

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ФРЯЗИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО «СПШ «Олимп»
«31» 08 2023г.



**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической
культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе
(с элементами бокса)**

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики программы
инструктор-методист Усова А.В.

г.о. Фрязино
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
1.1. Цель программы	3
1.2. Задачи обучения	3
1.3. Формы и режим занятий	4
1.4. Ожидаемые результаты и формы их проверки	4
1.5. Формы подведения итогов реализации программы	5
2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ	6
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
3.1. Теоретическая подготовка	7
3.2. Практическая подготовка	8
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	9
4.1. Методы обучения	10
4.2. Условия реализации программы	12
4.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	12
4.4. Работа с родителями	14
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	14
5.1. Контрольные нормативы	14
5.2. Критерии оценки контрольных нормативов	15
6. Список литературы	16
ПРИЛОЖЕНИЯ	17

1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе (с элементами бокса) направлена на:

- на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом;
- физическое воспитание;
- физическое развитие личности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- вовлечение одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий на спортивно-оздоровительном этапе МБУ ДО «СШ «Олимп».

Цель программы:

Формирование устойчивого интереса к занятиям по виду спорта бокс, ориентация на здоровый образ жизни, включение в процесс физического совершенствования и воспитания всесторонне развитой личности.

1.2. Задачи обучения:

1. Всестороннее развитие личности ребенка.
2. Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
3. Содействие оздоровлению и укреплению здоровья, улучшение физического развития.
4. Обучение ребенка техническим действиям со спортивными снарядах по боксу.
5. Обучение техническим действиям в боксе.
6. Воспитание умения общаться в коллективе, товарищества, организованности, трудолюбия, чувства собственного достоинства.
7. Воспитание сильной инициативной личности.
8. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и закаливанию. Устойчивого интереса к систематическим занятиям боксом.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами бокса. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий. Приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Возраст лиц осваивающих Программу - без ограничения (дети и взрослые).

Минимальный возраст обучающихся – 7 лет.

К освоению Программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, не имеющие медицинских

противопоказаний и при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям по виду спорта бокс.

Минимальная наполняемость группы -12 человек.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях и единовременной пропускной способности спортивного зала.

Продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут).

Тренировочная нагрузка для данных групп составляет 4 часа в неделю по 1-2 часу.

Программа рассчитана на 48 недель, 192 часа в год.

Начало тренировочного года в МБУ ДО «СШ «Олимп» – 1 января, окончание – 31 декабря.

Таблица 1

Этап подготовки	Срок реализации (год)	Возрастные границы лиц, (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно- оздоровительный	1	7	12-16

1.3. Формы и режим занятий

Программа содержит теоретические практические занятия и тестирования. Занятия проводятся в спортивном зале в игровой форме (играя, развиваемся).

Основной формой работы является групповое занятие.

Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы);
- индивидуальная форма занятий - часто применяется при отработке технических действий (обучающемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Режим занятий.

Режим занятий – 2-3 раза в неделю (по 1-2 часу)

Объём – 48 недель (из расчета 4 часа в неделю)

1.4. Ожидаемые результаты и формы их проверки

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце тренировочного года, по сравнению с показателями начала года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольным тестированием.

В процессе занятий по данной программе обучающиеся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по боксу. При успешном освоении программы и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП (для зачисления на этап начальной подготовки), решением педагогического (тренерского) совета такие обучающиеся могут быть переведены в группу, реализующую

дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс», при условии достижения обучающимися минимальной возрастной границы лиц, проходящих спортивную подготовку (9 лет).

По окончании прохождения Программы обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях боксом и санитарно-гигиенические требования;

- историю возникновения и развития бокса;
- обзор развития бокса в России;
- особенности бокса;
- теоретические сведения о влиянии занятий боксом на организм человека;
- технические данные, снаряжения для занятий боксом.
- понятие о боксерской технике.

Должен уметь:

- выполнять стойку боксёра;
- передвигаться в стойку боксёра вперёд, назад, влево, вправо;
- наносить классические удары:

- 1) прямой левой;
- 2) прямой правой;
- 3) прямыми «2 кч»;
- 4) прямыми «3 кч»;
- 5) боковой левой;
- 6) боковой правой;
- 7) нижней левой;
- 8) нижней правой.

- производить защитные действия от удара прямой левой «подставке», от прямой правой (блокировки двумя руками, от боковых левой и правой «подставка», от нижнего «подставка локтём»);

- уметь вести лёгкий бой прямыми ударами.

- участвовать в спортивно-оздоровительных мероприятиях, праздниках и соревнованиях;

- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий боксом.

1.5. Формы подведения итогов реализации программы

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- рост функциональных возможностей детей;
- успешная сдача контрольных нормативов;
- успешные выступления на показательных тренировках.

2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Годовое планирование программного материала для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта бокс

Таблица 2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов
I	Теоретические занятия:	11
II	Практические занятия:	
	Общая физическая подготовка	104
	Специальная физическая подготовка	48
	Тактико-техническое мастерство	26
III	Участие в соревнованиях, (открытые уроки)	2
IV	Контрольные нормативы	1
	ИТОГО: всего часов на 48 недель учебно-тренировочных занятий	192

Календарно-тематическое планирование

Таблица 3

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	теория	практика
1	Теоретическая подготовка	11	11	
1.1	Физическая культура и спорт	70 мин	70 мин	
1.2	Краткий обзор развития бокса	70 мин	70 мин	
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	70 мин	70 мин	
1.4	Общие понятия о гигиене.	80 мин	80 мин	
1.5	Основы требований безопасности.	80 мин	80 мин	
1.6	Врачебный контроль и самоконтроль	70 мин	70 мин	
1.7	Общие понятия о технике. Правила соревнований.	70 мин	70 мин	
1.8	Воспитательное значение обучения	70 мин	70 мин	

1.9	Морально-волевая подготовка	80 мин	80 мин	
2	Общая физическая подготовка	104		104
2.1	Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости	25		25
2.2	Строевые упражнения	11		11
2.3	Обще-развивающие упражнения - на все группы мышц	17		17
2.4	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	17		17
2.5	Упражнения других видов спорта	17		17
2.6	Подвижные игры, эстафеты (на внимание, на координацию)	17		17
3	Специальная физическая подготовка	48		48
3.1	Развитие выносливости	20		20
3.2	Развитие гибкости	20		20
3.3	Развитие быстроты	8		8
4	Тактико-техническая подготовка	26		26
4.1	Стойка, перемещения	10		10
4.2	Выполнение ударов	10		10
4.3	Применение техники	6		6
5	Нормативы и соревнования	3		3
5.1	Участие в соревнованиях, (открытые уроки)	2		2
5.2	Сдача контрольных нормативов	1		1

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно на учебно-тренировочном занятии, а так же в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№	Тема	Содержание
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
2.	Краткий обзор развития бокса	История формирования бокса. Сведения о развитии бокса. Лучшие спортсмены школы, участие Российских спортсменов в международных

		соревнованиях.
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление к мышцам.
4.	Общие понятия о гигиене	Гигиенические требования к занимающимся. Личная и общественная гигиена. Гигиена мест занятий. Причина травм. Предупреждение травм.
5.	Основы требований безопасности	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях боксом. Правила поведения при пожаре, угрозе террористических актов. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Форма боксера, правила ухода за ними.
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	Знание и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в СШ.
7.	Общие понятия о технике. Правила соревнований	Технический арсенал боксера: удары. Терминология бокса. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.
8.	Воспитательное значение обучения	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.
9.	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

3.2. Практическая подготовка

1.Общая физическая подготовка:

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости).

- Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- **Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.
- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелазанием.
- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.
- **Упражнения других видов спорта.**
Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- **Подвижные игры и эстафеты.**

2. Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м,

Упражнения для развития специальной выносливости:

- продолжительные бои с тенью; бой с тенью с короткими паузами между раундами (3-7 раунда), упражнения на легких и тяжелых снарядах.

Упражнения для развития специальной гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях; покачивания в выпаде, шпагат; различные вращения и наклоны туловища. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонениях, уклонах, «нырках», выполняемые как одиночные так и серии ударов.

3. Тактико-техническая подготовка:

Основными принципами работы инструктора по спорту на данном этапе являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Наиболее эффективные упражнения (в порядке повышения сложности):

- разучивание, освоение боевой стойки и передвижений;
- имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них;
- применение изученного материала.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий.

Психологическая подготовка на данном этапе направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Участие в показательных тренировках

Участие в показательных тренировках МБУ ДО «СШ «Олимп» по боксу, согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Успех в освоении программы занимающихся определяется:

- теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством инструктора по спорту, его умением организовать учебно-тренировочный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владеть знаниями сензитивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт с подопечными, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;

- рациональным планированием;
- материальным обеспечением учебно-тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря и т.д.).

Главным принципом при планировании занятий является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической. При планировании необходимо учитывать следующее:

- строгую преемственность задач, средств и методов обучения;
- выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки;
- непрерывное совершенствование технического мастерства;
- планирование учебно-тренировочных нагрузок с учетом возрастных особенностей;

Основными задачами при работе со спортивно-оздоровительными группами должны быть:

- Укрепление здоровья обучающихся;
- Знакомство с техникой бокса;
- Привитие элементарных гигиенических навыков;
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям боксом;
- Содействие всестороннему физическому развитию;
- Развитие гибкости и подвижности в суставах;
- Развитие выносливости и силы;
- Выявление и развитие способностей обучающихся;

4.1. Методы обучения

Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне.

На занятиях боксом теория и практика не делимы. На практических занятиях обязательно отводится 5-7 мин. для теории.

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, эстафеты, самостоятельное выполнение заданий.

Занятие проходит по типовой схеме:

- подготовительная (вводная) часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Приемы и методы организации: практический (показ отдельных движений, комбинаций), словесный (рассказ, беседа, объяснение); методы сравнения и анализа (показ, беседы, диалог); интенсивный (выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях); метод эмоционального воздействия, обеспечивающий психологический комфорт воспитанников в зале.

Для достижения результата инструктор по спорту применяет принципы:

- общепедагогические – методы использования слова и методы наглядного восприятия;

- тренировочный процесс – непрерывность и цикличность, постепенности повышения требований, волнообразности динамики нагрузок;
- методические принципы

В практике обучения пользуются несколькими методами. Основными из них являются:

- вербальный – команды и распоряжения, указания и инструктаж, описания и объяснения, пояснения и сравнения, самоотчеты и самооценки;
- наглядный – показ инструктора по спорту и боксеров, фото и кино показ, графическое изображение;
- практический – целостного и расчлененного упражнения, упрощенного упражнения, стандартного и переменного упражнения, игровой, круговой, самостоятельный;
- физической помощи – инструктора по спорту, тренажера;
- ориентировочной помощи – зрительной, слуховой, тактильной;
- идеомоторный – представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка;

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большой степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым. Инструктору по спорту нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме и наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы обучающийся с самого начала овладел основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению тактико-технического арсенала бокса.

Спортивно-оздоровительная подготовка – одна из наиболее важных, поскольку именно в ней закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде учебно-тренировочных занятий) с учетом подготовки обучающегося. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, предусматривается проведение комплекса специально-подготовительных упражнений, близких по структуре по виду спорта

бокс. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Двигательные навыки у занимающиеся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

4.2. Условия реализации программы.

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование: гимнастические маты, канат, боксерские мешки, груши, скакалки, мячи, гимнастические стенки, гимнастические скамьи, навесные брусья, ринг.

4.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Общие требования безопасности:

В качестве инструктора по спорту для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное физкультурное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «бокс» допускаются лица с 7 лет, имеющие допуск врача-педиатра и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при учебно-тренировочных занятиях спортом является одной из важнейших задач инструктора по спорту.

инструктор по спорту и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

- для учебно-тренировочных занятий обучающиеся и инструктор по спорту должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время учебно-тренировочных занятий инструктор по спорту должен поставить в известность руководителя учреждения;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью инструктора по спорту, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:

- вход в зал разрешается только в присутствии инструктора по спорту;

- подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения учебно-тренировочных занятий;
- проверить готовность тренировочного места к занятиям, надежность крепления снарядов;
- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- надеть необходимые средства защиты;
- провести разминку;
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу тренировочных занятий отвечает инструктор по спорту;
- перед началом тренировочных занятий инструктор по спорту должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки и т.д.).

Требования безопасности во время тренировочных занятий:

- учебно-тренировочные занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,
- учебно-тренировочные занятия должны проходить только под руководством инструктора по спорту;
- инструктор по спорту должен поддерживать высокую дисциплину во время учебно-тренировочных занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- для предупреждения травм инструктор по спорту должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу; выполняя упражнения потоком (один за другим), следить за интервалом и дистанцией между обучающимися;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида спорта приемы страховки и само страховки;
- при выполнении заданий обучающийся должен находиться только на указанном месте. Во избежание столкновений с другими обучающимися соблюдать безопасную дистанцию. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки;
- на учебно-тренировочных занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.), ногти должны быть коротко острижены, у девочек не должно быть твердых заколок на голове (мягкая резинка);
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения инструктора по спорту.

Требования безопасности по окончании тренировочного занятия:

- после окончания учебно-тренировочного занятия инструктор по спорту должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- выключить свет.

4.4. Работа с родителями

1. Проведение родительских собраний.
2. Совместная досуговая деятельность.
3. Присутствие родителей на соревнованиях, открытых занятиях и праздниках.
4. Анкетирование.

Тематический план родительских собраний.

1. Индивидуальные консультации для родителей.
2. Режим, питание и гигиена.
3. Как помочь ребенку в его самореализации.
4. Методы поощрения и наказания.
5. Создание ситуации успеха.
6. Изучение удовлетворенности родителей жизнедеятельностью детей в спортивной школе.
7. Анкетирование родителей.
8. Летняя оздоровительная компания.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Одним из наиболее существенных результатов тренировочных занятий по виду спорта бокс является высокий уровень формирования у обучающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По окончании тренировочного года обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать принципы движений, на которых основана техника бокса.

Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – контрольные нормативы).

Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях боксом (метод оценки – опрос).

Формы подведения итогов реализации программы – сдача контрольных нормативов (промежуточная аттестация).

Обучающиеся зачисленные в СОГ переводятся на этап начальной подготовки по виду спорта бокс при наличии свободных бюджетных мест на избранном виде спорта, после и на основании промежуточной аттестации (контрольных нормативов) по боксу, решения тренерского совета МБУ ДО «СШ «Олимп».

5.1. Контрольные нормативы

Таблица 4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7-8 лет				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,8	11,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	100
1.6.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			14	10
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.6.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.6.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16

5.2. Критерии оценки контрольных нормативов

Программа считается успешно освоенной при положительно сданных нормативах не менее 50%.

Список литературы

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации

[Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Используемая литература:

1. Материалы примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. (А.О. Акопян и др. – 5-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.).
2. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. - М.: ФиС, 1987;
3. Романенко М.И. Бокс / М.И. Романенко. -М.: ФиС, 1974;
4. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ под ред. Ю.Д.Железняка. – М.: Издат. центр «Академия», 2002.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Издат. центр «Академия», 2000.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс. (Утвержден приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. N 1055).
7. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005. - 212 с.

Техника выполнения упражнений

- 1) **Бег на 30, 60 метров.** Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух человек. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 сек.
- 2) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Выполняется максимальное количество раз. И.п.- упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда занимающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- 3) **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.** Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».
- 4) **Челночный бег 3х10метров.** Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не более двух человек. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 сек. На расстоянии 10 метров прочерчиваются две параллельные линии «Старт» и «Финиш». Учащиеся, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде (с одновременным включением секундомеров) они бегут до линии «Финиш», касаются её рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются её и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».
- 5) **Прыжок в длину с места** проводится на нескользкой поверхности. Занимающийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит

одновременно на обе ноги на покрытие, исключаящее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

6) *Метание мяча весом 150 г.* Выполняется сильнейшей рукой, записывается лучший результат из трех попыток в метрах.

Приложение 2

Примерное календарно-тематическое планирование

Таблица 5

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	Месяца											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
I	Теоретические занятия:	11	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1
II	Практические занятия:													
	Общая физическая подготовка	104	10	9	10	10	9	9	10		9	9	9	10
	Специальная физическая подготовка	48	4	5	4	5	4	4	4		5	4	5	4
	Тактико-техническое мастерство	26	3	2	3	2	2	3	2		2	2	3	2
III	Участие в соревнованиях, (открытые уроки)	2					1							1
	Контрольное тестирование	1										1		
	ИТОГО: всего часов на 48 недель учебно-тренировочных занятий	192	18	17	18	18	17	17	17		17	17	18	18