

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ
государственное казенное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Нижнетагильский детский дом-школа»

Принята на заседании
методического совета
от «29» августа 2019 г.
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор ГКОУ СО

«Нижнетагильский
детский дом – школа»

Н. В. Макаренко

« 03 »

2019 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Спортивной направленности
«БОКС»

Возраст обучающихся: 12-18 лет.

Срок реализации: 2 года

Составитель: Алиев Эльвин Агагулы Оглы,
Инструктор по физической культуре

г. Нижний Тагил
2019 г.

Содержание

	Стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	9
3. Планируемые результаты	15
4. Календарный учебный график	16
5. Условия реализации программы	24
6. Формы аттестации	27
7. Методические материалы	30
8. Список литературы	32

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по боксу предполагает общеразвивающую подготовку и предпрофессиональную спортивную подготовку по виду спорта бокс. Программа разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Закон « О физической культуре и спорте в РФ»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта бокс;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобороны науки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации, 2011г.;
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 30.07.2013 г. № ЮН04-10/4409 «О переходе Детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта».

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей. Формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще, вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки боксёров.

В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а так же обобщён накопленный опыт тренеров. Бокс - мужественный и увлекательный вид спорта. Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. В технико-тактическом отношении бокс - один из самых сложных видов спорта. Путь боксёра от новичка до мастера спорта – это сложный многолетний процесс развития и совершенствования физических качеств, волевых способностей, технического мастерства и тактики ведения боя.

Отличительной особенностью программы является то, что она предназначена для обучения воспитанников детского дома с их особенностями развития, несколько замедленного психического и умственного развития, учитываются показатели индивидуально-типологических особенностей учащихся, была разработана данная программа по боксу, которая дает возможность детям заниматься активным видом спорта.

Адресатом программы являются воспитанники детского дома-школы мальчики в возрасте от 12 до 18 лет. Кроме того, данную программу можно использовать и для детей, занимающихся в образовательных учреждениях дополнительного образования.

Представляем краткую медико-психолого-педагогическую характеристику воспитанников детского дома.

Часто у вновь поступивших в детский дом наблюдается:

- снижение и неустойчивость внимания;
- повышенная агрессивность и эмоциональная тревожность;
- имитационное поведение (подражание негативным лидерам);
- гипер-динамический синдром (расторженность) - и как следствие, неумение дело довести до конца;
- низкая работоспособность;
- частое подавленное настроение;
- активные и пассивные реакции протеста;
- коммуникативные проблемы в общении со взрослыми и сверстниками;
- ограниченный запас сведений и знаний о мире;
- низкая продолжительность интеллектуального труда;
- неразвитость произвольной сферы;
- низкая познавательная активность;
- недостаточная критичность своего поведения;
- повышенная отвлекаемость;
- неустойчивость психического тонуса;
- педагогическая запущенность.

Довольно актуально в среде воспитанников детского дома стоит вопрос о чувстве успешности личности ребенка. Есть дети, которые себя считают неудачниками. Заниженная самооценка, неуспехи в школе и в деятельности, негативные переживания приводят к тому, что умственная деятельность ребенка снижается, падает его интеллектуальная продуктивность. Чувства страха и напряжения, сопровождающие его, парализуют его познавательную активность, порой приводят к агрессии, направленной не только на окружающий его социум, но и на самого себя. Сферу самоутверждения он начинает искать в асоциальной среде, или сам начинает активизировать в себе худшие качества, проявляя грубость, заносчивость, строптивость, неадекватность поведения.

Так и формируется замкнутый круг неудач, отрицательного отношения к себе и окружающим, приводящий к депрессиям, девиации поведения, а если подобная ситуация сохраняется длительно – к искаженному формированию личности. Таких детей на занятиях необходимо «лечить» физической активностью, уделяя им больше внимания, поощрения, приобщая к активной деятельности (участие в спаррингах, турнирах и т.д.), давая соответствующие их способностям задания, чтобы, выполнив их, воспитанники почувствовали себя увереннее, нужными и значимыми для других.

В плане инфантилизма воспитанникам детского дома присущ как гармоничный вариант психической незрелости, который проявляется в слишком медленном темпе психического созревания, так и преобладающий дисгармоничный, с основными чертами как легкая взрывчатость, возбудимость, слабоволие, несамостоятельность, неспособность довести до конца любое дело, неспособность к самоконтролю и самоорганизации.

У обучающихся особенно ярко выражена эмоциональность восприятия. В первую очередь наши дети особенно ярко воспринимают те объекты или их свойства, признаки, особенности, которые вызывают непосредственный эмоциональный отклик, эмоциональное отношение. Использование педагогом показа иллюстраций, информации на электронных носителях, применение соответствующего музыкального сопровождения дает возможность воспитанникам проявлять свои чувства и лучше воспринимать информацию.

Кроме того, при работе в секции «Бокс» у воспитанников формируются волевые качества, такие как воля, подвижность, настойчивость. Учащимся на занятиях часто приходится повторять неудавшиеся упражнения, комбинации.

Именно занятия спортом с начала и до конца создают условия для развития мышления наших детей, возможность сочетания физической работы и интеллекта. У детей накапливается опыт восприятия и действий, способствующих формированию и развитию успешной личности в стенах детского дома.

Кроме того, полученные навыки помогают сориентировать его на выбор профессии.

Для детей среднего и старшего школьного возраста заметно стремление к волевым усилиям, делам, требующим самостоятельности. И в то же время все воспитанники доверчиво впитывают в себя все то, что им дает педагог, чему он их учит. Их непосредственность и раскованность способствует взаимопониманию и установлению дружеской атмосферы на занятиях в секции «Бокс».

Детям этого возрастного периода характерен подъем энергии, проявление потребности проверить и применить свои силы в практической и исследовательской деятельности.

В ближайшие годы остается приоритетным учет индивидуальных особенностей развития детей. Проблема педагогической коррекции и реабилитации с учетом способностей обучающихся, становления

индивидуального стиля достижения успешности, позитивного отношения к себе и миру остается не до конца решенной.

Именно умение не сломаться, выдержать конкуренцию, приобрести качества успешной личности, чувствовать в себе уверенность и силы для счастливой жизни – все это крайне необходимо для наших воспитанников детского дома, тех, кто хочет активно жить в современном мире.

Нашим воспитанникам детского дома сложнее выходить во взрослую жизнь, чем домашним детям. Им сложнее стать успешными, добиться высокого социального статуса, сложнее реализовать свои истинные способности, иногда довольно неординарные.

Поэтому решение проблемы создания психолого-педагогических условий, способствующих развитию позитивного взгляда на мир, успеха является одной из основных прерогатив деятельности педагога.

Выходя в самостоятельную жизнь наш контингент учащихся должен надеяться в основном только на себя, не всегда имея поддержку со стороны родителей. Поэтому получаемые на занятиях в секции «Бокс» знания, умения дают возможность выпускнику детского дома лучше адаптироваться в новой социальной среде.

Объем и срок реализации программы.

Государственная программа рассчитана на 52 учебные недели. В связи с отсутствием взаимозаменяемости у тренерско-преподавательского состава государственная программа адаптирована под условия учебно-тренировочного процесса.

Форма обучения по данной программе является очной. Дети по расписанию занятий секции «Бокс» занимаются в определенные дни и часы.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация образовательного процесса проходит в соответствии с учебным планом для обучающихся 12-18 лет:

Состав группы является постоянным, за исключением появления в секции вновь поступивших в детских дом воспитанников.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий подобраны в соответствии с требованиями «СанПин к организации режима работы» от 04.07.2014 № 41.

Общее количество часов в год составляет: 216 ч.

Общее количество часов в неделю составляет для: 6 ч.

Продолжительность занятий – два часа по 55 минут три раза в неделю.

Такая продолжительность занятий выбрана в связи с большим объемом изучаемого материала и боксерских комбинаций.

Как проходят тренировки:

1. РАЗМИНКА - выполнение специального комплекса общефизических и подготовительных упражнений непосредственно перед отработкой в парах, в целях качественной подготовки функций организма боксера к физическим

нагрузкам. Разминка длится до появления пота. В период разминки в обязательном порядке отрабатываются упражнения, имитирующие действие на ринге. Примерное время проведения 20 минут.

2. ПЕРЕХОДНЫЙ ЭТАП ОТ РАЗМИНКИ К РАБОТЕ. В этом этапе разминки спортсмены разбиваются на пары и продолжают выполнять специальные физические упражнения, во время отработки которых, формируются навыки чувства дистанции, правильного движения по рингу, координации в пространстве, повышается общефизическая выносливость. Примерное время проведения 35 минут.

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВКИ. Пред началом работы тренер бокса распределяет спортсменов на пары, которые соответствуют уровню спортивного мастерства боксеров. Этот вид работы является основным средством обучения техники и тактики бокса.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что деятельность в секции «Бокс» открывает детям путь к физическому и интеллектуальному развитию, развивает их выносливость и физические возможности.

Конечно же, главная цель занятий боксом – умение защитить себя и своих близких. Однако такие тренировки имеют и другие положительные воздействия на воспитанников. Они заключаются в том, что дети, благодаря боксу, преодолевают неуверенность в себе, избавляются от страха, также в организме активизируются обменные процессы, исчезают излишки веса, организм укрепляется в общем плане, а также закаляются морально-волевые качества детей.

К задачам тренировок относятся:

- воспитание в соответствии с принципами морали;
- укрепление здоровья: гармоничное развитие организма и всесторонняя физическая подготовка;
- вооружение общими и специальными знаниями, умениями и навыками.

Тренеру, осуществляя тренировку, необходимо помнить, что успехи в боксе достигаются в результате:

- а) всестороннего развития физических качеств воспитанника (быстроты, силы, ловкости, выносливости);
- б) разнообразной технической подготовки;
- в) тактической подготовки;
- г) воспитание волевых качеств (инициативности, уверенности, смелости, стойкости), имеющих важное значение в бою на ринге.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности,
- формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
- состояние здоровья,
- дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности,
- совершенствование технико-тактического арсенала,
- воспитание специальных психических качеств,
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Содержание программы

Учебный план первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности работы в зале	1	1	-	беседа
2.	История возникновения бокса	1	1	-	беседа
3.	Техника выполнения стойки и передвижения	6	2	4	педагогическое наблюдение
4.	Биомеханические основы движения боксеров	12	2	10	педагогическое наблюдение
5.	Уязвимые места противника	10	2	8	контрольное упражнение
6.	Боевые позиции и боевая стойка. Боевые дистанции	14	4	10	педагогическое наблюдение
7.	Передвижения по рингу	10	2	8	контрольное упражнение
8.	Прямые удары в голову, корпус	12	2	10	контрольное упражнение
9.	Боковые удары в голову, корпус	12	2	10	контрольное упражнение
10.	Удары снизу в голову, корпус	12	2	10	контрольное упражнение
11.	Защита от боковых, прямых и ударов снизу	56	6	50	Беседа, контрольное упражнение
12.	Ближний бой	70	6	64	Беседа, контрольное упражнение

	Всего часов	216	32	184	
--	-------------	-----	----	-----	--

Содержание учебного плана

Раздел 1. Техника безопасности работы в зале.

Теория. Правила поведения в зале бокса. Правила поведения на ринге.
Беседа.

Раздел 2. История возникновения бокса.

Теория. История древнего бокса. История современного бокса.
Беседа.

Раздел 3. Техника выполнения стойки и передвижения.

Теория. Техника выполнения стойки, правила движения в стойке.
Алгоритм действий.
Практика. Работа в стойке, передвижения в стойке в стороны, комбинация их направления.
Педагогическое наблюдение.

Раздел 4. Биомеханические основы движения боксеров.

Теория. Изучение статей биомеханики мышц боксера.
Практика. Биомеханические основы техники ударных действий боксера.
Педагогическое наблюдение.

Раздел 5. Уязвимые места противника.

Теория. Изучение теоретического материала самые уязвимые места противника.
Практика. Отработка на практике уязвимых мест противника.
Контрольное упражнение.

Раздел 6. Боевые позиции и боевая стойка. Боевые дистанции.

Теория. Теоретическое изучение боевых позиций, дистанций.
Практика. Отработка основ боевых позиций, боевой стойки и дистанций.
Педагогическое наблюдение.

Раздел 7. Передвижения по рингу.

Теория. Основы работы ног при передвижении на ринге.

Практика. Отработка основ при передвижении на ринге.
Контрольное упражнение.

Раздел 8. Прямые удары в голову, корпус.

Теория. Изучение теоретического материала по нанесению прямых ударов в боксе в голову и корпус.

Практика. Учебная отработка теоретического материала по нанесению прямых ударов в голову и корпус.

Контрольное упражнение.

Раздел 9. Боковые удары в голову, корпус.

Теория. Изучение теоретического материала по нанесению боковых ударов в боксе в голову и корпус.

Практика. Учебная отработка теоретического материала по нанесению боковых ударов в голову и корпус.

Контрольное упражнение.

Раздел 10. Удары снизу в голову, корпус.

Теория. Изучение теоретического материала по нанесению ударов снизу в голову и корпус.

Практика. Учебная отработка теоретического материала по нанесению ударов снизу в голову и корпус.

Контрольное упражнение.

Раздел 11. Защита от боковых, прямых и ударов снизу.

Теория. Изучение теоретического материала по защите от боковых, прямых и ударов снизу.

Практика. Учебная отработка по защите от боковых, прямых и ударов снизу.

Беседа, контрольное упражнение.

Раздел 12. Ближний бой.

Теория. Изучение теоретического материала по работе в ближнем бою.

Практика. Отработка на практике теоретического материала по работе в ближнем бою.

Беседа, контрольное упражнение.

Учебный план второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности работы в зале	1	1	-	беседа
2.	Техника выполнения стойки и передвижения	2	1	1	педагогическое наблюдение
3.	Биомеханические основы движения боксеров	2	1	1	педагогическое наблюдение
4.	Уязвимые места противника	2	1	1	контрольное упражнение
5.	Боевые позиции и боевая стойка. Боевые дистанции	2	1	1	педагогическое наблюдение
6.	Передвижения по рингу	2	1	1	контрольное упражнение
7.	Прямые удары в голову, корпус	15	1	14	контрольное упражнение
8.	Боковые удары в голову, корпус	15	1	14	контрольное упражнение
9.	Удары снизу в голову, корпус	15	1	14	контрольное упражнение
10.	Защита от боковых, прямых и ударов снизу	80	1	79	Беседа, контрольное упражнение
11.	Ближний бой	80	1	79	Беседа, контрольное упражнение
	Всего часов	216	11	201	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Техника безопасности работы в зале.

Теория. Правила поведения в зале бокса. Правила поведения на ринге.
Беседа.

Раздел 2. Техника выполнения стойки и передвижения.

Теория. Техника выполнения стойки, правила движения в стойке.
Алгоритм действий.
Практика. Работа в стойке, передвижения в стойке в стороны, комбинация их направления.
Педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Биомеханические основы движения боксеров.

Теория. Изучение статей биомеханики мышц боксера.
Практика. Биомеханические основы техники ударных действий боксера.
Педагогическое наблюдение.

Раздел 4. Уязвимые места противника.

Теория. Изучение теоретического материала самые уязвимые места противника.
Практика. Отработка на практике уязвимых мест противника.
Контрольное упражнение.

Раздел 5. Боевые позиции и боевая стойка. Боевые дистанции.

Теория. Теоретическое изучение боевых позиций, дистанций.
Практика. Отработка основ боевых позиций, боевой стойки и дистанций.
Педагогическое наблюдение.

Раздел 6. Передвижения по рингу.

Теория. Основы работы ног при передвижении на ринге.
Практика. Отработка основ при передвижении на ринге.
Контрольное упражнение.

Раздел 7. Прямые удары в голову, корпус.

Теория. Изучение теоретического материала по нанесению прямых ударов в боксе в голову и корпус.

Практика. Учебная отработка теоретического материала по нанесению прямых ударов в голову и корпус.

Контрольное упражнение.

Раздел 8. Боковые удары в голову, корпус.

Теория. Изучение теоретического материала по нанесению боковых ударов в боксе в голову и корпус.

Практика. Учебная отработка теоретического материала по нанесению боковых ударов в голову и корпус.

Контрольное упражнение.

Раздел 9. Удары снизу в голову, корпус.

Теория. Изучение теоретического материала по нанесению ударов снизу в голову и корпус.

Практика. Учебная отработка теоретического материала по нанесению ударов снизу в голову и корпус.

Контрольное упражнение.

Раздел 10. Защита от боковых, прямых и ударов снизу.

Теория. Изучение теоретического материала по защите от боковых, прямых и ударов снизу.

Практика. Учебная отработка по защите от боковых, прямых и ударов снизу.

Беседа, контрольное упражнение.

Раздел 11. Ближний бой.

Теория. Изучение теоретического материала по работе в ближнем бою.

Практика. Отработка на практике теоретического материала по работе в ближнем бою.

Беседа, контрольное упражнение.

Планируемые результаты

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

Продолжительность учебного года	6.09. – 31.05.		
Продолжительность образовательного процесса	36 недель (38 недель - с июнем)		
Режим работы	3 раза в неделю во второй половине дня		
Выходные	Воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством РФ		
Каникулы	01.01.20 – 09.01.20; 01.06.20-31.08.20		
Количество занятий	в неделю	в месяц	в год
	3	12(13)	108(117)

Праздничные дни:

- 4 ноября – День народного единства;
- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января - Новогодние каникулы;
- 7 января - Рождество Христово;
- 23 февраля - День защитника Отечества;
- 8 марта - Международный женский день;
- 1 мая - Праздник Весны и Труда;
- 9 мая - День Победы;
- 12 июня – День России.

№ п/п	Месяц	Время Поведения заня	Форма занятия	Кол-во часов	Тема Занятия	Место Проведения	Форма Контроля
-------	-------	----------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

		тия					
1.	Сентябрь	17:00-19:00	Лекции, Демонстрация, Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, анализ самостоятельной работы	2часа	- вводное занятие. Правила т/б в спортивном зале - история древнего бокса - история современного бокса - техника выполнения стойки - разновидности стоек в боксе - техника передвижения - основы движений боксера - уязвимые места боксера - уязвимые места противника - боевые позиции - боевая стойка - боевые дистанции - передвижение по рингу	Зал бокса	Беседа, Контрольные упражнения, педагогическое наблюдение
2.	Октябрь	17:00-19:00	Лекции, Демонстрация, Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, анализ	2часа	- физическая подготовка - футбол - кросс - прямые удары в голову - прямые удары в корпус - защита от прямых ударов - физическая подготовка 1	Зал бокса, спорт. площадка	Беседа, Контрольные упражнения, педагогическое наблюдение

			самостоятельной работы		<ul style="list-style-type: none"> - футбол 1 - кросс 1 - ближний бой - работа в тренажерном зале - проверка физ. подготовки - спарринг 		
3.	Ноябрь	17:00-19:00	Лекции, Демонстрация, Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, анализ самостоятельной работы	2часа	<ul style="list-style-type: none"> - физическая подготовка 2 - футбол 2 - кросс 2 - боковые удары в голову - боковые удары в корпус - защита от боковых ударов - физическая подготовка 3 - футбол 3 - кросс 3 - ближний бой 1 - работа в тренажерном зале 1 - проверка физ. подготовки 1 - спарринг 1 	Зал бокса, спорт. площадка	Беседа, Контрольные упражнения, педагогическое наблюдение
4.	Декабрь	17:00-19:00	Лекции, Демонстрация, Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, анализ самостоятельной работы	2часа	<ul style="list-style-type: none"> - физическая подготовка 4 - футбол 4 - кросс 4 - удары снизу в голову - удары снизу в корпус - защита от ударов снизу - физическая подготовка 5 - футбол 5 - кросс 5 	Зал бокса, спорт. площадка	Беседа, Контрольные упражнения, педагогическое наблюдение

			ной работы		- ближний бой 2 - работа в тренажерном зале 2 - проверка физ. подготовки 2 - спарринг 2		
5.	Январь	17:00-19:00	Лекции, Демонстрация, Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, анализ самостоятельной работы	2часа	- физическая подготовка 6 - футбол 6 - кросс 6 - комбинированные удары серии 3-х ударов - ближний бой - работа в тренажерном зале 3 - кросс 7 - комбинированные удары серии 3-х ударов 1 - ближний бой - футбол 7	Зал бокса, спорт. площадка	Беседа, Контрольные упражнения, педагогическое наблюдение
6.	Февраль	17:00-19:00	Лекции, Демонстрация, Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, анализ самостоятельной работы	2часа	- физическая подготовка 7 - футбол 8 - кросс 8 - спарринг - ближний бой 8 - прямой удар левой в голову - защита от прямого удара левой в голову - прямой удар правой в голову - защита от прямого удара правой в голову - работа в тренажерном	Зал бокса, спорт. площадка	Беседа, Контрольные упражнения, педагогическое наблюдение

					зале 4 - кросс 9		
7.	Март	17:00-19:00	Лекции, Демонстрация, Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, анализ самостоятельной работы	2часа	- физическая подготовка 8 - футбол 9 - кросс 10 - прямой удар правой в туловище - защита от прямого удара правой в туловище - прямой удар левой в туловище - защита от прямого удара левой в туловище - боковой удар левой в голову - боковой удар левой в голову - защита от бокового удара левой в голову - боковой удар правой в голову - защита от бокового удара правой в голову - работа в тренажерном зале 5	Зал бокса, спорт. площадка	Беседа, Контрольные упражнения, педагогическое наблюдение
8.	Апрель	17:00-19:00	Лекции, Демонстрация, Педагогическое наблюдение, контрольные	2часа	- физическая подготовка 9 - футбол 10 - кросс 11 - боковой удар левой в туловище - защита от бокового удара	Зал бокса, спорт. площадка	Беседа, Контрольные упражнения, педагогическое наблюдение

			упражнения, анализ самостоятельной работы		<p>левой в туловище</p> <ul style="list-style-type: none"> - боковой удар <p>правой в туловище</p> <ul style="list-style-type: none"> - защита от бокового удара <p>правой в туловище</p> <ul style="list-style-type: none"> - удар снизу <p>левой в голову</p> <ul style="list-style-type: none"> - защита от удара снизу <p>левой в голову</p> <ul style="list-style-type: none"> - удар снизу <p>правой в голову</p> <ul style="list-style-type: none"> - защита от удара снизу <p>правой в голову</p> <ul style="list-style-type: none"> - удар снизу <p>левой в туловище</p> <ul style="list-style-type: none"> - защита от удара снизу <p>левой в туловище</p>		
9.	Май	17:00-19:00	Лекции, Демонстрация, Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, анализ самостоятельной работы	2 часа	<ul style="list-style-type: none"> - работа в тренажерном зале 6 - удар снизу <p>правой в туловище</p> <ul style="list-style-type: none"> - защита от удара снизу <p>правой в туловище</p> <ul style="list-style-type: none"> - ближний бой 9 - спарринг 1 - тактика боя - кросс 12 - футбол 11 - физическая подготовка 10 - работа в 	Зал бокса, спорт. площадка	Беседа, Контрольные упражнения, педагогическое наблюдение

					тренажерном зале 7 - спарринг 2		
10.	Июнь	17:00-19:00	Лекции, Демонстрация, Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, анализ самостоятельной работы	2часа	- кросс 13 - спарринг 3 - комбинации ударов - тренажерный зал - ближний бой 10 - спарринг 4 - спарринг 5 - спарринг 6 - спарринг 7 - спарринг 8 - кросс 14 - плавание - комбинации ударов 1	Зал бокса, спорт. площадка	Беседа, Контрольные упражнения, педагогическое наблюдение
11.	Июль	17:00-19:00	Лекции, Демонстрация, Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, анализ самостоятельной работы	2часа	- ближний бой 11 - плавание 1 - бег с препятствиями - спарринг 9 - спарринг 10 - спарринг 11 - тренажерный зал 1 - футбол 12 - спарринг 12 - спарринг 13 - спарринг 14 - плавание 2 - кросс 15	Зал бокса, спорт. площадка, бассейн	Беседа, Контрольные упражнения, педагогическое наблюдение
12.	Август	17:00-19:00	Лекции, Демонстрация, Педагогическое наблюдение, контро-	2часа	- физическая подготовка 10 - бег с препятствиями 1 - тренажерный зал 2 - спарринг 15 - спарринг 16	Зал бокса, спорт. площадка	Беседа, Контрольные упражнения, педагогическое наблюдение

			льные упражне ния, анализ самос- тоятель ной работы	- спарринг 17 - кросс 16 - физическая подготовка 11 - футбол 13 - тренажерный зал 2 - спарринг 18 - спарринг 19 - спарринг 20 - тренажерный зал 3		дение
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещения для занятий секции «Бокс»

- Зал бокса
Длина – 45м
Ширина – 4м
Высота – 4м
- Раздевалка
Длина – 1.5м
Ширина – 3м
Высота – 3.25м
- Душевая
Длина – 2.5м
Ширина – 3м
Высота – 3.25м
- Комната отдыха
Длина – 15м
Ширина – 3м
Высота – 3.25м
- Тренерская
Длина – 4м
Ширина – 2.5м
Высота – 4м

В соответствии с требованиями СанПин выполняются санитарные нормы.

Температура воздуха +18 +20. Тип вентиляции естественный.

Количество ученических мест – 8-15

Площадь на одного ученика – 6м²

Естественное освещение:

ориентация – 300 – 500 лк, допускается комбинированное освещение;

окна пластиковые – санитарно-гигиеническое состояние хорошее;

количество окон - 4 (зал бокса) + 5(подсобное);

высота окна – 1,44 м, ширина окна – 1,0 м, площадь окна – 1,44 кв. м., шторы сиреневые, капрон.

Перечень оборудования, инструментов и материалов.

- Ринг напольный
- Канаты – 3шт
- Скакалка – 10шт
- Ролик для пресса – 1шт
- Груша боксерская – 1шт
- Мешки боксерские – 4шт
- Пневмо груша – 4шт
- Мешок настенный – 1шт
- Шведская стена – 2шт
- Стойка под штангу – 2шт
- Штанга – 2шт
- Блины – 8шт
- Гриф – 3шт
- Гантели 1кг – 3 пары
- Гантели 1.5кг – 3пары
- Гантели 2 кг – 3 пары
- Гантели 3кг – 3 пары
- Гантели 6кг – 1пара
- Лесенка для школы бокса
- Мячи теннисные – 5шт
- Покрышка резиновая – 2шт
- Кувалда – 2шт
- Мяч – 12шт
- Перчатки боксерские - 6 пар
- Шлем боксерский – бштук

В зале имеются:

- Скамейки деревянные - 9шт
- Диван мягкий – 2шт
- Стол письменный – 3шт
- Стол журнальный – 1шт
- Стул деревянный письменный – 3шт
- Кулер – 2шт
- Ящики для одежды – 10шт
- Картины настенные – 10шт

Информационное обеспечение кабинета

- Телевизор – LG
- Магнитофон – Thomson

Литература для педагога:

- Бокс: Учебник для институтов физической культуры /Под общ. Ред. И.П. Дегтярёва.- М:ФиС, 1979.
- Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва / Федеральное агентство по физической культуре и спорту/ А.О.Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2007.
- Бокс. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства /Под.общ.ред.Б.И.Бутенко и др. – М.: 1985.
- Бокс. Правила соревнований. -М.: Федерация бокса России, 2004. 5.Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.- М., 1995.
- Допинг – контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд).- М.: ОлимпияПресс, 2004.
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.
- Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сист.Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.
- Филимонов В.И.Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: ИНСАН, 2001

Кадровое обеспечение

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное

профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работ.

Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы тренером разработаны несколько форм аттестации.

В виде педагогического контроля для выявления уровня усвоения материала используются

- начальный (беседа, тест),
- текущий (в течение всего года, степень усвоения учебного материала, готовность детей к восприятию нового материала, заинтересованность воспитанников в обучении, выявление детей, отстающих и опережающих обучение – педагогическое наблюдение, зачет, анализ самостоятельной работы),
- итоговый контроль (спарринги, соревнования).

Формы контроля представлены в виде:

- журнал посещаемости,
- собеседования,
- педагогическое наблюдение,
- контрольное упражнение,
- анализ самостоятельной работы.

Формы предъявления и демонстрации результатов

представлены:

- демонстрацией нанесения ударов,
 - демонстрацией защиты от ударов,
 - демонстрацией техники передвижения по рингу,
 - спаррингами,
 - соревнованиями.
- на внутреннем (детдомовском) и внешнем: городском, областном, всероссийском, международном уровне.

Оценочные материалы

Одним из главных залогов успешности человека является его воспитание. Все основные черты характера, моральные устои и жизненные принципы приобретаются в детстве, поэтому так важно с самого начала прививать ребёнку те качества, которые ему пригодятся в будущем.

Заниматься развитием воспитанников необходимо грамотно и методично, чтобы в итоге получить хороший результат. Начиная с 5 лет, уже есть смысл пойти в спортивную секцию, ведь спорт, лучше, чем что-либо, поможет выработать в детях чувство ответственности, силу духа и стремление к самосовершенствованию. Одним из таких видов спорта является бокс. Философия этого единоборства заключается в том, что боксёр – это сильная личность, для которой нет непреодолимых преград и недостижимых целей. Здесь дети научатся уважать своих партнёров, тренеров и соперников. Уважение и грамотная оценка своих сил – это очень важные качества, которые пригодятся в жизни. Ещё одним неоценимым плюсом становится выработка силы воли. Боксёру каждый день приходится преодолевать трудности, решать внутренние проблемы, мотивировать себя, чтобы двигаться дальше и совершенствоваться, а это так необходимо нашим воспитанникам. Всё это невозможно без железной силы воли и умения переступить через своё «не могу». В спортивном зале и на ринге закаляется характер, раскрываются внутренние резервы. Дети с самого детства будут чётко понимать, каков их внутренний предел, а главное, бокс научил их никогда не останавливаться на достигнутом и постоянно стремиться к совершенству. Воля к победе и стремление стать лучше стали основными приоритетами для детей. К тому же, занятие таким видом спорта, как бокс, не оставляют им времени на совершение ненужных ошибок, вредные привычки и безделье, которое расхолаживает и без того ленивого по своей натуре человека. Ведь бокс – это не просто спортивная дисциплина, это философия, это образ жизни, это путь к самопознанию.

Дисциплина – один из важнейших аспектов любого спортсмена. Без неё не был поставлен ни один рекорд, не была добыта ни одна громкая победа. Дисциплина – основа упорядоченности жизни, возможность жить правильно и грамотно распоряжаться своим временем. Бокс учит самодисциплине. Во время тренировок дети познают азы самоконтроля.

Они учатся чувствовать своё тело и управлять им. А так же управлять своими мыслями. Бокс – второй вид спорта после шахмат, в котором активность головного мозга на высочайшем уровне. Здесь всё решают доли секунды, а значит, молниеносная оценка ситуации и принятие правильного решения становятся основой успеха. Со временем этот навык доводится до автоматизма и переносится с ринга в повседневную жизнь. Благодаря боксу дети могут грамотно и быстро оценивать ситуацию, а так же принимать взвешенные и ответственные решения.

Немаловажным в жизни детей с малых лет является способность постоять за себя. Школы бокса обучают этому полезному навыку, при этом стремясь донести до учеников, что полученные знания могут применяться в исключительных случаях, когда другой исход невозможен, и только в целях самообороны. Способность твёрдо стоять на ногах и держать удар в прямом и переносном смысле, добавляет маленьким людям уверенности в себе и придает сил для новых и новых свершений. Школа бокса – это мужская школа жизни, где каждый приобретённый навык стал полезен, даже если дети не мечтают когда-нибудь поднять над головой пояс чемпиона мира. Ведь хорошее физическое развитие, способность мыслить рационально, а так же грамотная оценка своих сил и уважение к окружающим ещё никому не навредили.

Для достижения данных результатов, педагогом используется большое количество материалов по боксу с небольшими изменениями и коррекцией для оптимального ее использования, а так же, как пример для подражания приглашаются выдающиеся действующие спортсмены, для проведения мастер класса.

Методические материалы

Организация физического развития в секции «Бокс», находящегося на территории детского дома, является очной.

Выбор методов обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

С учетом наибольшей пригодности для каждого конкретного занятия применяются следующие **методы обучения:**

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В УТ группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Алгоритм учебного занятия.

Структура учебного занятия секции «Бокс» в зависимости от цели формы организации учебного занятия, применяемой технологии вариативна.

Основная структура представлена в виде алгоритма:

1. организационный,
2. подготовительный,
3. основной,
4. контрольный,
5. итоговый.

Литература

1. «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.» А.О. Акопян и др.– М.: Советский спорт, 2005. – 71с.
2. Бокс. Обучение и тренировки. В.Н. Остьянов – Киев. Олимпийская литература., 2001.
3. Подготовка квалифицированных спортсменов. В.Н. Платонов. ФиС, 1986.
4. Поиск победной школы. С.Кранов. РИО. 2000.
5. Актуальные вопросы подготовки квалифицированных боксеров. Сборник. Москва. – 1991.
6. Эффективная тренировка боксеров. Ю.Б. Никифоров. ФиС.1987.
7. Бокс. И.П. Дегтярев. ФиС. 1983.
8. Бокс. Учителю и ученикам. А. Ширяев. Оренбург. 2002.
9. Бокс: Учебник для институтов физической культуры /Под общ. Ред. И.П. Дегтярёва.-М:ФиС, 1979.
10. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва / Федеральное агентство по физической культуре и спорту/ А.О.Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2007.
11. Бокс. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства /Под. общ. ред. Б.И. Бутенко и др. – М.: 1985.

12. Бокс. Правила соревнований. -М.: Федерация бокса России, 2004.
13. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова.- М., 1995.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.
16. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сист.Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.
17. Филимонов В.И.Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: ИНСАН, 2001

Ссылки:

18. www.boxing.ru
19. www.allboxing.ru