

*Направленность программы* – физкультурно-спортивная.

*Актуальность* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Боксерское мастерство» определяется запросом со стороны учащихся и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности.

*Отличительная особенность.* Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной подготовке создаёт благоприятные условия для раскрытия и развития физических качеств и духовных способностей ребёнка, содействует всестороннему развитию личности.

*Срок освоения программы.* Программа «Боксерское мастерство» рассчитана на два года.

*Объём программы:* программа реализуется ежегодно - 114 часов, всего 228 часов.

*Режим занятий* – по 3 часа в неделю. Продолжительность занятий 35 минут, перерыв между занятиями – 10 мин.

*Формы обучения:* групповая и индивидуально-групповая, возможно дистанционное обучение. *Виды занятий:* беседа, практическое занятие, мастер-классы, выступления на мероприятиях Детско-юношеского центра «Юность», городские и республиканские конкурсы. Программа предусматривает поэтапное восхождение от простого к сложному в процессе усвоения программы, преемственность и последовательность в изложении тем, которая идёт по этапам обучения.

### **2. Цель и задачи программы**

*Цель* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Боксерское мастерство»: оказание благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения учащихся занятием боксом.

*Задачи* дополнительной общеразвивающей программы «Боксерское мастерство».

*Образовательные задачи.*

1. Изучение упражнений по развитию физических качеств.
2. Совершенствование техники выполнения элементов бокса.
3. Сформировать знания по развитию физических качеств человека.
4. Сформировать навыки концентрации и техники движения.

*Развивающие задачи.*

1. Развитие координации, внимания.
2. Развитие силы, ловкости, гибкости.
3. Совершенствование вестибулярного аппарата.
4. Способствовать развитию самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

*Воспитательные задачи.*

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Формирование познавательного интереса и мотивации.
3. Формирование целеустремленности и ответственности.
4. Воспитание стремления к качественному выполнению задач.

**3. Учебный план**  
**3.1. Учебно-тематический план первого года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	6	6		Начальный контроль
2	Общая физическая подготовка	36	6	30	Текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка	36	6	30	Промежуточный контроль
4	Техническая подготовка	36	6	30	Итоговый контроль
	Итого	114	24	90	

**4.1. Содержание первого года обучения**

1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка

Тема 1 Гигиенические основы тренировки и отдыха спортсменов.

Гигиена тела, уход за полостью рта и носа. Солнечные и воздушные ванны. Водные процедуры. Режим отдыха и сна спортсменов.

Тема 2 Закаливание организма спортсменов

Контрастный душ, использование холодной воды ежедневно для закаливания.

Тема 3 Предупреждение инфекционных заболеваний

Понятие об инфекционных заболеваниях и о путях ее распространения.

Тема 4 Травматизм в спорте и его предупреждение

2. Общая физическая подготовка.

Занятия по общефизической подготовке нацеленной на совершенствование общей выносливости предполагают использование таких средств как кроссовый бег, плавание и спортивные игры.

Общефизическая подготовка, нацеленная на совершенствование скоростно-силовых качеств предполагает использование следующих средств: запрыгивание и спрыгивание с возвышения, упражнения со штангой направленные на развитие взрывной силы (рывки и толчки со штангой), подтягивание на перекладине с раскачкой, отжимание в упоре лежа на скорость. упражнения (броски) с набивным мячом.

Общефизическая подготовка, нацеленная на совершенствование скоростно-силовых качеств и выносливости выполняется в виде круговой тренировки.

Для развития мышц спины и пресса применяются упражнения на специальных тренажерах (наклонная доска, римский стул, повороты спиной на специальном тренажере).

После силовой подготовки обязательно применяются упражнения на растягивание мышц и развития гибкости.

3. Специальная физическая подготовка.

Для развития скоростных качеств применяют упражнения с гантелями. Наносятся серии ударов с гантелями соответственно 7,12 и 18 раз, потом эти же серии выполняются без гантель.

Для развития скоростной выносливости выполняются серии многоударных комбинаций на боксерских мешках.

Условные и вольные бои со сменой партнера. Для умения правильно расслаблять мышцы и развития скоростной выносливости используются упражнения на пневматической груше.

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы к всестороннему

развитию спортсмена. В соответствии с этим в ней должны нераздельно сочетаться общая и специальная подготовка. Общефизическая подготовка служит фундаментом для специальной подготовки.

#### 4. Техническая подготовка.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Учащийся осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неработающих мышц, экономит энергию, способствует скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогает более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием работа корпуса подразумевается система требований к различным частям тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса – правильная стойка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильной стойки необходимо следить, чтобы коленные суставы не выходили за линию кончиков пальцев ног.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса (туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад), приподнятые плечи и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления силы бедер и плеч, и увеличения подвижности суставов. По мере увеличения силы бедер и плеч появляется естественная расслабленность и свобода движений, т.е. исчезнут причины, порождающие ошибки.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки учащегося. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

### 3.2. Учебно-тематический план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	6	6		Начальный контроль
2.	Общая физическая подготовка	36	6	30	Текущий контроль
3.	Специальная физическая подготовка	36	6	30	Промежуточный контроль
4.	Техническая подготовка	36	6	30	Итоговый контроль
	Итого	114	24	90	

### 4.2. Содержание второго года обучения

#### 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка

##### Тема 1 Питание спортсменов

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Витамины и минеральные вещества.

##### Тема 2 Правильная сгонка веса

Баня для сгонки веса и восстановления. Питание при сгонке веса.

##### Тема 3 Систематический врачебный контроль и самоконтроль

Ежедневный контроль за пульсом. Проведение функциональных проб.

##### Тема 4 Патриотическое воспитание и история бокса

#### 2. Общая физическая подготовка.

Повторение (закрепление) гимнастических упражнений по видам разминок:

общая разминка: формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;

партерная разминка: упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;

разминка у опоры: упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; наклоны и равновесие.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие силовых способностей.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.

Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком. Упражнения на удержание равновесия.

4. Техническая подготовка.

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

Защиты.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.

Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.

Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.

Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

Уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево.

Остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью.

Сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.

Сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.

Атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

Атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

Атака боковыми ударами левой и правой в голову;

Атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;

Атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;

Встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;

Встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;

Ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;

Ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;

Ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;

Ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;

Ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а так же по обучению передвижениям.

Судейство на соревнованиях в группе. Выполнение роли судьи при участниках.

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.

Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста.

### **5. Методическое обеспечение**

*Формы занятий.* По каждому разделу программы занятия могут проводиться в различных формах: беседы, соревнования.

*Приемы и методы.*

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годового 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. Применение современных образовательных технологий:

1. интерактивные технологии обучения. Технологии интерактивного обучения рассматриваются как способ усвоения знаний, формирования умений и навыков в процессе взаимоотношений и взаимодействий педагога и учащего как субъектов учебной деятельности. Сущность их состоит в том, что они опираются не только на процессы восприятия, памяти, внимания, но, прежде всего, на продуктивное мышление, поведение, общение. При этом процесс обучения организуется таким образом, что учащиеся учатся общаться, взаимодействовать с другом и другими людьми, критически мыслить, решать сложные проблемы на основе анализа производственных ситуаций, ситуационных профессиональных задач и соответствующей информации.

2. личностно-ориентированные технологии обучения. В центре всей образовательной системы стоит личность ребенка, обеспечение бесконфликтных, безопасных и комфортных условий ее развития. Личность ребенка, исходя из этой технологии, субъект приоритетный.

3. игровая технология обучения. Технология игрового обучения представляет собой определенную последовательность действий, операций педагога по отбору материала, разработке и подготовке игры, включению детей в игровую деятельность, осуществлению самой игры, подведению ее итогов и содержательных результатов.

### ***6. Планируемые результаты***

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в соответствии с локальным актом - положением, устанавливающим порядок и формы проведения, систему оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Аттестация проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам обучения;

- соответствия организации образовательного процесса по реализации программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Проводятся:

- входная диагностика, организуемая в начале обучения (проводится с целью определения уровня развития и подготовки учащихся);

- текущая диагностика по завершении занятия, темы, раздела (проводится с целью определения степени усвоения учебного материала);

- итоговая, проводимая по завершении изучения курса программы с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей.

В ходе освоения программы применяются следующие методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов опросов, выполнения практических заданий и т.д.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 1. Календарный учебный график

#### Календарный учебный график первого года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	Организационное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	беседа, занятие –игра, возможно дистанционное обучение	3	1	2	начальный контроль
2	Прямой удар правой рукой в голову с двойным шагом.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
3	Прямой удар правой рукой в туловище с шагом вперед.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
4	Прямой удар правой рукой в голову с шагом назад.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
5	Прямой удар правой рукой в голову.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
6	Прямой удар правой и левой рукой в голову.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
7	Прямой удар левой рукой в голову.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
8	Прямой удар правой и левой рукой в туловище.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
9	Прямой удар правой рукой в туловище и левой в голову.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
10	Прямой удар правой рукой в туловище и левой в голову.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
11	Общая физическая подготовка.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
12	Игровой день.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
13	Спарринги.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
14	Прямой удар правой рукой в голову.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль



15	Прямой удар левой рукой с шагом вперед и правой рукой на месте.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
16	Прямой удар правой рукой в стойке с шагом вперед.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
17	Прямой удар правой рукой с шагом вперед и прямой вперед с шагом.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
18	Прямой удар левой рукой с шагом вперед и прямой удар правой с шагом назад.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	промежуточный контроль
19	Прямой удар левой рукой с шагом назад и прямой удар правой на месте.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
20	Разучивание боковых ударов.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
21	Выполнение боковых ударов.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
22	Удар левой рукой, левой в голову, скоч назад.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
23	Питание тренирующегося боксера. Сохранение боевого веса.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
24	Водные процедуры. Массаж.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
25	Удар левой рукой, левой в голову, скоч назад.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
26	Спарринги.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
27	Отработка левой рукой в голову и по корпусу.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
28	Отработка левой рукой, левой в голову.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль

29	Отработка удара левой рукой в голову, скок назад.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
30	Отработка левой рукой, левой в голову и по корпусу.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
31	Отработка удара левой рукой, левой в голову.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
32	Отработка ударов левой рукой, правой в голову.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
33	Игровой день.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
34	Удар правой рукой снизу в голову на ближней дистанции.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
35	Удар правой рукой снизу в голову на средней дистанции.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
36	Прямой удар правой рукой в туловище с шагом вперед.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
37	Прямой удар правой рукой в туловище с шагом вперед.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
38	Игровой день.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	итоговый контроль
	Итого		114	13	101	

**Календарный учебный график второго года обучения**

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	беседа, занятие –игра, возможно дистанционное обучение	3	2	1	начальный контроль
2	Удар правой рукой снизу в голову.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	2	1	текущий контроль
3	Удар правой рукой снизу в голову.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
4	Прямой удар правой рукой в туловище с шагом вперед.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль

5	Прямой удар правой рукой в туловище с шагом вперед.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
6	Игровой день.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
7	Прямой удар правой рукой в туловище с шагом вперед.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
8	Защита уходом влево.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
9	Защита подставой.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
10	Защита уклоном в сторону.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
11	Защита отбивом в сторону.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
12	Защита нырком.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
13	Прямой удар левой рукой.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
14	Прямой удар левой рукой.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
15	Защита уклоном влево.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
16	Защита отбивом вправо.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
17	Защита подставой.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
18	Защита нырком.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	итоговый контроль
19	Удар левой рукой, левой в голову, скок назад.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
20	Личная гигиена боксера.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
21	Водные процедуры. Массаж.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
22	Удар левой рукой, левой в голову, скок назад.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль

23	Удар левой рукой, левой в голову, скок назад.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
24	Игровой день	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
25	Отработка левой рукой в голову и по корпусу.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
26	Отработка левой рукой, левой в голову.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
27	Отработка удара левой рукой в голову, скок назад.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
28	Отработка левой рукой, левой в голову и по корпусу.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
29	Отработка удара левой рукой, левой в голову.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
30	Отработка ударов левой рукой, правой в голову.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
31	Игровой день.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
32	Разучивание удара снизу в голову правой рукой.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
33	Разучивание удара снизу в голову правой рукой.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
34	Разучивание удара снизу в голову правой рукой.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
35	Прямой удар правой рукой в туловище с шагом вперед.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
36	Прямой удар правой рукой в туловище с шагом вперед.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	текущий контроль
37	Удар левой рукой снизу в голову.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3		3	текущий контроль
38	Удар левой рукой снизу в голову.	групповые тренировочные занятия, возможно дистанционное обучение	3	1	2	итоговый контроль
	Итого		114	21	93	

## 2. Условия реализации программы

Требования к помещению и стационарному оборудованию.

Для обеспечения процесса обучения необходимо иметь: спортивный зал, оборудованный рингом; раздевалки для мальчиков и девочек; душевые.

Техническое обеспечение тренировочного процесса.

Современный учебно-тренировочный процесс немислим без использования технических средств. Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации, широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия, как в процессе тренировок, так и в ходе спортивных мероприятий.

### ***3. Формы аттестации***

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Боксерское мастерство» - контрольное тестирование в виде аттестации.

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в соревнованиях. Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить учащийся.

Участие в спортивных мероприятиях позволяет наиболее комплексно определять уровень квалификации и состояние подготовленности учащихся. Зачетная ведомость освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Боксерское мастерство» и зачетная книжка учащегося, классификация технических действий в айкидо, условия допуска к аттестации, аттестационная программа для учащихся по возрастам требования к выполнению технических действий и критерии их оценки даны.

### ***4. Оценочные материалы***

Способы определения результативности. Для отслеживания результативности используются следующие методы: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов контрольного тестирования, диагностика личностного роста и продвижение учащихся, участие в соревнованиях.

Основным документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы и отчетные протоколы результатов тестирования.

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия проводятся зачетные занятия, результаты которых фиксируются в зачетной ведомости и зачетной книжке учащегося. Основное требование при сдаче экзамена - правильное и точное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольного норматива по специальной физической подготовке, используется тестирование по программе присвоения разрядных норм, оценивается: координация, скорость, амплитуда, целесообразность и эффективность движений.

### ***5. Методические материалы***

Материалами для проведения занятий служат совместный просмотр боёв. Запись на видео самих учащихся и анализ выполнения техники с дальнейшим исправлением недочетов и ошибок.

### **III. Список литературы**

#### ***Список нормативных документов***

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года (с изменения и дополнениями на 31 декабря 2014г.).
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования учащихся»
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование».
6. Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан" от 1.06.2013 года №696-з, принят Государственным Собранием - Курултайем Республики Башкортостан 27.06.2013 (ред. от 26.12.2014).
7. Конвенция о правах ребёнка.
8. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ». Принят 3 июля 1998 г. Изменён 20 июля 2000 г. №103-ФЗ.
9. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р

#### ***Список литературы, используемый педагогом в своей работе***

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. редакцией И.П.Дегтярева. –М.: ФиС, 1919. –287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н.Тараторин. –М.:Терра спорт,1998. –232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. –М.: Федерация бокса России, 2014. –34 с.
4. Все о боксе / Сост. Н.А.Худадов, И.В.Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова. – М., 2005. –212 с.
5. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. –М.: ФиС, 2015. –338 с.
6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. –М., 2015. –37 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. –М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. –863 с.
8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П.Сулов, Д.А.Тышлер. –М.: СпортАкадемПресс, 2001. –480 с.
9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. –М.: ИНСАН, 2011. –400 с.
10. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. –СПб.: Изд. «Шатон», 2012. –190 с.
11. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.:Изд. «Советский спорт», 2018.

1 Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 30 метров (не более 5.0 с)
	Бег на 100 метров ( не более 15.4 с)
Выносливость	Бег на 3000 метров (не более 13.36 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками ( не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

2 Нормативы общей и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 30 метров (не более 4.8 с)
	Бег на 100 метров ( не более 15.0 с)
Выносливость	Бег на 3000 метров (не более 13 мин13 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 12 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой 9 м, слабейшей рукой не менее 7 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, МСМК России

Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью  
16 (шестнадцать) листов

Верно  
Директор МБУ ДЮЦ «Юность»  
г. Салават

К.А.Багаутдинова

