

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево
городского округа Похвистнево Самарской области
структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

«РАССМОТРЕНО»
Протокол заседания тренерского
Совета СП ДЮСШ
ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Протокол № 14 от 08.08.2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Гайнанова В.Р.
Приказ №242 –ОД от 08.08.2022 г.

**РАЗНОУРОВНЕВАЯ МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БОКС»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Калмыкова И.А.,
инструктор-методист

ОГЛАВЛЕНИЕ

АННОТАЦИЯ	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.	6
Содержание образовательной деятельности 1 года обучения (стартовый уровень).	
Содержание образовательной деятельности 2 года обучения (базовый уровень).	34
Содержание образовательной деятельности 3 года обучения (продвинутый уровень).	61
КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ	20
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	26
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА	28
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	29
ГЛОССАРИЙ	30

АННОТАЦИЯ

Разноуровневая модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс» (далее – Программа) рассчитана на 3 года обучения нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннее физическое развитие.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Бокс» - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Данная программа также ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта, определенных Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года от 12.07.2017 Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);
- Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242;
- Методическим рекомендациям по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

Рост агрессии в школьной среде отражает одну из самых острых социальных проблем нашего общества, где увеличались случаи применения физической силы по отношению к своим сверстникам. Занятия боксом, в свою очередь, делают человека сильным как в физическом плане, так и в психическом. Бокс способствует контролю и сдерживанию эмоций, направлению их в правильное русло. Тем самым злость будет вымещаться не на сверстниках, а на упорном совершенствовании самого себя на ринге.

Бокс в России – один из наиболее массовых олимпийских видов спорта. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые

качества человека. Ринг учит мальчиков, юношей и мужчин мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения. В этом и заключается актуальность программы.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а также интеграции с подготовкой обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа охватывает всю систему подготовки боксеров, а именно: техническую, физическую, психическую, тактическую, теоретическую, воспитательную работу с юными боксерами; средства и методы восстановления их работоспособности; средства и методы контроля за состоянием спортсменов, подготовку их к инструкторской и судейской деятельности, планирование подготовки.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, объёмы, могут изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, наличия материальной базы, инвентаря, наличия финансовых средств для организации и выезда на соревнования.

Цель программы – физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение начальных знаний о физической культуре и пауэрлифтинге.

Задачи программы

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- приобретение навыков в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- повышение спортивной квалификации;
- приобретение навыков в организации и проведении судейства соревнований по пауэрлифтингу;
- формирование педагогического опыта в организации и проведении учебно-тренировочных занятий в группе.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7 – 18 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года, объем – 140 часов в год, 3,5 ч в неделю.

Формы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальная работа с учащимися;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 3,5 часа в неделю, перерыв не менее 10 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 10-20 человек, оптимальная -15.

Планируемые результаты:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать предлагаемые действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей и родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: определение понятия «Контроль физического состояния», факторы при контроле физического состояния, определение «уровня физического состояния», выполнение отдельных практических заданий, тестирование, выполнение контрольных прикидок, участие в конкурсах.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание уровня физического состояния посредством выполнения тестирования, выполнения контрольных прикидок по отдельным силовым движениям в пауэрлифтинге.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания с помощью страхующего; удовлетворительно владеет техникой выполнения упражнений, есть изъяны и слабые стороны отдельных мышечных групп.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает в техническом выполнении классических и отдельных силовых упражнениях самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества (растяжка задней поверхности бедра перед становой тягой), свободно владеет техникой выполнения классических упражнений по соревновательным правилам, умеет пользоваться экипировкой контрольных прикидок.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, середине года (январь) проводится **текущий контроль**, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- контроль уровня подготовленности. Оценка физической и технической подготовленности;
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и соревновательной деятельности);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);
- сдача норм ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план программы

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1й год обучения (стартовый уровень)				
1.	Азбука бокса	42	13,5	28,5
2.	Ловкий боксер – умелый боксер	26	11	15
3.	В здоровом теле – здоровый дух	23	6	17
4.	Техника и тактика бокса	49	13	36
Всего часов		140	43,5	96,5
2 й год обучения (базовый уровень)				
1.	Общая физическая подготовка.	37	10,5	26,5
2.	Специальная физическая подготовка.	33	7,3	25,7
3.	Технико-тактические действия.	70	20,6	49,4
Всего часов		140	38,4	101,6
3 й год обучения (продвинутый уровень)				
1.	Физическая подготовка.	56	14,3	41,7
2.	Технико-тактическая подготовка.	84	24,6	59,4
Всего часов		140	38,9	101,1

Содержание образовательной деятельности 1 года обучения (стартовый уровень).

Цель программы – приобщение детей к здоровому образу жизни посредством занятий боксом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- обучать тактике ведения боя;
- обучать правилам поведения в зале и на соревнованиях, а также жестам и замечаниям судьи;
- обучать сдержанности применения своей силы к не равным сверстникам;

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- создавать условия для физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- развивать внимание;
- развивать скоростные и силовые способности тренирующихся;
- развивать логическое и стратегическое мышление во время спарринга;

Воспитательные:

- создавать условия для укрепления здоровья и гармоничного развития всех органов и систем организма детей;
- формировать стойкий интерес к занятиям спортом в целом;
- воспитывать трудолюбие;
- создавать условия для благоприятного микроклимата в детском коллективе и атмосферы взаимопомощи, доброжелательности и уважения к взрослым и сверстникам.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7 – 10 лет.

Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. В этом возрасте дети наиболее активны, подвижны, двигательные навыки детей развиваются, позволяя успешно овладевать разнообразными сложными видами физической деятельности и совершенствовать свои двигательные навыки.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 140 часов (4 модуля), 3,5 часа в неделю.

Программа 1 года обучения состоит из четырёх модулей «Азбука бокса», «Ловкий боксер – умелый боксер», «В здоровом теле – здоровый дух», «Техника и тактика бокса».

Учебный план 1 года обучения

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Азбука бокса	42	13,5	28,5
2.	Ловкий боксер – умелый боксер	26	11	15
3.	В здоровом теле – здоровый дух	23	6	17
4.	Техника и тактика бокса	49	13	36
ИТОГО:		140	43,5	96,5

Модуль «Азбука бокса»

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- обучить технике и тактике бокса.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развивать силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в спортивном зале;
- краткие исторические сведения о развитии современного бокса;
- основные сведения о технике и тактике бокса.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- взаимодействовать со спортивным оборудованием.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса физических упражнений.

Учебно-тематический план модуля «Азбука бокса»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие «Азбука бокса». Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Входной контроль.	0,5	0,5	1	Беседа, опрос, тестирование
2.	Бокс, как вид спорта. Краткие исторические сведения о развитии современного бокса. Входной контроль.	0,5	0,5	1	Беседа, опрос, тестирование
3.	Основы техники и тактики бокса.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
4.	Кросс. Бег с ускорением.	-	2	2	Наблюдение, беседа
5.	Гимнастические упражнения, акробатика.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
6.	Подвижные спортивные игры.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
7.	Челночный бег.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
8.	Подтягивание на высокой перекладине.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
10.	Поднятие туловища и ног.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
11.	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
12.	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
13.	Работа в парах.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
14.	Отработка ударов.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
15.	Силовая тренировка.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
16.	Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
17.	Упражнения для укрепления мышц шеи.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
18.	Упражнения для укрепления мышц живота.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
19.	Упражнения для укрепления мышц спины.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
20.	Упражнения с набивным мячом.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
21.	Упражнения с партнером.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
22.	Упражнения с гантелями.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
23.	Борьба.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа

24.	Упражнения с отягощением.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
25.	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
26.	Упражнения со снарядами: скакалкой.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
27.	Упражнения со снарядами: мешком	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
28.	Упражнения со снарядами: грушей.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
	Всего:	13,5	28,5	42	

Содержание модуля «Азбука бокса»

Тема 1. Вводное занятие «Азбука бокса». Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Игры, ОРУ.

Теория: Введение в предмет. Знакомство с основными правилами соревнований, графиком соревнований, видеофильм о спортивных достижениях Российских боксеров в стране и за рубежом. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале.

Практика: Тестирование, проведение игр, ОРУ.

Тема 2. Бокс, как вид спорта. Краткие исторические сведения о развитии современного бокса.

Теория: Возникновение древнего бокса и зарождение его в Англии. Изменение правил и поведения в современном боксе.

Практика: Тестирование, беседа.

Тема 3. Основы техники и тактики бокса.

Теория: Основы техники передвижения в стойке по рингу и выполнения специальных упражнений.

Практика: Передвижение в стойке, вперед – назад - в стороны. Удержание равновесия центра тяжести. Уязвимые места противника - подбородок, печень, сердце, солнечное сплетение, левое нижнее ребро. Боевая позиция и дистанция. Передвижение по рингу в стойке.

Тема 4. Кросс. Бег с ускорением.

Практика: Кросс, бег с ускорением.

Тема 5. Гимнастические упражнения, акробатика.

Теория: Техника выполнения гимнастических и акробатических упражнений.

Практика: Выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц.

Тема 6. Подвижные, спортивные игры.

Теория: Правила подвижных и спортивных игр.

Практика: Подвижные и спортивные игры, направленных на развитие силы, быстроты и выносливости обучающихся.

Тема 7. Челночный бег.

Теория: Техника передвижения во время челночного бега.

Практика: Челночный бег.

Тема 8. Подтягивание на высокой перекладине.

Теория: Техника подтягивания на высокой перекладине.

Практика: Подтягивание на высокой перекладине.

Тема 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Теория: Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Практика: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Тема 10. Поднятие туловища и ног.

Теория: Техника выполнения поднятия туловища и ног.

Практика: Выполнение поднятия туловища и ног.

Тема 11. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Теория: Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Практика: Выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц костно-связочного аппарата ног.

Тема 12. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Теория: Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Практика: Выполнение комплекса упражнений, направленных на растягивание, расслабление и координацию движений.

Тема 13. Работа в парах.

Теория: Работа в парах.

Практика: Тренировка со спарринг-партнером: по заданию тренера, по договоренности боксёров.

Тема 14. Отработка ударов.

Теория: Отработка ударов.

Практика: Отработка ударов в парах, отработка боксерской техники с партнером.

Тема 15. Силовая тренировка.

Теория: Силовая тренировка.

Практика: Выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мускулатуры.

Тема 16. Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Теория: Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Практика: Выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Тема 17. Упражнения для укрепления мышц шеи.

Теория: Упражнения для укрепления мышц шеи.

Практика: Выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц шеи.

Тема 18. Упражнения для укрепления мышц живота.

Теория: Упражнения для укрепления мышц живота.

Практика: Выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц живота.

Тема 19. Упражнения для укрепления мышц спины.

Теория: Упражнения для укрепления мышц спины.

Практика: Выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Тема 20. Упражнения с набивным мячом.

Теория: Упражнения с набивным мячом.

Практика: Выполнение упражнений с набивным мячом без партнёра и в паре с партнёром, сидя и стоя.

Тема 21. Упражнения с партнером.

Теория: Упражнения с партнером.

Практика: Тренировка со спарринг-партнером: по заданию тренера, по договоренности боксёров.

Тема 22. Упражнения с гантелями.

Теория: Упражнения с гантелями.

Практика: Комплекс упражнений с гантелями, направленный на развитие силы мышц рук.

Тема 23. Борьба.

Теория: Правила поведения противников во время борьбы.

Практика: Тренировка со спарринг партнером.

Тема 24. Упражнения с отягощением.

Теория: Упражнения с отягощением.

Практика: Выполнение комплекса упражнений с отягощением.

Тема 25. Упражнения с набивными и теннисными мячами.

Теория: Упражнения с набивными и теннисными мячами.

Практика: Тренировка с чередованием использования набивных и теннисных мячей.

Тема 26. Упражнения со снарядами: скакалкой.

Теория: Упражнения со скакалкой.

Практика: Выполнение комплекса упражнений с использованием скакалки.

Тема 27. Упражнения со снарядами: мешком.

Теория: Упражнения с мешком.

Практика: Выполнение комплекса упражнений с использованием набивных мешков.

Тема 28. Упражнения со снарядами: грушей.

Теория: Упражнения со снарядами: грушей.

Практика: Выполнение комплекса упражнений с использованием груши.

Модуль «Ловкий боксер – умелый боксер»

Цель: развитие гибкости, физической силы и ловкости обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техникам выполнения акробатических упражнений, элементам гимнастики.

Развивающие:

- развить физические качества обучающихся: силу, ловкость.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- краткую характеристику гимнастических упражнений, их назначение;
- гигиену, закаливание, режим дня и самоконтроль спортсмена, восстановительные мероприятия;
- правила безопасности выполнения акробатических упражнений, правила страховки и помощи.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять акробатические упражнения и комбинации.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса акробатических упражнений.

Учебно-тематический план модуля «Ловкий боксер – умелый боксер»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Тео-рия	Прак-тика	Всего	
1.	Гимнастические упражнения, их назначение.	0,5	0,5	1	Беседа, опрос
2.	Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.	0.5	0.5	1	Беседа, опрос
3.	Обучение технике кувырка вперёд.	1	1	2	Наблюдение, беседа
4.	Обучение технике кувырка назад	1	2	3	Наблюдение, беседа
5.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1	1	2	Наблюдение, беседа
6.	Лазание	1	1	2	Наблюдение, беседа
7.	Подтягивание на высокой перекладине	1	1	2	Наблюдение, беседа
8.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	Наблюдение, беседа
9.	Гимнастические упражнения на низкой перекладине	1	1	2	Наблюдение, беседа
10	Гимнастические упражнения на высокой перекладине	1	1	2	Наблюдение, беседа.
10.	Перемещение по рукоходу	1	2	3	Наблюдение, беседа.

11.	Акробатические упражнения	1	2	3	Наблюдение, беседа
	Всего:	11	15	26	

Содержание модуля «Ловкий боксер – умелый боксер»

Тема 1. Гимнастические упражнения, их назначение.

Теория: Гимнастические упражнения и их роль в тренировочном процессе.

Практика: Опрос, тестирование.

Тема 2. Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена.

Восстановительные мероприятия.

Теория: Гигиена, режим дня и самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.

Практика: Опрос, тестирование.

Тема 3. Обучение технике кувырка вперёд.

Теория: Техника выполнения кувырка вперёд.

Практика: Отработка техники кувырка вперёд.

Тема 4. Обучение технике кувырка назад.

Теория: Техника выполнения кувырка назад.

Практика: Отработка техники кувырка назад.

Тема 5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.

Теория: Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.

Практика: Отработка техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.

Тема 6. Лазание.

Теория: Лазание.

Практика: Лазание.

Тема 7. Подтягивание на высокой перекладине.

Теория: Подтягивание на высокой перекладине.

Практика: Отработка техники подтягивания на высокой перекладине.

Тема 8. Подтягивание на перекладине.

Теория: Техники выполнения подтягиваний на перекладине.

Практика: Отработка техники подтягивания на перекладине.

Тема 9. Гимнастические упражнения на низкой перекладине.

Теория: Техника выполнения гимнастических упражнений на низкой перекладине.

Практика: Выполнение комплекса гимнастических упражнений на низкой перекладине.

Тема 10. Гимнастические упражнения на высокой перекладине.

Теория: Техника выполнения гимнастических упражнений на высокой перекладине.

Практика: Выполнение комплекса гимнастических упражнений на высокой перекладине.

Тема 11. Перемещение по рукоходу.

Теория: Техника перемещения по рукоходу.

Практика: Отработка техники перемещения по рукоходу.

Тема 12. Акробатические упражнения.

Теория: Значимость занятий акробатическими упражнениями для боксера.

Практика: Выполнение комплекса акробатических упражнений.

Модуль «В здоровом теле – здоровый дух»

Цель: формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости и выносливости.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике выполнения физических упражнений, акцентируя внимание на скорость их выполнения;
- обучить технике выполнения физических упражнений с учётом изменения мышечных усилий;
- обучить быстрому перестроению двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;

- обучить длительному выполнению двигательного акта;
- обучить правилам взаимодействия в игре.

Развивающие:

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить быстроту реакции на часто меняющиеся условия и обстановку;
- развить силовые качества;
- развить координационные способности;
- развить точность выполнения движения;
- развить работоспособность.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- технику выполнения физических упражнений;
- основные правила подвижных игр.

Обучающийся должен уметь:

- безошибочно выполнять комплексы физических упражнений;
- быстро и точно исполнять двигательные действия;
- противостоять утомлению;
- поддерживать двигательную деятельность продолжительное время;
- строго соблюдать правила игры.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения физических упражнений в быстром темпе;
- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий;
- быстрого перестроения двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;
- выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

Учебно-тематический план модуля «В здоровом теле – здоровый дух»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Тео рия	Прак тика	Всего	
1.	Подвижные игры на развитие быстроты	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
2.	Подвижные игры на развитие силы	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
3.	Подвижные игры на развитие ловкости	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
4.	Подвижные игры на развитие выносливости	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
5.	Игры с бегом	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
6.	Игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
7.	Игры с упражнениями на равновесие	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
8.	Игры с инвентарём: скакалки, мешки, груши	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
9.	Игры с элементами спортивных игр, с прыжками и бегом	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
10.	Комбинированные эстафеты	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа

11.	Игры на координационные способности	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
12.	Эстафеты	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
	Всего:	6	17	23	

Содержание модуля «В здоровом теле – здоровый дух».

Тема 1. Подвижные игры на развитие быстроты.

Теория: Правила проведения подвижных игр на развитие быстроты, их значимость для боксера.

Практика: Подвижные игры «Салки на ринге», «Загони в угол».

Тема 2. Подвижные игры на развитие силы.

Теория: Правила проведения подвижных игр на развитие силы, их значимость для боксера.

Практика: Подвижные игры «Один против трёх», «Самый сильный».

Тема 3. Подвижные игры на развитие ловкости.

Теория: Правила проведения подвижных игр на развитие ловкости, их значимость для боксера.

Практика: Подвижные игры «Один против трёх», «Поймай перчатку», «По свистку».

Тема 4. Подвижные игры на развитие выносливости.

Теория: Правила проведения подвижных игр на развитие выносливости, их значимость для боксера.

Практика: Подвижные игры «Не коснись каната», «Один против трёх».

Тема 5. Игры с бегом.

Теория: Правила проведения подвижных игр с бегом, их значимость для боксера.

Практика: Подвижные игры «Подвижный ринг», «Догони, если сможешь», «Салки», «Салки на ринге».

Тема 6. Игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Теория: Правила проведения подвижных игр с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза их значимость для боксера.

Практика: Эстафета «Кто сильнее?!».

Тема 7. Игры с упражнениями на равновесие.

Теория: Правила проведения подвижных игр на равновесие, их значимость для боксера.

Практика: Подвижные игры «Статуи», «Море волнуется раз, два, три...», «Замри».

Тема 8. Игры с инвентарём: скакалки, мешки, груши.

Теория: Правила проведения подвижных игр с инвентарём, их значимость для боксера.

Практика: Подвижные игры «Салки на ринге», «Увернись от мяча», «Сто ударов в минуту», «Отбери мяч», «Пас в кругу».

Тема 9. Игры с элементами спортивных игр, с прыжками и бегом.

Теория: Правила проведения подвижных игр с элементами спортивных игр, с прыжками и бегом, их значимость для боксера.

Практика: Подвижные игры «Овцы и волк», «У медведя во бору».

Тема 10. Комбинированные эстафеты.

Теория: Комбинированные эстафеты.

Практика: Эстафеты «Самый быстрый», «Самый ловкий», «Самый сильный».

Тема 11. Игры на координационные способности.

Теория: Правила проведения подвижных игр на координационные способности, их значимость для боксера.

Практика: Подвижные игры на координацию.

Тема 12. Эстафеты.

Теория: Правила эстафеты.

Практика: Эстафеты.

Модуль «Техника и тактика бокса».

Цель: формирование специальной физической подготовки по спортивной дисциплине «Бокс».

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике стойки и передвижения по рингу;
- обучить соблюдению боевых дистанций;
- обучить технике разнотипных ударов;
- обучить защите от разнотипных ударов;
- обучить атакующим действиям.

Развивающие:

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить быстроту реакции меняющиеся условия и обстановку;
- развить силовые качества;
- развить координационные способности;
- развить точность выполнения движения;
- развить работоспособность.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- биомеханические основы движения боксеров;
- технику и тактику бокса.

Обучающийся должен уметь:

- безошибочно выполнять комплексы физических упражнений;
- быстро и точно исполнять двигательные действия;
- противостоять утомлению;
- поддерживать двигательную деятельность продолжительное время;

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения физических упражнений в быстром темпе;
- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий;
- выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

Учебно-тематический план модуля «Техника и тактика бокса».

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Тео рия	Прак тика	Всего	
1.	Техника выполнения стойки и передвижения	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
2.	Биомеханические основы движений боксеров	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
3.	Уязвимые места противника	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
4.	Боевые позиции и боевая стойка	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
5.	Боевые дистанции	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
6.	Передвижение по рингу	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
7.	Подводящие и специальные упражнения по	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа

	технике и тактике. Физическая подготовка				
8.	СФП	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения с боксерскими лапами	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
10.	Прямые удары в голову	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
11.	Прямые удары в корпус	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
12.	Боковые удары в голову	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
13.	Боковые удары в корпус	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
14.	Удары снизу в голову	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
15.	Удары снизу в корпус	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
16.	Защиты от прямых ударов	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
17.	Защиты от боковых ударов	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
18.	Защиты от ударов снизу	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
19.	Комбинированные удары (серии с 2-х ударов: прямой, боковой, снизу)	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
20.	Атака прямыми ударами	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
21.	Атака боковыми ударами	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
22.	Атака разнотипными ударами	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
23.	Встречная контратака разнотипными ударами	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
24.	Действия на дальней дистанции	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
25.	Подготовка к соревнованиям	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
26.	Итоговое занятие. Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
	Всего:	13	36	49	

Содержание модуля «Техника и тактика бокса».

Тема 1. Техника выполнения стойки и передвижения.

Теория: Техника выполнения стойки и передвижения.

Практика: Отработка техники выполнения стойки передвижения.

Тема 2. Биомеханические основы движений боксеров.

Теория: Биомеханические основы движений боксеров.

Практика: Отработка биомеханических движений боксеров.

Тема 3. Уязвимые места противника.

Теория: Уязвимые места противника.

Практика: Определение уязвимых мест противника и выполнение точных ударов по ним.

Тема 4. Боевые позиции и боевая стойка.

Теория: Боевые позиции и боевая стойка.

Практика: Отработка техники боевой позиции и боевой стойки.

Тема 5. Боевые дистанции.

Теория: Боевые дистанции.

Практика: ведение боя на дальней, средней и ближней дистанциях.

Тема 6. Передвижение по рингу.

Теория: Передвижение по рингу.

Практика: Отработка техники передвижения по рингу.

Тема 7. Подводящие и специальные упражнения по технике и тактике бокса.

Физическая подготовка.

Теория: Подводящие и специальные упражнения по технике и тактике бокса.

Практика: Выполнение подводящих и специальных упражнений по технике и тактике бокса. Физическая подготовка.

Тема 8. СФП.

Теория: Специальная физическая подготовка.

Практика: Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки.

Тема 9. Упражнения с боксерскими лапами.

Теория: Упражнения с боксерскими лапами.

Практика: Тренировка с боксерскими лапами.

Тема 10. Прямые удары в голову.

Теория: Прямые удары в голову.

Практика: Отработка техники прямых ударов в голову.

Тема 11. Прямые удары в корпус.

Теория: Прямые удары в корпус.

Практика: Отработка техники прямых ударов в корпус.

Тема 12. Боковые удары в голову.

Теория: Боковые удары в голову.

Практика: Отработка техники боковых ударов в голову.

Тема 13. Боковые удары в корпус.

Теория: Боковые удары в корпус.

Практика: Отработка техники боковых ударов в корпус.

Тема 14. Удары снизу в голову.

Теория: Удары снизу в голову.

Практика: Отработка техники ударов в голову снизу.

Тема 15. Удары снизу в корпус.

Теория: Удары снизу в корпус.

Практика: Отработка техники ударов в корпус снизу.

Тема 16. Защита от прямых ударов.

Теория: Защита от прямых ударов.

Практика: Отработка техники защиты от прямых ударов.

Тема 17. Защита от боковых ударов.

Теория: Защита от боковых ударов.

Практика: Отработка техники защиты от боковых ударов.

Тема 18. Защита от ударов снизу.

Теория: Защита от ударов снизу.

Практика: Отработка техники защиты ударов снизу.

Тема 19. Комбинированные удары (серии с 2-х ударов: прямой, боковой, снизу).

Теория: Комбинированные удары (серии с 2-х ударов: прямой, боковой, снизу).

Практика: Отработка техники комбинированных ударов.

Тема 20. Атака прямыми ударами.

Теория: Атака прямыми ударами.

Практика: Отработка атаки прямыми ударами.

Тема 21. Атака боковыми ударами.

Теория: Атака боковыми ударами.

Практика: Отработка атаки боковыми ударами.

Тема 22. Атака разнотипными ударами.

Теория: Атака разнотипными ударами.

Практика: Отработка атаки разнотипными ударами.

Тема 23. Встречная контратака разнотипными ударами.

Теория: Встречная контратака разнотипными ударами.

Практика: Отработка встречной контратаки разнотипными ударами.

Тема 24. Действия на дальней дистанции.

Теория: Действия на дальней дистанции.

Практика: Отработка действий на дальней дистанции.

Тема 25. Подготовка к соревнованиям.

Теория: Подготовка к соревнованиям.

Практика: подготовка к соревнованиям.

Тема 26. Итоговое занятие.

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Содержание образовательной деятельности 2 года обучения (базовый уровень).

Цель программы – приобщение детей к здоровому образу жизни посредством занятий боксом.

Задачи программы:

Обучающие:

- продолжать обучение основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- продолжать обучение тактике ведения боя;
- продолжать обучение правилам поведения в зале и на соревнованиях, а также жестам и замечаниям судьи;
- продолжать обучение сдержанности применения своей силы к неравным сверстникам.

Развивающие:

- способствовать развитию и совершенствованию физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- способствовать физическому совершенству, высокому уровню здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- способствовать развитию внимания;
- способствовать развитию скоростных и силовых способностей тренирующихся;
- способствовать развитию логического и стратегического мышления во время спарринга.

Воспитательные:

- продолжать создавать условия для укрепления здоровья и гармоничного развития всех органов и систем организма детей;
- продолжать формировать стойкий интерес к занятиям спортом в целом;
- воспитывать трудолюбие;
- создавать условия для благоприятного микроклимата в детском коллективе и атмосферы взаимопомощи, доброжелательности и уважения к взрослым и сверстникам.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 10 – 14 лет.

Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. В этом возрасте дети наиболее активны, подвижны, двигательные навыки детей развиваются, позволяя успешно овладевать разнообразными сложными видами физической деятельности и совершенствовать свои двигательные навыки.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 140 часов (4 модуля), 3,5 часа в неделю.

Программа второго года обучения состоит из четырёх модулей «Основы бокса», «Ловкость боксера – залог успеха», «В здоровом теле – здоровый дух», «Закрепление техники и тактики бокса».

Учебный план 2 года обучения.

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка.	37	10,5	26,5
2.	Специальная физическая подготовка.	33	7,3	25,7
3.	Технико-тактические действия.	70	20,6	49,4
Всего часов		140	38,4	101,6

Модуль «Общая физическая подготовка»

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Задачи:

Обучающие:

- продолжать обучение основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- продолжать обучение технике и тактике бокса.

Развивающие:

- способствовать развитию скоростно-силовых качества;
- способствовать развитию мышц костно-связочного аппарата ног;
- способствовать развитию силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса;
- способствовать развитию координационных способностей.

Воспитательные:

- воспитывать навык самоконтроля;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в спортивном зале;
- краткие исторические сведения о развитии современного бокса;
- основные сведения о технике и тактике бокса.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- взаимодействовать со спортивным оборудованием.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса физических упражнений.

Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Входной контроль.	0,5	0,5	1	Беседа, опрос, тестирование
2.	Исторические сведения о развитии современного бокса. Входной контроль.	0,5	0,5	1	Беседа, опрос, тестирование
3.	Строевые упражнения. Общее понятие о строевых упражнениях и командах.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
4.	Действия в строю на месте и в движении.	0,7	1,3	2	Наблюдение, беседа
5.	Ходьба.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
6.	Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
7.	Бег на средние дистанции, по пересеченной	0,7	1,3	2	Наблюдение,

	местности (кросс).				беседа
8.	Бег с преодолением различных препятствий	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
9.	Прыжки в длину.	0,7	1,3	2	Наблюдение, беседа
10.	Прыжки в высоту.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
11.	Прыжки через скакалку.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
12.	Метания.	0,7	1,3	2	Наблюдение, беседа
13.	Гимнастические упражнения без предметов	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
14.	Упражнения на расслабление	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
15.	Дыхательные упражнения	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
16.	упражнения для формирования правильной осанки	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
17.	Упражнения на гимнастических снарядах	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
18.	Подвижные игры и эстафеты	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
19.	Спортивные игры	0,7	2,3	3	Наблюдение, беседа
	Всего часов	10,5	26,5	37	

Содержание модуля «Общая физическая подготовка».

Тема 1. Строевые упражнения. Общее понятие о строевых упражнениях и командах.

Тема 2. Действия в строю на месте и в движении.

Построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения.

Перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом.

Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Тема 3. Ходьба.

Теория. Ходьба обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Тема 4. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.

Тема 5. Бег на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс).

Тема. Бег с преодолением различных препятствий, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения.

Тема. Прыжки в длину.

Теория. Прыжки в длину с места и с разбега.

Тема Прыжки в высоту.

Теория. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Тема. Прыжки через скакалку.

Теория. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, выпрыгивания на разные высоты.

Практика. Выполнение Прыжки через скакалку на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с

одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, выпрыгивания на разные высоты.

Тема. Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Тема. Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног,

Тема упражнения на расслабление,

Тема дыхательные упражнения,

Тема упражнения для формирования правильной осанки.

Тема. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Тема. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Тема. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, настольный теннис - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Модуль «Специальная физическая подготовка».

Цель: развитие гибкости, физической силы и ловкости обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- продолжать обучение техникам выполнения акробатических упражнений, элементам гимнастики.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств обучающихся: силы, ловкость.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- краткую характеристику гимнастических упражнений, их назначение;
- гигиену, закаливание, режим дня и самоконтроль спортсмена, восстановительные мероприятия;
- правила безопасности выполнения акробатических упражнений, правила страховки и помощи.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять акробатические упражнения и комбинации.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса акробатических упражнений.

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка».

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Упражнения для развития силы.	1,5	3,5	5	Беседа, опрос, тестирование
2.	Упражнения для развития быстроты.	1,5	3,5	5	Беседа, опрос, тестирование
3.	Упражнения для развития выносливости.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа

4.	Упражнения для развития ловкости.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
5.	Упражнения на снарядах.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
6.	Упражнения с партнером.	1,8	4,2	6	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения для развития гибкости.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
8.	Упражнения для развития равновесия	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
9.	Промежуточный контроль.	-	2	2	Наблюдение
	Всего часов	7,3	25,7	33	

Содержание модуля «Специальная физическая подготовка»

Модуль «Закрепление техники и тактики бокса»

Цель: формирование специальной физической подготовки по спортивной дисциплине «Бокс».

Задачи:

Обучающие:

- продолжать обучение технике стойки и передвижения по рингу;
- продолжать обучение соблюдению боевых дистанций;
- продолжать обучение технике разнотипных ударов;
- продолжать обучение защите от разнотипных ударов;
- продолжать обучение атакующим действиям.

Развивающие:

- способствовать развитию интереса к осваиванию физической деятельности;
- способствовать развитию быстроты реакции на меняющиеся условия и обстановку;
- способствовать развитию силовых качеств;
- способствовать развитию координационных способностей;
- способствовать развитию точности выполнения движений;
- способствовать развитию работоспособности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- биомеханические основы движения боксеров;
- технику и тактику бокса.

Обучающийся должен уметь:

- безошибочно выполнять комплексы физических упражнений;
- быстро и точно исполнять двигательные действия;
- противостоять утомлению;

- поддерживать двигательную деятельность продолжительное время;

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения физических упражнений в быстром темпе;
- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий;
- выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

Учебно-тематический план

Содержание программы 3 года обучения (продвинутый уровень)

Цель программы – приобщение детей к здоровому образу жизни посредством занятий боксом.

Задачи программы:

Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- совершенствовать тактику ведения боя;
- продолжать обучение правилам поведения в зале и на соревнованиях, а также жестам и замечаниям судьи;
- продолжать обучение сдержанности применения своей силы к неравным сверстникам.

Развивающие:

- способствовать развитию и совершенствованию физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- способствовать физическому совершенству, высокому уровню здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- способствовать развитию внимания;
- способствовать развитию скоростных и силовых способностей тренирующихся;
- способствовать развитию логического и стратегического мышления во время спарринга.

Воспитательные:

- продолжать создавать условия для укрепления здоровья и гармоничного развития всех органов и систем организма детей;
- продолжать формировать стойкий интерес к занятиям спортом в целом;
- воспитывать трудолюбие;
- создавать условия для благоприятного микроклимата в детском коллективе и атмосферы взаимопомощи, доброжелательности и уважения к взрослым и сверстникам.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 14 – 18 лет.

Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. В этом возрасте дети наиболее активны, подвижны, двигательные навыки детей развиваются, позволяя успешно овладевать разнообразными сложными видами физической деятельности и совершенствовать свои двигательные навыки.

Программа третьего года обучения состоит из двух модулей «Физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка».

Учебный план 3 года обучения.

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая подготовка.	56	14,3	41,7
2.	Технико-тактическая подготовка.	84	24,6	59,4
Всего часов		140	38,9	101,1

Модуль «Физическая подготовка»

Цель: общее физическое развитие обучающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- совершенствовать технику и тактику бокса.

Развивающие:

- способствовать развитию скоростно-силовых качества;
- способствовать развитию мышц костно-связочного аппарата ног;
- способствовать развитию силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса;
- способствовать развитию координационных способностей.

Воспитательные:

- воспитывать навык самоконтроля;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в спортивном зале;
- краткие исторические сведения о развитии современного бокса;
- основные сведения о технике и тактике бокса.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- взаимодействовать со спортивным оборудованием.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса физических упражнений.

Учебно-тематический план модуля «Физическая подготовка»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Меры безопасности при проведении занятий по боксу. Входной контроль.	0,5	0,5	1	Беседа, опрос, тестирование
2.	Значение специально-физической подготовки в тренировке боксеров. Входной контроль.	0,5	0,5	1	Беседа, опрос, тестирование
3.	Упражнения на развитие скоростно-силовых	0,3	0,7	1	Наблюдение,

	способностей. Специально-беговые и прыжковые упражнения.				беседа
4.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Многоскоки.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
5.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения в преодолении сопротивления партнера («Толкание ядра», «Кучер»)	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
6.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы).	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
8.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения из легкоатлетического цикла. (Толкание ядра, метание гранаты).	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения из легкоатлетического цикла (прыжки в длину и высоту с разбега). Упражнения на расслабление.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
10.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Длительный бег. Быстрый бег. Упражнения на расслабление.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
11.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения со скакалкой.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
12.	Упражнения на развитие быстроты реакции. Эстафеты с элементами легкой атлетики	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
13.	Упражнения на развитие быстроты реакции. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
14.	Упражнения на развитие быстроты реакции. Перебрасывание набивного мяча с разных положений (стоя, сидя, лежа).	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
15.	Упражнения на развитие быстроты реакции. Упражнения с теннисными мячами (бросание и ловля).	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
16.	Упражнения на развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Дыхательные упражнения.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
17.	Упражнения на развитие координационных способностей. Прохождение полосы препятствий	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
18.	Упражнения на развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой. Дыхательные упражнения.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
19.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с широкой амплитудой движения.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
20.	Упражнения на развитие гибкости.	0,3	0,7	1	Наблюдение,

	Упражнения с помощью партнера.				беседа
21.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
22.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастической стенке.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
23.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастической скамейке.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
24.	Упражнения на развитие быстроты. Бег со старта и сходу с максимальной скоростью. Упражнения для развития стартовой скорости.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
25.	Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты с элементами старта.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
26.	Упражнения на развитие быстроты. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
27.	Упражнения на развитие быстроты. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
28.	Упражнения на развитие быстроты. Бег прыжками.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
29.	Упражнения на развитие быстроты. Эстафетный бег.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
30.	Упражнения на развитие быстроты. Обводка препятствий на скорость.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
31.	Упражнения на развитие быстроты. Переменный бег.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
32.	Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
33.	Упражнения на развитие быстроты. Бег с изменением направления (до 180°).	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
34.	Упражнения на развитие быстроты. Бег с изменением скорости.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
35.	Упражнения на развитие быстроты. «Челночный» бег.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
36.	Упражнения на развитие быстроты. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
37.	Упражнения на развитие быстроты. Бег с «тенью»	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
38.	Упражнения на развитие быстроты. Бег с «тенью» с ведением мяча.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
39.	Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
40.	Упражнения на развитие ловкости Упражнения в равновесии.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
41.	Упражнения на развитие ловкости. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром).	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
42.	Упражнения на развитие ловкости. Метание мячей	0,3	0,7	1	Наблюдение,

	в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.				беседа
43.	Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
44.	Упражнения на развитие силы. Перетягивание каната.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
45.	Упражнения на развитие силы. Упражнения с набивными мячами.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
46.	Упражнения на развитие силы. Упражнения на снарядах.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
47.	Упражнения на развитие силы. Упражнения с мешком.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
48.	Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие силы. Упражнения с грушей.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
49.	Упражнения на развитие силы. Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
50.	Развитие выносливости. Равномерный переменный бег до 500 м.	0,2	0,8	1	Наблюдение, беседа
51.	Текущий контроль.		2	2	Тестирование
	Всего:	14,3	41,7	56	

Содержание модуля «Физическая подготовка»

Тема 1. Меры безопасности при проведении занятий по боксу. Входной контроль.

Теория: Меры безопасности при проведении занятий по боксу. Входной контроль.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Тема 2. Значение специально-физической подготовки в тренировке боксеров. Входной контроль.

Теория: Значение специально-физической подготовки в тренировке боксеров.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Специально-беговые и прыжковые упражнения.

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Специально-беговые и прыжковые упражнения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и специально-беговых и прыжковых упражнений.

Тема 4. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Многоскоки.

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Многоскоки.

Практика: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, прыжков и многоскоков.

Тема 5. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения в преодолении сопротивления партнера («Толкание ядра», «Кучер»).

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения в преодолении сопротивления партнера.

Практика: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения в преодолении сопротивления партнера «Толкание ядра», «Кучер».

Тема 6. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с партнером в сопротивлении, в толчках из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

Практика: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

Тема 7. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы).

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для пресса.

Практика: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы).

Тема 8. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения из легкоатлетического цикла (толкание ядра, метание гранаты).

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения из легкоатлетического цикла.

Практика: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, упражнений из легкоатлетического цикла (толкание ядра, метание гранаты).

Тема 9. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения из легкоатлетического цикла (прыжки в длину и высоту с разбега). Упражнения на расслабление.

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения из легкоатлетического цикла. Упражнения на расслабление.

Практика: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения из легкоатлетического цикла (прыжки в длину и высоту с разбега), упражнений на расслабление.

Тема 10. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Длительный бег. Быстрый бег. Упражнения на расслабление.

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Длительный бег. Быстрый бег. Упражнения на расслабление.

Практика: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Длительный бег. Быстрый бег. Выполнение упражнений на расслабление.

Тема 11. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения со скакалкой.

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения со скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, упражнений со скакалкой.

Тема 12. Упражнения на развитие быстроты реакции. Эстафеты с элементами легкой атлетики.

Теория: Упражнения на развитие быстроты реакции. Эстафеты с элементами легкой атлетики.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции. Эстафеты с элементами легкой атлетики.

Тема 13. Упражнения на развитие быстроты реакции. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

Теория: Упражнения на развитие быстроты реакции. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции, стартов из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

Тема 14. Упражнения на развитие быстроты реакции. Перебрасывание набивного мяча с разных положений (стоя, сидя, лежа).

Теория: Упражнения на развитие быстроты реакции. Перебрасывание набивного мяча с разных положений.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции. Перебрасывание набивного мяча с разных положений (стоя, сидя, лежа).

Тема 15. Упражнения на развитие быстроты реакции. Упражнения с теннисными мячами (бросание и ловля).

Теория: Упражнения на развитие быстроты реакции. Упражнения с теннисными мячами.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции, упражнений с теннисными мячами (бросание и ловля).

Тема 16. Упражнения на развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Дыхательные упражнения.

Теория: Упражнения на развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Дыхательные упражнения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Дыхательные упражнения.

Тема 17. Упражнения на развитие координационных способностей. Прохождение полосы препятствий.

Теория: Упражнения на развитие координационных способностей. Прохождение полосы препятствий.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. Прохождение полосы препятствий.

Тема 18. Упражнения на развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой. Дыхательные упражнения.

Теория: Упражнения на развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой. Дыхательные упражнения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координационных способностей, прыжков со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад. Дыхательные упражнения.

Тема 19. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с широкой амплитудой движения.

Теория: Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с широкой амплитудой движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие гибкости, упражнений с широкой амплитудой движения.

Тема 20. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с помощью партнера.

Теория: Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат).

Практика: Выполнение упражнений на развитие гибкости, упражнений с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат).

Тема 21. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой.

Теория: Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений на развитие гибкости, упражнений с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклонов, поворотов туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину), перешагиваний и перепрыгиваний, «выкрутов» и кругов.

Тема 22. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастической стенке.

Теория: Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастической стенке.

Практика: Выполнение упражнений на развитие гибкости, упражнений на гимнастической стенке.

Тема 23. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастической скамейке.

Теория: Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гимнастической скамейке.

Практика: Выполнение упражнений на развитие гибкости, упражнений на гимнастической скамейке.

Тема 24. Упражнения на развитие быстроты. Бег со старта и сходу максимальной скоростью. Упражнения для развития стартовой скорости.

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Бег со старта и сходу максимальной скоростью. Упражнения для развития стартовой скорости.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Бег по дистанции 10—15 м, со старта и сходу максимальной скоростью от 10 до 30 м. Выполнение упражнений для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, измедленного бега, подпрыгивания, бега на месте.

Тема 25. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты с элементами старта. Упражнения для развития стартовой скорости.

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты с элементами старта.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Эстафеты с элементами старта.

Тема 26. Упражнения на развитие быстроты. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, всоревнованиях с партнером за владение мячом.

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, всоревнованиях с партнером за владение мячом.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, всоревнованиях с партнером за владение мячом.

Тема 27. Упражнения на развитие быстроты. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Тема 28. Упражнения на развитие быстроты. Бег прыжками.

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Бег прыжками.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Бег прыжками.

Тема 29. Упражнения на развитие быстроты. Эстафетный бег.

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Эстафетный бег.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Эстафетный бег.

Тема 30. Упражнения на развитие быстроты. Обводка препятствий на скорость.

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Обводка препятствий на скорость.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Обводка препятствий на скорость.

Тема 31. Упражнения на развитие быстроты. Переменный бег.

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Переменный бег.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Переменный бег на дистанции 100—150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно).

Тема 32. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.).

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты, упражнений для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.).

Тема 33. Упражнения на развитие быстроты. Бег с изменением направления (до 180°).

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Бег с изменением направления.

Практика: Упражнения на развитие быстроты. Бег с изменением направления (до 180°).

Тема 34. Упражнения на развитие быстроты. Бег с изменением скорости.

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Бег с изменением скорости.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Бег с изменением скорости.

Тема 35. Упражнения на развитие быстроты. «Челночный» бег.

Теория: Упражнения на развитие быстроты. «Челночный» бег.

Практика: Упражнения на развитие быстроты. «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м.

Тема 36. Упражнения на развитие быстроты. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.

Теория: Упражнения на развитие быстроты. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.

Тема 37. Упражнения на развитие быстроты. Бег с «тенью».

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Бег с «тенью».

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Бег с «тенью».

Тема 38. Упражнения на развитие быстроты. Бег с «тенью» с ведением мяча.

Теория: Упражнения на развитие быстроты. Бег с «тенью» с ведением мяча.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Бег с «тенью» с ведением мяча.

Тема 39. Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках.

Теория: Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках.

Практика: Выполнение упражнений на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках.

Тема 40. Упражнения на развитие ловкости Упражнения в равновесии.

Теория: Упражнения на развитие ловкости Упражнения в равновесии.

Практика: Выполнение упражнений на развитие ловкости, упражнений в равновесии.

Тема 41. Упражнения на развитие ловкости. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром).

Теория: Упражнения на развитие ловкости. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой.

Практика: Выполнение упражнений на развитие ловкости. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром).

Тема 42. Упражнения на развитие ловкости. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Теория: Упражнения на развитие ловкости. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Практика: Выполнение упражнений на развитие ловкости. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Тема 43. Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

Теория: Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы, упражнений с преодолением собственного веса, подтягиваний из виса, отжиманий в упоре, приседаний на одной и двух ногах.

Тема 44. Упражнения на развитие силы. Перетягивание каната.

Теория: Упражнения на развитие силы. Перетягивание каната.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы. Перетягивание каната.

Тема 45. Упражнения на развитие силы. Упражнения с набивными мячами.

Теория: Упражнения на развитие силы. Упражнения с набивными мячами.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы, упражнений с набивными мячами.

Тема 46. Упражнения на развитие силы. Упражнения на снарядах.

Теория: Упражнения на развитие силы. Упражнения на снарядах.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы, упражнений на снарядах.

Тема 47. Упражнения на развитие силы. Упражнения с мешком.

Теория: Упражнения на развитие силы. Упражнения с мешком.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы, упражнений с мешком.

Тема 48. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие силы. Упражнения с грушей.

Теория: Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие силы. Упражнения с грушей.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы, упражнений на развитие силы, упражнений с грушей.

Тема 49. Упражнения на развитие силы. Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары.

Теория: Упражнения на развитие силы. Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы, упражнений с настенной подушкой. Прямые удары.

Тема 50. Развитие выносливости. Равномерный переменный бег до 500 м.

Теория: Развитие выносливости. Равномерный переменный бег до 500 м.

Практика: Равномерный переменный бег до 500 м.

Тема 51. Текущий контроль.

Практика:

Модуль «Технико-тактическая подготовка»

Цель: совершенствовать техники и тактики бокса, ведения боя на всех дистанциях

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать техники и тактики бокса, ведения боя на всех дистанциях.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств необходимых боксерам: быстроту, силу, выносливость, ловкость.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- методы и средства восстановления боксера;

Обучающийся должен уметь:

- передвигаться в боевой стойке;
- вести бой на всех дистанциях.

Учебно-тематический план модуля «Технико-тактическая подготовка»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Методы и средства восстановления боксера. Текущий контроль.	0,6	1,4	2	Беседа, опрос
2.	Отработка основных положений и движений.	0,6	1,4	2	Беседа, опрос
3.	Отработка перемещений шагами, скачками.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа

4.	Отработка передвижений в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
5.	Отработка передвижений в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа
6.	Отработка передвижений по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
7.	Отработка передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
8.	Отработка боевых дистанций. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
9.	Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
10.	Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
11.	Отработка защитных действий: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
12.	Отработка уклонов.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа
13.	Отработка уклонов и контрударов	0,3	0,7	1	
14.	Отработка защитных действий: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.	0,6	1,4	2	
15.	Отработка защиты подставкой правой ладони. Защита подставкой левого плеча. Защита шагом назад.	0,6	1,4	2	
16.	Отработка прямого удара левой в голову без перчаток.	0,3	0,7	1	
17.	Отработка прямого удара левой в голову с партнером	0,3	0,7	1	
18.	Отработка прямого удара.	0,3	0,7	1	
19.	Отработка прямого удара правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево.	0,6	1,4	2	
20.	Отработка тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него.	0,6	1,4	2	
21.	Отработка прямого удара правой в голову без перчаток.	0,6	1,4	2	
22.	Отработка прямого удара правой в голову с партнером.	0,3	0,7	1	
23.	Отработка тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него.	0,6	1,4	2	
24.	Отработка двойных прямых ударов и защита от них.	0,6	1,4	2	
25.	Отработка тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову и защита от него.	0,6	1,4	2	

26.	Отработка атакующих действий на дальней дистанции. Отработка двойного прямого удара левой, правой в голову и средней дистанциях.	0,6	1,4	2	
27.	Отработка защитных действий на дальней и средней дистанциях.	0,3	0,7	1	
28.	Отработка действий в контратаке на дальних и средних дистанциях.	0,3	0,7	1	
29.	Отработка тактического действия «Финт».	0,6	1,4	2	
30.	Отработка обманных действий.	0,6	1,4	2	
31.	Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.	0,6	1,4	2	
32.	Отработка тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них.	0,6	1,4	2	
33.	Отработка одиночных ударов снизу и защита от них.	0,6	1,4	2	
34.	Отработка двойных ударов снизу и защиты от них.	0,6	1,4	2	
35.	Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.	0,6	1,4	2	
36.	Отработка одиночных боковых ударов и защиты от них.	0,6	1,4	2	
37.	Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.	0,6	1,4	2	
38.	Отработка трех и четырехударных комбинаций боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.	0,6	1,4	2	
39.	Отработка двойных ударов снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них.	0,6	1,4	2	
40.	Отработка трех, четырехударных комбинаций и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.	0,6	1,4	2	
41.	Отработка контрударов. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.	0,6	1,4	2	
42.	Отработка прямых ударов в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.	0,3	0,7	1	
43.	Отработка боковых ударов на месте и в движении. Серии ударов с боку.	0,6	1,4	2	
44.	Отработка боковых ударов снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.	0,6	1,4	2	
45.	Отработка тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой	0,6	1,4	2	
46.	Отработка тактических вариантов серии прямых ударов левой в туловище.	0,6	1,4	2	
47.	Отработка тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище.	0,6	1,4	2	
48.	Отработка двойного прямого удара левой в голову правой в туловище.	0,6	1,4	2	
49.	Учебно-тренировочные бои. Вольные бои.	0,6	1,4	2	

50.	Итоговый контроль.	0	2	2	
	Всего часов	24,6	59,4	84	

Содержание модуля «Технико-тактическая подготовка»

Тема 1. Методы и средства восстановления боксера. Текущий контроль.

Теория: Методы и средства восстановления боксера.

Практика: Контрольные нормативы.

Тема 2. Отработка основных положений и движений. Фронтальная и боевая стойка, разное видности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны. Отработка постановки боевой стойки: 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 в боевой стойке.

Теория:

Практика:

Тема 3. Отработка перемещений шагами (обычный, приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами).

Теория:

Практика:

Тема 4. Отработка передвижений в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо.

Теория:

Практика:

Тема 5. Отработка передвижений в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки).

Теория:

Практика:

Тема 6. Отработка передвижений по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.

Теория:

Практика:

Тема 7. Отработка передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Теория:

Практика:

Тема 8. Отработка боевых дистанций. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Теория:

Практика:

Тема 9. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на средней дистанции.

Теория:

Практика:

Тема 10. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Теория:

Практика:

Тема 11. Отработка защитных действий: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.

Теория:

Практика:

Тема 12. Отработка уклонов.

Теория:

Практика:

Тема 13. Отработка уклонов и контрударов.

Теория:

Практика:

Тема 14. Отработка защитных действий: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.

Теория:

Практика:

Тема 15. Отработка защиты подставкой правой ладони. Защита подставкой левого плеча.

Защита шагом назад.

Теория:

Практика:

Тема 16. Отработка прямого удара левой в голову без перчаток.

Теория:

Практика:

Тема 17. Отработка прямого удара левой в голову с партнером.

Теория:

Практика:

Тема 18. Отработка прямого удара левой с шагом левой; защиты- подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Теория:

Практика:

Тема 19. Отработка прямого удара правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево.

Теория:

Практика:

Тема 20. Отработка тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него.

Теория:

Практика:

Тема 21. Отработка прямого удара правой в голову без перчаток.

Теория:

Практика:

Тема 22. Отработка прямого удара правой в голову с партнером.

Теория:

Практика:

Тема 23. Отработка тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него.

Теория:

Практика:

Тема 24. Отработка двойных прямых ударов и защита от них: -прямые удары (левой- правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; -прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локтевой руки; отходом назад;

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

Теория:

Практика:

Тема 25. Отработка тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову и защита от него.

Теория:

Практика:

Тема 26. Отработка тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову и защита от него.

Теория:

Практика:

Тема 27. Отработка атакующих действий на дальней Отработка двойного прямого удара левой, правой в голову 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).

Теория:

Практика:

Тема 28. Отработка защитных действий на дальней и средней дистанциях: а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Теория:

Практика:

Тема 29. Отработка действий в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Теория:

Практика:

Тема 30. Отработка тактического действия «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки).

Теория:

Практика:

Тема 31. Отработка обманных действий.

Теория:

Практика:

Тема 32. Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Теория:

Практика:

Тема 33. Отработка тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них.

Теория:

Практика:

Тема 34. Отработка одиночных ударов 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.

Теория:

Практика:

Тема 35. Отработка одиночных ударов снизу и защиты от них.

Теория:

Практика:

Тема 36. Отработка двойных ударов снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Теория:

Практика:

Тема 37. Отработка одиночных боковых ударов 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.

Теория:

Практика:

Тема 38. Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Теория:

Практика:

Тема 39. Отработка трех и четырехударных комбинаций боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Теория:

Практика:

Тема 40. Отработка двойных ударов снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них.

Теория:

Практика:

Тема 41. Отработка трех, четырехударных комбинаций и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Теория:

Практика:

Тема 42. Отработка контрударов. Тактическое обоснование контрударов.

Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Теория:

Практика:

Тема 43. Отработка прямых ударов в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

Теория:

Практика:

Тема 44. Отработка боковых ударов на месте и в движении. Серии ударов с боку.

Теория:

Практика:

Тема 45. Отработка боковых ударов снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

Теория:

Практика:

Тема 46. Отработка тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой.

Теория:

Практика:

Тема 47. Отработка тактических вариантов серии прямых ударов левой в туловище.

Теория:

Практика:

Тема 48. Отработка тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище.

Теория:

Практика:

Тема 49. Отработка двойного прямого удара левой в голову правой в туловище.

Теория:

Практика:

Тема 50. Учебно-тренировочные бои. Вольные бои.

Теория:

Практика:

Тема 51. Итоговый контроль.

Теория:

Практика:

КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

- уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- мотивация на улучшение результатов (похвала);
- релаксация во время занятия;
- оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Дети с нарушением зрения

Психолого-педагогическая характеристика детей.

Дети незрячие, в том числе слепорожденные и ослепшие до 3-х лет, слабовидящие и поздноослепшие, с косоглазием и амблиопией.

Слепые дети воспринимают окружающий мир исключительно слухом и осязанием, имеют повышенную вибрационную чувствительность. Сохранившие остаточное зрение через смутные и искаженные образы. Такой способ познания обедняет мыслительные процессы, мешает их целостности. Дети с трудом определяют расстояние, местоположение не только объектов, но и собственное. В итоге не имеют четких уверенных суждений.

Обучение данной категории основано на создании у них полисенсорного опыта. В первую очередь, с помощью речи. Слабовидящие дети приобретают речевые навыки позже своих здоровых сверстников, их лексика бедна и произносимые слова не всегда совпадают с реальными образами. Любое вербальное описание для них требует осязательного исследования.

Учеба развивает их неустойчивое внимание, не имеющее целевой направленности. Повышается его объем, концентрированность и произвольность. То же и с памятью, в первую очередь, словесно-логической.

Слепые и слабовидящие дети бывают конфликтны, несдержанны, не имеют целей. Но общение, совместные учебные и трудовые дела с видящими ровесникам развивают у них самостоятельность и конкурентоспособность.

Направления коррекционно -педагогической работы.

1. Воздействие на тактильный анализатор, используя при этом сохранившее остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию.
2. Использование наглядного материала:
 - Рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия; мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;
 - Звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;
3. Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения.

Дети с нарушением слуха

Психолого-педагогическая характеристика детей.

Слабослышащие дети. Дети с частичной потерей слуха, тугоухостью и различной степенью недоразвития речи. Дети, сохранившие остаточный слух и самостоятельную речь продолжают накапливать словарный запас.

Развитие их психических и познавательных процессов зависит от того, насколько рано они потеряли слух. Сохранный низкий уровень слухового восприятия создает иллюзию, что на него можно опереться, но полученная информация очень искажается.

Главная задача при их обучении — развивать зрительное восприятие и учить концентрироваться на губах говорящего, параллельно обучая чтению. Как следствие, повысится устойчивость внимания и начнет развиваться наглядная память.

В отличие от глухих детей, слабослышащие имеют высокую и даже завышенную самооценку, поскольку любое малейшее их достижение воспринимается окружающими взрослыми как невероятный успех.

Направления коррекционно -педагогической работы.

1. *Использование невербальной (неречевой) передачи информации* в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией.

2. *Использование наглядных методов*, основанных на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. - для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;
- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;
- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

Дети с задержкой психического развития (ЗПР)

Психолого-педагогическая характеристика детей.

Дети с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы.

Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики. Для детей с ЗПР характерно непроизвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание.

Направления коррекционно -педагогической работы:

- частое переключение, смена вида деятельности;
- подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);
- разнообразие вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;
- применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;

- многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;
- дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

Дети с отклонениями интеллектуального развития (УО)

Психолого-педагогическая характеристика детей.

Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются.

Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

Физическое развитие: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Направления коррекционно-педагогической работы.

1. Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся.

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

2. Требования к непосредственному показу упражнений.

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.
- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;

- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)

Психолого-педагогическая характеристика детей.

При легкой степени двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипуляторная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики. У детей с ДЦП, более развито вербальное мышление по сравнению с наглядно-действенным. Отстает система формирования понятий и абстракций.

Часто бывают проблемы со слухом, ведущие к снижению слуховой памяти и слухового внимания.

Направления коррекционно-педагогической работы.

1. Реализация методов наглядности через комплексное восприятие всех органов чувств с доминирующей направленностью на кинестетические и проприоцептивные ощущения.
2. Применение наглядных материалов:
 - метод тандотерапии — для освоения двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений и феноменом прочувствования. Механическая связь здорового и обучаемого человека вынуждают последнего совместно выполнять любые движения, в которых участвуют все органы чувств. Рекомендуются для восстановления движений после полиомиелита, ДЦП, двигательных травм и др.
 - видеофильмы-руководства для формирования образа «здоровых» движений, ориентировочной основы действий, повышения интереса к занятиям.

Дети с тяжёлой речевой патологией (ТНР)

Психолого-педагогическая характеристика детей.

Дети немые, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи и нарушением произношения отдельных звуков: алалия, афазия, дизартрия, ринолалия. При алалии сохраняется нормальный слух и интеллект, но из-за органических поражений речевых областей головного мозга нарушается развитие речи. Появляются аграмматизмы, трудности при чтении и письме, снижается словарный запас.

Афазия характеризуется разрушением уже сформировавшейся речи, когда поражен двигательный или речевой центр головного мозга. В первом случае речь полностью отсутствует или сохраняется в виде отдельных фраз и слов с дефектами произношения. Во втором — нарушается дифференцированное восприятие звуков и слов. Ребенок перестает понимать, что ему говорят, но нормально воспринимает неречевые звуки.

Дизартрия и ринолалия — это нарушение произношения. При дизартрии — из-за недостаточного развития речевого аппарата, при ринолалии — из-за анатомических дефектов строения органов артикуляции. В результате страдают все психические процессы, за исключением логической, смысловой и зрительной памяти.

Обучение проходит через развитие моторики с помощью гимнастики, ритмики. В результате восстанавливается устойчивый познавательный интерес и адекватная самооценка.

Направления коррекционно-педагогической работы:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;
- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных звуков в свободной речи;

- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- работа над мимикой лица.

В работе тренера-преподавателя очень тщательно подбирается комплекс речевого материала.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы реализации программы:

- *Принцип систематичности* – чередовании нагрузки и отдыха.
- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.
 - *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».
 - *Принцип воспитывающей направленности* – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.
 - *Принцип сознательности* – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
 - *Принцип наглядности* - созданию у ребенка при помощи различных органов чувств представления о физическом упражнении.
 - *Принцип доступности* – обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Методы реализации программы:

- *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
- *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
- *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
- *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов.

Методическое обеспечение:

- Наглядные изображения;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

Материально-техническое оснащение программы:

- Спортивный зал;

- Ринг;
- Спортивные снаряды (мешки, подушки, груши, пневматические груши);
- Спортивный инвентарь: скакалки, жгуты, набивные мячи, перчатки, шлемы, различные отягощения, теннисные мячи, набивные мячи, маты.
- Секундомер, гонг, зеркало.
- Теннисный стол, шведская стенка, турник, брусья.

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ГРУППЕ ПО БОКСУ.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 5,5 с)	Бег на 30 м. (не более 6,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м. (не более 4 мин.45 с)	Бег 800 м. (не более 5 мин.00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	-
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
	Бросок набивного мяча сидя из-за головы (не менее 3,5 м)	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см.)
	Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

Нормативы считаются выполненными при улучшении показателей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ);
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
9. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена постановлением Правительства Самарской области от 12.07.2017 года №441).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для педагога:

1. Атилов, Аман Бокс за 12 недель / Аман Атилов. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
2. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 655 с.
3. Остьянов, В. Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 272 с.
4. Пэт, О'Лири Школа современного бокса / О'Лири Пэт. - М.: Феникс, 2015. - 499 с.
5. Стрельников, В. А. Учебно-тренир. процесс в боксе: Моногр. /В.А.Стрельников-М.:НИЦ ИНФРА-М,СФУ,2016-112с.(Науч.мысль)(о) / В.А. Стрельников, В.А. Толстиков, В.А. Кузьмин. - Москва: РГГУ, 2016. - 821 с.
6. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2016. - 400 с.
7. Худадов, Н.А. Психологическая подготовка боксера / Н.А. Худадов. - М.: ЁЁ Медиа, 2015. - 623 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для родителей и детей:

1. Учебник. Бокс теория методика. Автор Шулика Ю.А. Лавров А.А. 2009г.
2. Бокс учебник для институтов по физической культуры. Автор Градополов К.В. 2010г.
3. Бокс Альманах 2009г. Верещагин И.А. 2009г.
4. Как стать краалем ринга: Книга о боксе и победе. Лукинский Н.; Токи А. 2010г.
5. Современная система, подготовка боксеров. Автор Фелимонов В.И. 2009г.
6. Российский бокс №1 2009 Издательство Инсан.

ГЛОССАРИЙ

АДАПТАЦИЯ (социальная) — приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности.

АМБЛИОПИЯ – ослабление зрения функционального и вторичного характера (при отсутствии структурных изменений зрительного анализатора), не поддающееся коррекции с помощью очков или контактных линз.

ДАКТИЛЬНАЯ РЕЧЬ – своеобразная форма речи (общения), воспроизводящая посредством пальцев рук орфографическую форму слова **речи**, используя дактильную азбуку.

ДЕТИ с ограниченными возможностями здоровья – группа детей с сенсорными, интеллектуальными, эмоционально-волевыми, физическими и другими отклонениями в психофизическом развитии. Эволюция понятия: «аномальные», «с отклонениями в развитии», «с особыми образовательными потребностями», «с ограниченными возможностями здоровья».

ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ — временное отставание развития психики или её отдельных функций.

ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ – группа различных видов отклонений в развитии речи, имеющая различную этиологию, патогенез, степень выраженности. При ЗРР нарушается ход речевого развития, проявляются несоответствия нормальному онтогенезу, отставание в темпе.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ - способ обеспечения каждым обучающимся и воспитуемым эффективного усвоения общих требований и задач. Методики и технологии индивидуального подхода позволяют достигать определенных успехов в усвоении образовательных стандартов учащимися, различающимися по уровню своей подготовленности к участию в образовательном процессе.

ИНТЕЛЛЕКТ – совокупность врожденных или приобретенных при жизни общих умственных способностей, от которых зависит успешность освоения человеком различных видов деятельности.

КОРРЕКЦИЯ - совокупность педагогических и лечебных мер, направленных на исправление недостатков в развитии и поведении ребенка.

ЛИЧНОСТЬ - характеристика человека в его уникальных свойствах, отличающих его от других представителей своих социальных групп.

МЕТОД – способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования.

РАЗВИТИЕ - процесс количественных (рост, эволюция) и качественных изменений (скачков) в природе, обществе, человеке.

СУРДОАППАРАТУРА – технические средства для коррекции и компенсации дефектов слуха и обусловленных этими дефектами нарушений речи.