****

**Содержание программы**

**Раздел I. Комплекс основных характеристик программы .**………………………...…… 3

1.1.Пояснительная записка ..........................................................................................................3

1.2. Цели и задачи……………......................................................................................................6

1.3. Содержание программы .......................................................................................................7

1.4. Планируемые результаты…………………………………………………………………31

**Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий**.......................................32

2.1. Календарный учебный график …..………………………………………………………32

2.2. Условия реализации программы ........................................................................................32

2.3. Формы аттестации ...............................................................................................................34

2.4. Оценочные материалы.........................................................................................................35

2.5. Методическое обеспечение …………….............................................................................37

2.6. Список литературы...…………………….………………………………………………...43

3. Приложение 1. Рабочая программа воспитания…………………………………………...46

Приложение 2. Календарно-тематическое планирование………………………………….63

Приложение 3. Методические материалы……………………………………………………79

**РАЗДЕЛ I.**

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «БОКС» разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).
2. Федеральный Закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных услуг в социальной сфере».
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16).
13. Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Патриотическое воспитание» и др.;
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
16. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
17. Распоряжение заместителя председателя Правительства Ивановской области от 01.08.2022г. № ИЭ-19 «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1-й этап - 2022-2024г.г.»
18. Приказ Департамента образования и науки Ивановской области от 21.12.2023 г. № 1478-о «О системах персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ивановской области».
19. Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
20. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа» (новая редакция) от 17.07.2023г. №991.
21. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ДЮСШ».

**Актуальность программы.** Интерес у детей к боксу с каждым годом растет. Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения. Занятия по программе направлены на всестороннее развитие личности, предполагают овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Кроме того, программа направлена не только на получение детьми знаний, умений и навыков по боксу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Направленность** (профиль) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «БАСКЕТБОЛ» - физкультурно-спортивная.

Вид деятельности (профиль обучения) – спортивные единоборства, относящиеся к военно-прикладным видам деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «БОКС» по уровню сложности содержания соотносится с базовым уровнем. Она предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области данного вида спорта.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность детям и подросткам заняться боксом с «нуля». В учебный план и содержание данной программы включены кроме традиционных разделов общей и специальной физической подготовки, включены и другие разделы спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической**.** Это даст возможность обучающимся глубже освоить технику и тактику данного вида спорта.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. Структура занятий построена таким образом, что теоретические знания обучающийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным.

Бокс – это спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. В нем общая и специальная физическая подготовка является основой развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций занимающегося и повышения общей и спортивной работоспособности. Занятия боксом - это сложный многолетний процесс развития и совершенствования физических качеств, волевых способностей, технического мастерства и тактики ведения боя.

Как и в любом другом виде спорта в основе есть соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы. Каждый участник может мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы. Участие в соревнованиях помогает обучающимся совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе, поэтому 3-х летний период подготовки юных спортсменов можно поделить:

* **1 год обучения:** необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации в данном виде спорта.
* **2 и 3 год обучения** предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщения их к боксу; начальное обучение технике и тактике, правилам ведения боя; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики бокса.

***Педагогическая целесообразность программы.*** Педагогическая целесообразность программы бокса, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Занятия по программе позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта, приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Практика показывает эффективность подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Адресат программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу предназначена для обучающихся от 7 до 17 лет.

Базовый уровень подготовки рассчитан на 3 года обучения: 1, 2, 3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Группы формируются с учетом возраста обучающихся (7-11 лет, 12-14 лет, 15-17 лет).

Объем программы.

Программа рассчитана на 36 учебных недель. Режим учебно-тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения - 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа). Общий объем программы 216 часов в год.

*Форма обучения:* – очная.

*Основными формами* учебно-тренировочного процесса являются: групповые комплексные учебно-тренировочные занятия (теория + практика) и практические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, товарищеских встречах; в городских спортивно-массовых мероприятиях.

*Режим занятий:* 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия в учреждении начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позднее 20.00.

*Наполняемость* в учебной группе 1,2, 3 года обучения -15 – 20 человек.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс в системе дополнительного образования детей представляет собой специально организованную деятельность педагогов и учащихся, направленную на решение задач обучения, воспитания, развития личности. Процесс обучения в дополнительном образовании имеет менее формализованный характер по сравнению с общеобразовательной школой, не имеет жестких рамок.

Индивидуализация обучения в системе дополнительного образования детей осуществляется со стороны самого ребенка, который сам осуществляет выбор интересного для себя вида деятельности. Изменяется и позиция педагога: он выступает не только как носитель знаний, но и как помощник в становлении личности обучающегося.

Форма организации деятельности учащихся: групповая и индивидуально-групповая.

Основным видом занятий является учебно-тренировочное занятие. В перечень видов занятий включаются также соревновательные занятия и сдача контрольных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке, тестирование по технической подготовке.

* 1. **Цель и задачи**.

**Цель** программы: овладение техникой бокса, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей.

Задачи:

*Предметные:*

- расширение знаний о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха, о вреде допинга и профилактике вредных привычек;

- освоение технических приемов бокса и тактических действий, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей

обучающихся;

 - ознакомление со специальной терминологией, используемой в виде спорта бокс;

 - ознакомление с правилами ведения боя и правилами судейства соревнований по боксу;

 - формирование опыта участия в соревнованиях по спортивным единоборствам.

*Метапредметные:*

 - развитие мышления на основе расширения вариативности технических и тактических приемов ведения боя;

 - развитие коммуникативных навыков;

 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

 - развитие и совершенствование физических способностей учащихся.

*Личностные:*

* формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме;
* приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* воспитание морально-волевых качеств личности, уверенности в своих силах, адаптации к социальной среде;
* приобщение к здоровому образу жизни;
* воспитание личности, способной к творческому самовыражению и пониманию чужого видения.

**1.3. Содержание программы**

В учебном плане представлены соответствующие блоки (модули), которые характеризуют направленность процесса обучения по программе. Обучающиеся осуществляют теоретическую, общую и специальную физическую, технико-тактическую подготовку за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и практики ведения боя. Технико – тактическая подготовка объединяет в одном модуле техническую и тактическую подготовку.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические и практические мероприятия, спортивные соревнования.

**Учебный план для групп 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Всего часов** | **Кол-во часов** | **Формы** **аттестации / контроля** |
| **Теория**  | **Практика**  |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | **12** | **12** |  | Устный опрос, беседа |
| 1.Физическая культура и спорт в России. |  | 1 |  |
| 2.Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. |  | 1 |  |
| 3.Гигиена, закаливание, режим и питание. |  | 1 |  |
| 4.Общая физическая подготовка боксера. |  | 1 |  |
| 5.Краткая характеристика бокса. Специальная физическая подготовка. |  | 1 |  |
| 6.Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксеров. |  | 2 |  |
| 7.Тактическая подготовка. |  | 2 |  |
| 8.Техническая подготовка. |  | 1 |  |
| 9.Контрольные нормативы. |  | 1 |  |
| 10.Восстановительные мероприятия. |  | 1 |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** | **77** |  | **77** | Практическое задание, наблюдение |
| 1.Строевые упражнения. |  |  | 4 |
| 2.Акробатические упражнения. |  |  | 8 |
| 3.Упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия. |  |  | 20 |
| 4.Общеразвивающие упражнения с предметами. |  |  | 22 |
| 5.Упражнения на формирование правильной осанки |  |  | 13 |
| 6.Спортивные и подвижные игры, эстафеты |  |  | 10 |  |
| 3. | **Специальная физическая подготовка** | **44** |  | **44** | Практическое задание, наблюдение |
| 1.Имитационные упражнения.  |  |  | 9 |
| 2.Упражнения с мешком. |  |  | 12 |
| 3.Упражнения с насыпной грушей. |  |  | 12 |
| 4. Упражнения с боксерскими лапами. |  |  | 11 |
| 4. | **Технико-тактическая подготовка** | **75** |  | **75** | Практическое задание, наблюдение, тестирование |
| 1.Обучение боевой стойке и передвижениям. |  |  | 18 |
| 2.Обучение прямым ударам в голову и защита от них. |  |  | 22 |
| 3.Обучение прямым ударам в туловище и защита от них. |  |  | 26 |
| 4.Изучение тактики ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. |  |  | 9 |
| 5. | **Участие в соревнованиях** | **6** |  | **6** | Наблюдение, анализ результатов деятельности |
| 6. | **Контрольные нормативы** | **6** |  | **6** | Входной. Промежуточный. Тестирование  |
|  | **ИТОГО** | **216** | **12** | **204** |  |

Содержание программы 1 года обучения

Теоретическая подготовка (10 ч - теория).

*1.Физическая культура и спорт в России (1 ч - теория)*

*1-й год.* Физическая культура - составная часть общей культуры общества.

*2.Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся (1 ч - теория).*

*1-й год.* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа). Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

*3.Гигиена, закаливание, режим и питание (1 ч - теория).*

*1-й год.* Понятие о гигиене. Гигиена, её значение, основные требования. Гигиенические основы режима спортивных нагрузок и отдыха при занятиях спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и на соревнованиях.

*4.Общая физическая подготовка боксёров (1 ч - теория).*

*1-й год.* Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

*5. Краткая характеристика бокса. Специальная физическая подготовка (1 ч - теория).*

*1-й год.* Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение бокса. Краткий обзор истории развития бокса в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Пути дальнейшего развития бокса.

Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков боксёров по годам обучения.

Значение специальных упражнений в процессе обучения и тренировки.

Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-­волевой и психологической подготовки боксёров и единство процессов их совершенствования.

*6.Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксёров (2 ч - теория).*

*1-й год.* *6.1.(1 ч – теория)* Мышечная активность как необходимое условие для физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

*6.2.(1 ч – теория)* Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах.

Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочных занятий и во время соревнований.

*7.Тактическая подготовка (2 ч - теория).*

*1-й год.* 7.1.*(1 ч – теория)* Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

*7.2.(1 ч – теория)* Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манёвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем.

*8.Техническая подготовка (1 ч - теория).*

*1-й год.* *(1 ч – теория)* Общая характеристика техники бокса. Основные положения боксёра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары.

*9.Контрольные нормативы. Участие в соревнованиях (1 ч - теория).*

*1-й год.* *(1 ч – теория)* Общие понятия о спортивном тестировании, нормативах. Физические качества подлежащие тестированию. Способы оценивания физических качеств.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке в МБУ ДО «ДЮСШ». Значение и роль контрольных нормативов в многолетней подготовке спортсмена - обучающегося МБУ ДО «ДЮСШ».

Правила сдачи и описание контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Правила проведения соревнований по боксу.

*11.Восстановительные мероприятия (1 ч - теория).*

*1-й год.* *(1 ч – теория)* Восстановление. Виды восстановительных мероприятий.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.Понятие об утомлении и перетренировке.

**2.Общая физическая подготовка (77 ч - практика).**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

*1.Строевые упражнения (4 ч – практика).*

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

*2.Акробатические упражнения (8 ч – практика).*

Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

*3. Упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия (20 ч – практика).*

*Упражнения для развития быстроты.*

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

*Упражнения для развития выносливости.*

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлиненных раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

*Упражнения для развития ловкости.*

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах:нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух- трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

*Упражнения для развития гибкости.*

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

*Упражнения для развития равновесия.*

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Поднимание на носки, передвижения, приседания.

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. *Динамическое равновесие* играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1. Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепторами кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения так же, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).
2. Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

*4.Общеразвивающие упражнения с предметами (22 ч – практика).*

*Упражнения с гимнастическими палками:* наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

*Упражнения с медицинболами:* броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

*5.Упражнения на формирование правильной осанки (13 ч – практика).*

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

* И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
* И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
* И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);
* И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
* И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки, к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх -назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

*6.Спортивные и подвижные игры (10 ч – практика).*

Подвижные игры оказывают непосредственное влияние на укрепление и рост костных тканей, сердца и других органов юных боксеров, а также способствуют развитию их физической и морально-волевой подготовленности.

Подвижные игры для развития ловкости и равновесия для обучающихся младшего школьного возраста.

"Попрыгунчики". В квадрат размером 2х2 м вызываются игроки по парам (по весовым категориям). Прыгая на одной ноге, толкая друг друга плечами и маневрируя, они стараются вывести соперника из равновесия или выбить за пределы площадки. Уступивший в единоборстве получает штрафное очко. Поединок продолжается пока один из играющих не наберет 3 штрафных очка. Правилами запрещается цеплять друг друга руками (штрафное очко) и менять ногу до тех пор пока игра не будет остановлена. При ее возобновлении (после очередного штрафного очка) разрешается вести поединок, прыгая на другой ноге.

«Салки на ринге». Участники делятся на две команды (примерно равные по весовым категориям) и выстраиваются за рингом с двух сторон. Руководитель вызывает на ринг одну или две пары и дает сигнал начать игру. Первый вариант: пары свободно маневрируют по рингу один игрок пары старается осалить другого коснувшись рукой его плеча. Второй вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого - осалить партнера касанием ноги и как можно дольше не дать ему осалить свою ногу. При этом расцеплять руки не разрешается. Поединок продолжается один раунд (3 мин) после чего подсчитывают количество касаний и вызывают новые пары. Касание лица штрафуется одним очком в пользу противника.

"Скакуны". Игра проводится на половине волейбольной площадки или на квадрате меньшего размера (в зависимости от возраста играющих). Участники делятся на две равные команды и рассчитываются по порядку номеров. Одна команда ("бегуны") занимает место внутри квадрата, другая становится за линией, ограничивающей квадрат ("скакуны"). Руководитель называет цифру, и игрок из команды "скакунов", имеющий этот номер направляется в поле, прыгая на одной ноге. Его задача - осалить игроков другой команды которые бегом спасаются от преследования. Осаленный покидает пределы площадки. По команде руководителя "Домой!" водящий возвращается на свое место в шеренгу, и руководитель называет следующий номер. Игра продолжается до тех пор, пока все "бегуны" не будут переловлены. После этого команды меняются местами (ролями), и игра повторяется. Победа присуждается команде затратившей наименьшее время на осаливание игроков противника. В ходе игры "скакуну" не разрешается вставать на обе ноги, а также выходить за пределы квадрата. Игрок, которого коснулся "скакун", покидает поле. В поле не могут находиться одновременно два "скакуна" Теряет право участвовать в игре любой игрок, выбежавшим за пределы площадки.

*Подвижные игры для развития быстроты реакции.*

"Возьми перчатку". По кругу (на ринге или вне ринга) кладут несколько перчаток на расстоянии 1,5-2 м одну от другой. Их должно быть на одну меньше, чем участников игры. Играющие также располагаются по кругу и по заданию тренера выполняют какие-либо упражнения. По команде "Взять!" игроки стараются схватить ближнюю к ним перчатку. Тот, кто остался без перчатки, выбывает из игры. С каждым разом число участников соревнования сокращается. Уменьшается на одну и число перчаток. Когда в кругу остаются два игрока, они разыгрывают между собою первенство.

"Падающая палка". Игру можно проводить в одном или двух кружках, где 4-6 человек рассчитываются по порядку, после чего первый номер становиться с гимнастической палкой в середине круга. Он ставит один конец палки на пол, а другой поддерживает рукой сверху. Водящий громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Тот, кого вызвали, должен успеть схватить палку, пока она не упала на пол. Если это ему удастся, он возвращается на свое место, а водящий продолжает водить. Если же нет, то он становится водящим, а тот встает в круг. У игроков, которые ни разу не были водящими, лучше реакция, и они более внимательны. Можно провести вариант "Падающий мяч". В этом случае водящий вместо палки держит мяч. Подбросив его вверх, он называет номер. Вызванный игрок должен поймать мяч в воздухе пока он не упал на землю. Тот, кто не сумел это сделать, идет водить. "Сто ударов в минуту". Соревнования проводятся возле груши или кожаного мешка. Один из участников игры перед началом конкурса надевает перчатки. По указанию тренера он выходит к снаряду и по сигналу в течение минуты наносит удары поочередно правой и левой рукой с возможно большей скоростью. По второму сигналу атака прекращается. Руководитель объявляет, сколько ударов проведено в минуту. После этого свои скоростные качества демонстрирует второй игрок и т. д. Победителем становится тот, у кого частота ударов на протяжении минуты больше, чем у остальных.

"Увернись от мяча". Предварительно участники разделяются на две команды по 3-5 человек. Одна половина участников подходит к стене и встает к ней лицом. Расстояние от стены 2 м, между игроками 3 м. Другая команда располагается сзади на расстоянии 5-6 шагов от стены. В руках у каждого теннисный мяч. Стоящие сзади бросают мячи в стену с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал во впереди стоящего и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. Если мяч попал в плечо, туловище или лицо, бросавший получает преимущество в одно очко. После 10 бросков игроки меняются ролями. Определяются победители в парах и общее число очков, набранное командой.

*Подвижные игры для развития силы.*

"Третий - лишний с сопротивлением". Игроки встают по кругу парами. Стоящий сзади обхватывает руками своего партнера, сцепляя руки "замком" на уровне, пояса. В ходе игры он имеет право, не сходя с места, оторвать от земли партнера и повернуть его в любую сторону, не давая тем самым встать впереди него игроку, который (как принято в игре "Третий - лишний") убегает от водящего. Стоящий же впереди партнер вытягивает руки навстречу подбегающему игроку, стараясь, в свою очередь, захватить его в "замок". Если это удается, то игрок, находящийся сзади, становится третьим - лишним. Бегать разрешается как по кругу, так и через круг.

"Отними палку". Встав лицом друг к другу соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого боксера снаружи. После сигнала игроки выкручивают палку, стремясь заставить соперника опустить один из ее концов. Выигрывает тот, у кого сильные руки и хорошо развита воля. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берется за палочку правой рукой сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает. Схватка состоит из трех попыток. В ходе игры руководитель может поменять партнеров в парах.

"Подвижной ринг". Толстую веревку или канат длиною 3-5 м связывают концами и кладут в середине площадки. Игроки разделяются на четверки по весовым категориям. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись за него, поднимает и натягивает (как бы образуя ринг). В трех шагах за спиной каждого игрока кладут боксерскую перчатку. По сигналу "Тяни!" каждый игрок старается первым дотянуться до перчатки и, не отпуская каната, взять ее. Тот, кому это удается, побеждает. Оставшаяся тройка игроков снова берется за канат и продолжает соревнование. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается 3-е место: игроки тянут в противоположные стороны. Руководитель каждый раз переносит перчатки на заранее сделанные отметки. Затем соревнуется вторая четверка, после нее третья и т. д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках — остальные участники игры.

*Подвижные игры для развития технической и тактической подготовки.*

"Загони в угол". Игру можно провести на ринге, куда руководитель вызывает одну или две пары. У одного из игроков каждой пары в руках набивной мяч, у другого на руках перчатки. По сигналу начинается поединок. Игрок в перчатках наносит удары по мячу, который держит противник. Задача атакующего игрока загнать своего соперника в угол, а задача игрока с надувным мячом — при помощи маневрирования и ложных движений не попасть туда. По истечении 3 мин игра останавливается и подсчитывается количество попаданий защищающегося игрока в угол и выходов из угла. После этого игроки меняются ролями. По итогам двух-трех минуток подводится общий результат. Касание перчатками лица или рук наказывается начислением атакующему штрафного очка. Защищающемуся игроку не разрешается прямолинейно идти на противника.

"Отбери мяч". Игра проводится на ринге. Для нее нужны перчатки по числу игроков, легкий набивной мяч и маска. Играющие выстраиваются по кругу. Водящий в перчатках и маске выходит на середину. Стоящие по кругу ногой передают мяч друг другу в любую сторону. Водящий старается перехватить мяч. При приближении водящего игроки могут наносить ему удары, отгоняя от мяча. Водящий, отбирая мяч, защищается не нанося ответных ударов. Отобрав мяч у одного из стоящих по кругу, водящий меняется с ним ролью. Игра продолжается 8-10 мин. Побеждает игрок, который ни разу не был водящим. Игрокам нельзя выбегать на середину, а водящему отвечать на удары. Вышедший из игры мяч возвращается в круг.

"Не коснись каната". На ринг выходит 3-4 пары. На руках у них перчатки. По сигналу к началу игры игроки в парах начинают кружиться по рингу, боксируя друг с другом. Никому не разрешается касаться каната какой-либо частью тела. Нарушивший это правило покидает по указанию тренера ринг. Оставшийся игрок имеет право нападать на кого хочет. Заканчивается игра, когда все игроки, кроме одного (победителя), покинут ринг. Запрещаются толчки на канат и нападение сзади. За это участники группового поединка также удаляются из игры.

**3.Специальная физическая подготовка (44 ч - практика)**

***1.Имитационные упражнения (9 ч – практика).***

Передвижения в боевой стойке с изменением скорости; выполнение ударов с шагом и без, с максимальной скоростью, при изменении направления движения; упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов. Бой «с тенью» с задачами, поставленными тренером – преподавателем.

*2.Упражнения с мешком* *(12 ч – практика).*

Обучающиеся выполняют, тщательно забинтовав руки и надев специальные тренировочные перчатки.

Упражнения с мешкомпозволяют боксеру овладеть техникой ударов и, если боксер наносит удары по мешку с большой силой и в высоком темпе, способствуют развитию силы определенных мышц и выносливости. Удары по мешку укрепляют связки рук боксера.

Упражняясь с мешком, боксер может разучивать самые разнообразные одиночные удары и серии из них в различных сочетаниях, направляя удары как бы в голову и туловище противника.

Подвижность боксерского мешка позволяет боксеру наносить удары стоя на месте, а также передвигаясь вперед, назад, влево, вправо, сочетать передвижения с ударами во всех направлениях. Все удары боксер должен наносить из правильной боевой стойки, контролируя взаимодействие частей тела и обязательно страхуясь свободной рукой.

Удары следует наносить с активным выдохом. Это приучает боксера не задерживать дыхание во время специальных упражнений в перчатках и в бою с партнером.

Боксер должен стараться бить резко и отрывисто, а не наносить удары толчками, которые раскачивают мешок.

Нанося удары по мешку, боксеру надо следить за правильностью положения кулака при ударе и после него мгновенно возвращать руку в исходное положение.

Упражняясь в ударах по мешку, следует находить исходные положения на нужной дистанции для того, чтобы нанести акцентированный удар. Такие исходные положения создаются с помощью шага назад и в сторону, отклона туловища в сторону и т. п. Отталкивать от себя мешок не рекомендуется.

*3.Упражнения с насыпной грушей (12 ч – практика).*

 Упражнения с насыпной грушей позволяют развить точность и резкость ударов и «чувство дистанции». На ней можно, кроме прямых и боковых ударов, совершенствовать удары снизу в голову (что невозможно в упражнениях с мешком). Кроме одиночных ударов, по груше можно наносить легкие и быстрые серии с акцентом на одном из ударов.

Грушу для упражнений нужно подвешивать на высоте, соответствующей росту юного боксера.

Не рекомендуется подвешивать насыпную грушу на длинном шнуре, так как из-за раскачивания груши будет трудно наносить серии ударов.

*4. Упражнения с боксерскими лапами (11 ч – практика).*

Широко используются в обучении и тренировке боксера как средство, позволяющее тренеру - преподавателю тщательно анализировать технику воспитанников и давать им во время самого упражнения указания, как исправить те или иные недостатки; упражнения с лапами помогают совершенствовать технику, тактику и физические качества боксера.

В упражнениях с лапами можно изучать новый учебный материал, закреплять и совершенствовать полученные навыки. В этих упражнениях тренер - преподаватель добивается от воспитанника правильного акцентирования удара, разучивает способы входа в ближний бой и выхода из него, учит развивать атаки и т. п.

Тренер-преподаватель ставит перед воспитанником упражняющимся на лапах, определенные тактические задачи. Например, он может отступать с тем, чтобы ученик преследовал его, нанося различные удары, сочетая их с передвижением, страховкой, чередуя различные удары в голову и туловище, подготавливая атаку ложными действиями и т. п. Тренер-преподаватель может наступать на ученика, как бы атакуя его, а тот применяет заданную или произвольно избираемую защиту, контратакует или наносит удары, передвигаясь назад, влево и вправо. Тренер может надеть на левую руку перчатку, а на правую - лапу, что позволит ему наносить левой рукой всевозможные удары, а на правую принимать удары ученика.

4.Технико-тактическая подготовка (75 ч - практика).

*1-й год.*

*1.Обучение боевой стойке и передвижениям (18 ч – практика).*

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений. При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки.

*Боевая стойка* — это первый прием техники, которым овладевает спортсмен, начиная заниматься боксом. Под боевой стойкой принято понимать исходное боевое положение, которое позволяет боксеру постоянно быть в боевой готовности, осуществлять свои намерения и предупреждать намерения противника. Таким образом, боевая стойка — это универсальное исходное боевое положение боксера, в котором заложены большие возможности, как для собственной защиты, так и для нападения (положение замаха). В ней максимально соединены две боевые противоположности — защита и замах для атаки.

Существенные изменения в боевой стойке связаны с дистанцией боя.

Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

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

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на зна-чительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

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

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед - назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

*2.Обучение прямым ударам в голову и защита от них (22 ч – практика).*

Изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

*Условный бой* - такое упражнение с партнером, в котором боксеры ведут бой по определенному заданию с ограниченным выбором боевых средств. Условный бой мо-жет быть односторонним, когда один из боксеров атакует, а другой только защищается или же, защищаясь, контратакует. В двустороннем условном бою оба боксера могут вести бой одновременно, выполняя одинаковые или различные задания.

В условном бою усваиваются простейшие тактические действия, и все изученные боксером средства техники закрепляются в обстановке, приближающейся к вольному бою.

В начале обучения условный бой служит средством, подводящим юных боксеров к вольному бою; кроме того, в условном бою боксер проявляет во многом свои боевые навыки и качества. Наблюдая за обучающимися во время условного боя, тренер-преподаватель может выявить их индивидуальные особенности, которые в дальнейшем в вольных боях определятся еще более ярко.

Тренер - преподаватель постоянно контролирует воспитанников во время условного боя, не допуская сильных ударов.

Во время тренировки упражнения в условном бою выполняются одновременно всеми обучаемыми, которые размещаются по всему залу. Количество раундов условного боя зависит от подготовленности группы и сложности заданий.

В *вольном бою* боксеры без каких-либо ограничений применяют весь пройденный учебный материал. Во время вольного боя проявляются и в то же время формируются основные физические, моральные и волевые качества боксера, его тактические умения и технические навыки.

По действиям во время вольного боя и по тому, как боксер переносит нагрузку и темп боя, можно судить о его подготовленности к соревнованиям.

В вольном бою боксеры обязаны действовать легко, не позволять грубого обмена ударами. Обучающиеся должны понять, что в ходе вольного боя они продолжают свое обучение и овладевают техникой и тактикой бокса. Тренер – преподаватель контролирует, чтобы новички действовали в бою разумно и решали в ходе его определенные тактические задачи. В вольном бою должны быть категорически запрещены сильные удары.

*3.Обучение прямым ударам в туловище и защита от них (26 ч – практика).*

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

В конце первого года обучения боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

*4.Изучение тактики ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях (9 ч – практика).*

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

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

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

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

 5.Участие в соревнованиях (6 ч - практика)*.*

Первенство ДЮСШ, клубные встречи.

6.Контрольные нормативы. (6 ч - практика)*.*

Сдача контрольных нормативов. Тестирование.

**Учебный план для групп 2,3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Всего часов** | **Кол-во часов** | **Формы** **аттестации / контроля** |
| **Теория**  | **Практика**  |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | **11** | **11** |  | Устный опрос, беседа |
| 1.Физическая культура и спорт в России. |  | 1 |  |
| 2.Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. |  | 2 |  |
| 3.Гигиена, закаливание, режим и питание. |  | 1 |  |
| 4.Общая физическая подготовка боксера. |  | 1 |  |
| 5.Специальная физическая подготовка. |  | 1 |  |
| 6.Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксеров. |  | 1 |  |
| 7. Тактическая подготовка. |  | 1 |  |
| 8.Техническая подготовка. |  | 1 |  |
| 9.Контрольные нормативы. Участие в соревнованиях. |  | 1 |  |
| 10.Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. |  | 1 |  |
| 11. Восстановительные мероприятия. |  |  |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** | **50** |  | **50** | Практическое задание, наблюдение |
| 1.Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег. |  |  | 12 |
| 2. Упражнения с отягощениями. |  |  | 7 |
| 3.Упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия. |  |  | 10 |
| 4.Общеразвивающие упражнения с предметами. |  |  | 7 |
| 5.Упражнения на формирование правильной осанки |  |  | 8 |
| 6.Спортивные игры, эстафеты. |  |  | 6 |  |
| 3. | **Специальная физическая подготовка** | **51** |  | **51** | Практическое задание, наблюдение |
| 1.Имитационные упражнения.  |  |  | 10 |
| 2.Упражнения с мешком. |  |  | 14 |
| 3.Упражнения с насыпной грушей. |  |  | 13 |
| 4. Упражнения с боксерскими лапами. |  |  | 13 |
| 4. | **Технико-тактическая подготовка** | **90** |  | **90** | Практическое задание, наблюдение, тестирование |
| 1.Обучение боковым ударам в голову и защита от них. |  |  | 18 |
| 2.Обучение коротким ударам снизу в туловище. |  |  | 14 |
| 3. Совершенствование прямых ударов в туловище и голову. |  |  | 18 |
| 4.Изучение и совершенствование серий ударов. |  |  | 20 |
| 5.Защитные действия. |  |  | 20 |
| 5. | **Участие в соревнованиях** | **6** |  | **6** | Наблюдение, анализ результатов деятельности |
| 6. | **Контрольные нормативы** | **6** |  | **6** | Входной. Промежуточный. Тестирование  |
| 7. | **Медицинское обследование.** | **2** |  | **2** | Обследование. |
|  | **ИТОГО** | **216** | **13** | **203** |  |

**Содержание программы 2,3 года обучения**

1.Теоретическая подготовка (11 ч - теория).

*1.Физическая культура и спорт в России (1 ч - теория)*

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Международные связи спортивных организаций. Достижения Российских спортсменов по олимпийским видам спорта в борьбе за завоевание мирового первенства.

*2.Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся (1 ч - теория).*

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Влияние физических упражнений на организм человека.

Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

*3.Гигиена, закаливание, режим и питание (1 ч - теория).*

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Антидопинговые мероприятия.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест проведения занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещениях для тренировок. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

*4.Общая физическая подготовка боксёров (1 ч - теория).*

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Рекомендуемые средства и перечень упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Взаимосвязь общей физической подготовки, контрольными нормативами и соревнованиями. Требования к развитию двигательных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

*5. Краткая характеристика бокса. Специальная физическая подготовка (1 ч - теория).*

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Специальная физическая подготовка боксёров.

Направленность специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Специальная физическая подготовка, её место в тренировке боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Соотношение средств специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп боксёров на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учёт средств и методы оценки состояния и динамики развития специальной физической подготовленности различных групп боксёров.

*6.Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксёров (1 ч - теория).*

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности и индивидуализации в процессе тренировки.

Характеристика особенностей возникновения утомляемости при занятиях боксом.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по боксу.

Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности спортсменов.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Спортивная форма, способы её достижения и поддержания. Особенности предсоревновательной подготовки.

Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства боксёров. Воспитательная работа в процессе обучения. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Особенности проявления волевых качеств боксёров с эмоциональной устойчивостью. Влияние разминки на психологическое состояние спортсмена и её содержание.

*7.Тактическая подготовка (1 ч - теория).*

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Наступательные и оборонительные действия боксёров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции.Тактическая характеристика боя на ближней дистанции.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя.

Особенности ведения боя против боксёра - левши.

*8.Техническая подготовка (1 ч - теория).*

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Классификация боксёрских ударов и их терминология. Биомеханика - основа боксёрского удара. Комбинации и серии из боксёрских ударов.

Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксёра. Факторы, влияющие на успех в бою.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты.

Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия.

Особенности боя против боксёра - левши.

*9.Контрольные нормативы. Участие в соревнованиях (1 ч - теория).*

2-й год. *(1 ч - теория)* Правила сдачи и описание контрольных нормативов по технико-тактической подготовке различных групп занимающихся.

Анализ участия в соревнованиях. Характеристика слабых и сильных сторон участников соревнований. Разбор ошибок.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Основные принципы предсоревновательной подготовки спортсмена. Анализ участия в соревнованиях. Характеристика слабых и сильных сторон участников соревнований. Разбор ошибок.

*10.Олимпийское движение: принципы, традиции, правила (1 ч - теория).*

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Античные Олимпийские игры. История возрождения Олимпийских игр. МОК (международный олимпийский комитет), НОК (национальный олимпийский комитет), федерации по видам спорта - история создания. Олимпийская символика. Достижения российских боксёров на Олимпийских играх. Олимпийские виды спорта.

Соревнование - понятие, виды соревнований. Командные, лично-­командные, личные соревнования. Система и календарь спортивных соревнований. Формы проведения спортивных соревнований. Организация соревнований (обязанности участников соревнований, тренеров - представителей команд). Антидопинговые правила.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Роль и значение психологического состояния спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по боксу. Принятие оперативных решений в ходе соревнований. Выявление различных психологических состояний и преодоления отрицательных эмоций в ходе соревнований.

Психологическая подготовка перед соревнованием (разминка) с учётом индивидуальных особенностей спортсмена. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе соревнований.

*11.Оказание первой медицинской помощи. Восстановительные мероприятия (1 ч - теория).*

*2-й год.* *(1 ч - теория)* Первая доврачебная помощь при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.

Способы остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при нокауте, нокдауне, шоке.

*3-й год.* *(1 ч - теория)* Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания к массажу.

**2.Общая физическая подготовка (50 ч - практика).**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

*1.Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег (12 ч - практика).*

Длительная и ритмична ходьба, многих видов спорта. Бег на различные дистанции, с разной скоростью, можно дозировать нагрузку, длительный медленный бег. Бег с препятствиями.

*2. Упражнения с отягощениями (7 ч - практика).*

Упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц (штангой, гантелями и гирями). Упражнения на тренажерах.

*3. Упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия (10 ч - практика).*

*Упражнения для развития быстроты.*

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

*Упражнения для развития выносливости.*

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлиненных раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

*Упражнения для развития ловкости.*

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах:нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух- трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

*Упражнения для развития гибкости.*

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

*Упражнения для развития равновесия.*

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Поднимание на носки, передвижения, приседания.

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. *Динамическое равновесие* играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1. Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепторами кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения так же, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).
2. Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

*4.Общеразвивающие упражнения с предметами (7 ч - практика).*

*Упражнения с гимнастическими палками:* наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

*Упражнения с медицинболами:* броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

*5.Упражнения на формирование правильной осанки (8 ч - практика).*

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

* И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
* И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
* И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);
* И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
* И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки, к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх -назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

*6.Спортивные игры, эстафеты (6 ч - практика).*

Спортивные игры оказывают непосредственное влияние на укрепление и рост костных тканей, сердца и других органов юных боксеров, а также способствуют развитию их физической и морально-волевой подготовленности.

Командно - спортивные игры: баскетбол, футбол. Спортивные эстафеты на быстроту и ловкость.

**Специальная физическая подготовка (51 ч - практика)**

 *1.Имитационные упражнения (10 ч - практика).*

Передвижения в боевой стойке с изменением скорости; выполнение ударов с шагом и без, с максимальной скоростью, при изменении направления движения; упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов. Бой «с тенью» с задачами, поставленными тренером – преподавателем.

*2.Упражнения с мешком* *(14 ч - практика).*

Обучающиеся выполняют, тщательно забинтовав руки и надев специальные тренировочные перчатки.

Упражнения с мешкомпозволяют боксеру овладеть техникой ударов и, если боксер наносит удары по мешку с большой силой и в высоком темпе, способствуют развитию силы определенных мышц и выносливости. Удары по мешку укрепляют связки рук боксера.

Упражняясь с мешком, боксер может разучивать самые разнообразные одиночные удары и серии из них в различных сочетаниях, направляя удары как бы в голову и туловище противника.

Подвижность боксерского мешка позволяет боксеру наносить удары стоя на месте, а также передвигаясь вперед, назад, влево, вправо, сочетать передвижения с ударами во всех направлениях. Все удары боксер должен наносить из правильной боевой стойки, контролируя взаимодействие частей тела и обязательно страхуясь свободной рукой.

Удары следует наносить с активным выдохом. Это приучает боксера не задерживать дыхание во время специальных упражнений в перчатках и в бою с партнером.

Боксер должен стараться бить резко и отрывисто, а не наносить удары толчками, которые раскачивают мешок.

Нанося удары по мешку, боксеру надо следить за правильностью положения кулака при ударе и после него мгновенно возвращать руку в исходное положение.

Упражняясь в ударах по мешку, следует находить исходные положения на нужной дистанции для того, чтобы нанести акцентированный удар. Такие исходные положения создаются с помощью шага назад и в сторону, отклона туловища в сторону и т. п. Отталкивать от себя мешок не рекомендуется.

*3.Упражнения с насыпной грушей (13 ч - практика).*

 Упражнения с насыпной грушей позволяют развить точность и резкость ударов и «чувство дистанции». На ней можно, кроме прямых и боковых ударов, совершенствовать удары снизу в голову (что невозможно в упражнениях с мешком). Кроме одиночных ударов, по груше можно наносить легкие и быстрые серии с акцентом на одном из ударов.

Грушу для упражнений нужно подвешивать на высоте, соответствующей росту юного боксера.

Не рекомендуется подвешивать насыпную грушу на длинном шнуре, так как из-за раскачивания груши будет трудно наносить серии ударов.

*4. Упражнения с боксерскими лапами (13 ч - практика).*

Широко используются в обучении и тренировке боксера как средство, позволяющее тренеру - преподавателю тщательно анализировать технику воспитанников и давать им во время самого упражнения указания, как исправить те или иные недостатки; упражнения с лапами помогают совершенствовать технику, тактику и физические качества боксера.

В упражнениях с лапами можно изучать новый учебный материал, закреплять и совершенствовать полученные навыки. В этих упражнениях тренер - преподаватель добивается от воспитанника правильного акцентирования удара, разучивает способы входа в ближний бой и выхода из него, учит развивать атаки и т. п.

Тренер-преподаватель ставит перед воспитанником упражняющимся на лапах, определенные тактические задачи. Например, он может отступать с тем, чтобы ученик преследовал его, нанося различные удары, сочетая их с передвижением, страховкой, чередуя различные удары в голову и туловище, подготавливая атаку ложными действиями и т. п. Тренер-преподаватель может наступать на ученика, как бы атакуя его, а тот применяет заданную или произвольно избираемую защиту, контратакует или наносит удары, передвигаясь назад, влево и вправо. Тренер может надеть на левую руку перчатку, а на правую - лапу, что позволит ему наносить левой рукой всевозможные удары, а на правую принимать удары ученика.

Технико-тактическая подготовка (90 ч - практика).

*2, 3-й год обучения*

При распределении учебного материала технико-тактической подготовки на 2-й и 3-й год учитываются индивидуальные особенности группы: возраст, степень подготовленности.

*1.Обучение боковым ударам в голову и защита от них (18 ч - практика).*

Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых уларов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя, особое внимание обращается на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову.

*2.Обучение коротким ударам снизу в туловище (14 ч - практика).*

Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Упражнения: уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову; приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову; приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

*3.Совершенствование прямых ударов в туловище и голову (18 ч - практика).*

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

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

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

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; от-ходом назад. Двойные прямые удары и защита от них:

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

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

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защиты от них:

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

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

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защиты от них:

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

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

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

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них. Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специ-альной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

*4. Изучение серий ударов (20 ч - практика).*

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;

- двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;

- серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

*5.Защитные действия (20 ч - практика).*

При совершенствовании защитных действий формируются умения:

- использования всего арсенала защитных действий;

- обеспечения надёжности защит, подбором их комбинаций;

- обеспечения активности защитных действий, т.е. умения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

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

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

При совершенствовании защитных действий необходимо выработать умения сохранять общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устой-чивости.

2. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.

3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание го-товности встречных и ответных ударов:

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;

- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, ки-стью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;

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

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

- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туло-вище и в голову;

- атака боковыми ударами левой и правой в голову;

- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последова-тельности;

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

- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку против-ника с уклоном вправо;

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

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

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

- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;

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

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

 5.Участие в соревнованиях (6 ч - практика)*.*

Первенство ДЮСШ, клубные встречи.

6.Контрольные нормативы. (6 ч - практика)*.*

Сдача контрольных нормативов. Тестирование.

7.Медицинское обследование (2 ч).

Медицинское обследование в спортивном диспансере для обучающихся участвующих в соревнованиях. Получение допуска.

1.4.Планируемые результаты

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы в физкультурно-спортивной направленности являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания.

***Личностные результаты***.

* формирование активной гражданской позиции, культуры поведения, моральных и волевых качеств личности,
* положительная динамика развития социальной активности учащихся, которая будет проявляться в умении работать в команде; в умении разумно планировать и организовывать свою деятельность, свободное время с целью собственного развития; занимать активную жизненную позицию;
* более высокие показатели способности к рефлексии, анализу выполненной работы, что будет проявляться в способности аргументированно высказывать свое мнение, планировать достижение лучшего результата с учетом прежних ошибок; осуществлять индивидуальную образовательную траекторию с учётом общих требований и норм;
* более высокие показатели развития учебно-познавательных, коммуникативных и социокультурных компетенций, которые выразятся в умении ставить цель и организовывать её достижение; иметь опыт восприятия картины мира; уметь задавать вопросы, корректно вести диалог; владеть элементами бокса.

***Метапредметные результаты.***

- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- управление эмоциями;

- технически правильное выполнение физических упражнений;

- потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья,

- потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям выбранным видом спорта.

***Предметные результаты.***

- овладение техникой и тактикой бокса;

 - получение знаний специальной терминологии, используемой в виде спорта бокс;

- усвоение правил ведения боя и правил судейства соревнований по боксу;

- приобретение опыта участия в соревнованиях по боксу;

- овладение новыми знаниями о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха, о вреде допинга и профилактике вредных привычек.

**РАЗДЕЛ II.**

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

**2.1. Календарный учебный график**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Учебный период** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Количество занятий в неделю** | **Продолжительность каникул** |
| 1-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) |
| 2-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) |
| 3-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) |

**2.2.Условия реализации программы**

**Материально – техническое обеспечение программы**

Используемая материально-техническая база МБУ ДО «ДЮСШ» и спортивных залов общеобразовательных учреждений:

* наличие спортивного зала;
* наличие оборудования и спортивного инвентаря.

**Перечень оборудования и спортивного инвентаря**

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **Оборудование, спортивный инвентарь** |
| 1. | Груша боксерская набивная | штук | 3 |
| 2. | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 3. | Мешок боксерский | штук | 5 |
| 4. | Ринг боксерский (6 x 6 м) на помосте (8 х 8 м) | комплект | 1 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** |
| 5. | Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 4 |
| 6. | Лапы боксерские | пара | 3 |
| 7. | Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 8. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 9. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 10. | Мяч теннисный | штук | 2 |
| 11. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 12. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 13. | Платформа для подвески боксерских груш | штук | 3 |
| 14. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 15. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 16. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 17. | Штанга тренировочная | комплект | 1 |
| 18. | Весы до 150 кг | штук | 1 |
| 19. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 20. | Секундомер | штук | 2 |
| 21. | Стенд информационный | штук | 1 |

**Информационное обеспечение**

1. fizkulturana5.ru  — сайт учителей физической культуры. Видео, статьи, программы. Материалы по методике и технике обучения отдельным видам спорта. Режим доступа: <https://fizkulturana5.ru/>
2. infourok.ru - официальный сайт «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, методические материалы. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/>
3. multiurok.ru - Мультиурок – проект для учителей. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://multiurok.ru/
4. nsportal.ru – Образовательная социальная сеть. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://nsportal.ru
5. pedsovet.org – Педсовет Новости образования, педагогика, практика и методика лучших педагогов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://pedsovet.org
6. [videouroki.net -](https://videouroki.net/razrabotki/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-po-tiemie-baskietbol-lovlia-i-pieriedacha-.html-) электронный образовательный ресурс. Видеоуроки, методические материалы. Режим доступа: https://videouroki.net/

**Кадровое обеспечение**

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют 2 тренера - преподавателя (основной и внешний совместитель), работающие на базах МБУ ДО «ДЮСШ» и общеобразовательных школ города, имеющие высшее педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре».

**2.3. Форма аттестации**

**Аттестация** - это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта бокс.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта бокс;

- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности по программе.

**Виды аттестации:**

*Входной контроль* - это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

*Текущий контроль* – систематическая проверка учебных достижений обучающихся, проводимая тренером - преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой.

*Промежуточная аттестация* – это установление уровня достижения результатов освоения учебного материала, предусмотренного образовательной программой, за учебный год.

*Итоговая аттестация* - это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательной программе по завершении всего образовательного курса программы.

***Формы проведения аттестации*** определяются тренером - преподавателем в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке и технической подготовке.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности - высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году:

- по общей физической и специальной подготовке: входной контроль - сентябрь-октябрь, промежуточная аттестация - апрель-май, итоговая аттестация (по окончании полного курса программы) - апрель-май;

- по технической подготовке для 2,3 –го года обучения: промежуточная аттестация - апрель-май.

 Аттестация является обязательной для всех тренеров - преподавателей и обучающихся.

Проведение входного контроля и промежуточной аттестации осуществляется самим тренером – преподавателем, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации.

Проведение итоговой аттестации осуществляется комиссией в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели. Данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

***Анализ результатов аттестации***

Результаты аттестации обучающихся анализируются методической службой.

Параметры подведения итогов:

- уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);

- количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;

- перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;

- рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

**2.4. Оценочные материалы**

Тестирование (сдача контрольных нормативов) по общей физической и специальной физической подготовке осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Тестирование технической подготовленности осуществляется при проведении промежуточного контроля в конце 2-го и 3-го годов обучения.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты - упражнения. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

**Контрольное тестирование\*:**

**Контрольные нормативы для проведения входного контроля и промежуточной аттестации по общефизической и специальной физической подготовке.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения****(единицы измерения)** | **возраст** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Челночный бег 3x10 м (с) | 7-8 | 9,9 и менее | 10,8-10,3 | 11,2 и выше |
| 9-10 | 9,1 | 10,0-9,5 | 10,4 |
| 11-12 | 8,9 |  9,9-9,3 | 10,2 |
| 13-14 | 8,8 |  9,7-9,2 | 10,0 |
| 15-16 | 8,7 | 9,5-9,0 | 9,9 |
| 17 | 8,5 | 9,3-8,8 | 9,8 |
| Прыжки в длину с места (см) | 7-8 | 140-165 | 115-139 | 89-114 |
| 9-10 | 154-170 | 131-153 | 98-130 |
| 11-12 | 157-176 | 143-156 | 124-142 |
| 13-14 | 160-180 | 145-160 | 126-146 |
| 15-16 | 165 -182 | 147-164 | 128-148 |
| 17 | 167-184 | 150-166 | 130-150 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 7-8 | 10 | 8 | 5 |
| 9-10 | 11 | 9 | 5 |
| 11-12 | 12 | 10 | 6 |
| 13-14 | 14 | 11 | 7 |
| 15-16 | 16 | 12 | 8 |
| 17 | 18 | 13 | 9 |
| Метание набивного мяча 1 кг Из положения сидя (см) | 7-8 | 241-320 | 176-240 | 80-175 |
| 9-10 | 244-324 | 189-243 | 108-188 |
| 11-12 | 250-329 | 196-249 | 117-195 |
| 13-14 | 285-360 | 217-280 | 133-225 |
| 15-16 | 310-390 | 240-310 | 148-240 |
| 17 | 321-415 | 257-320 | 163-256 |

**Тестирование технической подготовленности**

**Контрольные упражнения технической подготовленности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Описание** | **Весовые категории и оценка в баллах** |
| **29-47 кг** | **53-66 кг** | **свыше 73 кг** |
| 1 | Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу) | 5- выполнение без ошибок4- с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом2- с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема1-невыполнение данного технического действия |
| 2 | Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот | 5- выполнение без ошибок4- с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом2- с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема1- невыполнение данного технического действия |
| 3 | Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание». | 5- выполнение без ошибок4- с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, руки опущены3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема , например, выполнение наклона,выполнение «нырка» с опасным движением головой2- с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема1- невыполнение данного технического действия |
| 4 | 3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой – левой - правой) | 5- выполнение без ошибок4- с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом2- с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического прием1- невыполнение данного технического действия |
| 5 | 3 прямых удара левой - левой-правой из боевой стойки | 5 - выполнение без ошибок4 - с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе3 - с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом2 - с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема1 - невыполнение данного технического действия |

2.5.Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности базового уровня по боксу может реализовываться и в общеобразовательных школах.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность - это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательной деятельности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время групповой работы вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии - это выработка у обучающихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях боксом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

*Здоровьесберегающие* технологии – это совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к учебно-тренировочному процессу, при котором выполняются минимум три требования:

- учёт индивидуальных особенностей обучающихся;

- недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки во время учебно-тренировочного процесса;

- обеспечение такого подхода к учебно-тренировочному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в группе.

Применение технологии здоровьесбережения позволяет:

- улучшить показатели здоровья обучающихся;

- снизить поведенческие факторы риска, опасные для здоровья, среди обучающихся;

- повысить информированность обучающихся в области здоровьесбережения в соответствии с возрастом;

- повысить мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Методы обучения**

Конкретный эффект любого педагогического средства определяет­ся не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. методом.

Используемые на уроках баскетбола методы можно подразделить на три группы: ***словесные****,* ***наглядные*** и ***практические****.*

К ***словесным*** методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

*Рассказ -* это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значе­нии в спортивной деятельности.

*Объяснение* раскрывает содержание, форму и структуру конкрет­ного двигательного движения или действия, а также факторы, опре­деляющие его эффективность. Точное и доступное объяснение созда­ет предпосылки для освоения новых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объясне­нию - краткость. Педагог должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

*Команды и распоряжения* - специфические формы речевого воз­действия для оперативного управления деятельностью занимающих­ся. Они отличаются особой лаконичностью. На занятиях по боксу преимущественно пользуются распоряжениями, которые, в отличие от команд, не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, на­чала или окончания упражнения или задания.

*Задание* - это форма постановки индивидуальной или коллектив­ной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных боях.

*Указание* отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия обучающихся по ходу выполнения упражнения или в процессе противоборства.

*Беседа* предполагает диалог между педагогом и учениками, благо­даря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

*Разбор,* как правило, производят после завершения упражнения, боя или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех дей­ствий и их результата.

***Наглядные*** методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним прежде всего относится *показ упражнений* или *их элемен­тов тренером - преподавателем* или *наиболее подготовленными обучающимися.* Показ дол­жен носить образцовый, четкий характер и создавать полное пред­ставление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого не­обходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедлен­ном темпе и т.д.

Высокорезультативны и вспомогательные наглядные методы: *де­монстрация кино-* и *видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных до­сок, планшетов* и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация, а также метод «стоп-кадра» при обучении тактическим взаимодействиям.

Определенное значение имеют *методы ориентирования.* С помо­щью предметных или условных ориентиров (например, линии раз­метки, мячи, переносные стойки, стулья, , разно­образные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают на­правление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления и т.п. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных усло­вий эффективности проведения учебных занятий.

***Практические*** методы базируются на активной двигательной дея­тельности занимающихся. Их грамотное использование имеет ре­шающее значение в освоении умений и навыков в боксе.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой приема, сочетания приемов или технико*-*тактических взаимодействий.

Разучивание техники может осуществляться *в целом* или *по час­тям.* Относительно простые приемы разучиваются в целостном виде, т .к. их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предпола­гает временное освоение отдельных элементов целостного двигатель­ного действия с последующим их объединением. Расчлененным ме­тодом в боксе осваивают координационно*-*сложные боевые приемы.

При изучении техники и тактики бокса широко используются *подводящие упражнения.* Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к ов­ладению сложными технико*-*тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера. Они могут включать:

• имитацию отдельных фаз движения;

* фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данно­го приема;
* создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений;
* временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела.

Количество подводящих упражнений и время их использования зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов услож­няют. При этом придерживаются определенной последовательности.

Результативному освоению современных навыков в боксе на определенном этапе обучения содействует *метод сопряжен­ных воздействий.* Его сущность состоит в создании оптимальных ус­ловий для взаимосвязанного комплексного совершенствования приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря *соревновательным упражнениям.* Их применение создает благоприятный эмоциональ­ный фон для обучения и совершенствования навыков, про­буждает у занимающихся интерес к систематическим занятиям.

Основу соревновательного метода составляет специально органи­зованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть представлен со­ревнованием в виде учебного, условного или вольного боя, спаррингами, клубными встречами и, нако­нец, официальными соревнованиями.

С целью достижения конкретного результата соревновательный метод может осуществляться в усложненных или облегченных по от­ношению к официальным правилам соревнований условиях.

Несмотря на всю привлекательность *соревновательного* метода, его применение требует определенной подготовленности за­нимающихся в плане обучения и овладения основами техники и так­тики бокса. Продолжительность таких соревнований должна быть нормирована, т.к. наибольший эффект достигается при концентрации времени, отводимого на решение конкретной задачи.

. Эффект педагогических воздействий на занятиях по боксу всецело зависит от профессионального мастерства педагога, его уме­ния взаимосвязанно и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимаю­щихся, а также сложности изучаемого материала.

**Принципы обучения**

Процесс обучения в боксе опирается на некоторые общие по­ложения - принципы, которые отражают закономерности педагогиче­ского процесса и в связи с этим носят обязательный характер при ре­шении образовательных и воспитательных задач.

К основным принципам обучения относятся: *принцип сознатель­ности и активности, принцип наглядности, принцип доступно­сти и индивидуализации, принцип постепенности, принцип сис­тематичности и последовательности.*

*Принцип сознательности и активности* при обучении навыкам в боксе подразумевает: осмысление и понимание занимаю­щимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема или тактического действия; самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении.

*Принцип наглядности* предполагает создание у учащихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его ос­воения, базируется на визуальном восприятии разнообразных дейст­вий. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений педаго­гом или использования наглядных пособий в виде плакатов, фотогра­фий, рисунков и т. п. для данного принципа незаменимы современные технические средства, включая видеоматериалы и компьютерные технологии.

*Принцип доступности и индивидуализации* основывается на пред­варительной оценке педагогом исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей воспитанников с последующим под­бором посильных заданий согласно общим закономерностям обуче­ния и воспитания. Трудности в обучении должны быть преодолимы для ученика, а его учебная деятельность - приносить ощутимый для него результат в усвоении материала. Подбор и конструирование тре­нировочных упражнений должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала вовлеченных в них участников.

*Принцип постепенности* органически связан с предыдущим прин­ципом и формулируется в виде методологического правила: «от про­стого - к сложному, от легкого - к трудному». Его реализация обес­печивает нефорсированное усложнение программного материала с тенденцией к расширению технико-тактического арсенала занимаю­щихся и дальнейшему его усложнению. Технические приемы, усвоенные автономно, затем совершенствуются в сочетании и в вариативных ус­ловиях, постепенно приближаемых к соревновательным.

*Принцип систематичности и последовательности* требует четкого планирования и регулярности в обучении; соблюдения рациональной преемственности между разделами учебного материала. Новый материал должен опи­раться на ранее усвоенный. Отсутствие системности в занятиях ведет к угасанию двигательных навыков и полученных знаний.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности. Ни один из них не может эффективно реализовываться вне связи с другими.

**Способы организации обучающихся на занятии**

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его ор­ганизации. На занятиях по боксу можно использовать несколько методов организации занимающихся: ***фронтальный, поточный, проходной, групповой, метод круговой тренировки и индивидуаль­ных заданий****.*

При *фронтальном* методе упражнения выполняются одновремен­но или посменно всеми обучающимися в одну или несколько шеренг.

*Поточный* метод также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно - один за другим.

*Проходной* метод объединяет некоторые черты двух предыдущих и заключается в выполнении упражнений при передвижении обучающихся одновременно или поочередно шеренгами, используя всю площадь зала.

Для *группового* метода характерно распределение обучающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Тот же подход - распределение на группы и чередование заданий используют в методе *круговой тренировки.* Но здесь распределение обучающихся производят в зависимости от их подготовленности; разно­направленные задания выполняются на специально отведенных уча­стках площадки (станциях) в определенной последовательности; сме­ну станций производят через заданные интервалы времени и с про­движением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в со­ответствии с поставленными задачами.

Метод *индивидуальных заданий* предполагает самостоятельное вы­полнение их каждым обучающимся. Тренер - преподаватель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за все­ми занимающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации обучающихся на занятии зависит от уровня их подготовленности, степени сложности решаемых задач, ис­пользуемых тренером - преподавателем средств и методов обучения, условий проведе­ния занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвен­таря и оборудования и т.д.).

**Структура занятия**

Учебно – тренировочное занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную. В процессе учебно-тренировочного занятия тренер - преподаватель обучает и воспитывает занимающихся, проводит теоретические занятия, обучающиеся овладевают техникой и тактикой данного вида спорта, повышают уровень физической подготовки и физического развития.

***В подготовительной,*** как правило, применяют упражнения умеренной интенсивности. Она повышает подвиж­ность нервных процессов и создаёт оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с более сложной интенсивностью. Следует учитывать индивидуальные особенности обучающихся. В этой части нельзя уделять много внимания физическим качествам: сила и выносливость. Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее воздействие на организм человека, двигательный аппарат, помогают научиться точно диффе­ренцировать движения. Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать заданиям занятия. Если в основной части занятия ставится задача для подвижности, то в подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, которые входят в неё: строевые – с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию дисциплины.

***В основной части*** занятия нагрузка должна нарастать по объёму и особенно по интенсивности. Эта часть заня­тия будет наиболее высокой по физическим нагрузкам.

***В заключительной части*** организм нужно привести в относительно спокойное состояние: уп­ражнение на гибкость отдельных групп мышц; успокаивающие упражнения: лёгкий бег, ходьба и дыхательные упражнения, расслабление мышц конечностей. Возможны отвлекающие упражнения: на внимание, подвижные игры и т.д. Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации групп, целенаправленно­сти занятия и возраста занимающихся. Типовую структуру занятия не следует понимать как что-то незыблемое и шаблонное, её можно изменять в зависимости от конкретных условий. Чтобы занимающимся точно выпол­нить упражнения педагог им поможет, подскажет форму, амплитуду и другие особенности упражнения, а также пользуясь зеркальным показом и подсчётом. Если допускаются ошибки при выполнении упражнения, то их нужно немедленно устранить. Можно указать на ошибку, не прекращая выполнения упражнения. Если ошибку допускают многие занимающиеся, целесообразно прекратить выполнений, разъяснить суть ошибки и сделать соответствующие поправки.

Соревновательные занятия применяются для формирования у обучающихся соревновательного опыта. Они проводятся в форме как официальных, так и неофициальных соревнований.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На этих занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Типы учебно-тренировочного занятия: теория и практика (комбинированное занятие), соревнования и контроль полученных знаний.

Учебно-тренировочные занятия по боксу, как и по любым другим видам спорта, проводятся в форме комплексных занятий, с использованием материала различных разделов программы в комплексе.

***Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях:***

*1-й вид комплексного занятия* для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

1. *Подготовительная часть*

1.1.Упражнения общей разминки.

1.2.Упражнения специальной разминки.

 *2. Основная часть*

 2.1. Упражнения на быстроту и ловкость.

2.2. Упражнения на совершенствование основных физических качеств.

2.3. Технико-тактические упражнения.

2.4.Учебные бои или упражнения на выносливость.

*3.Заключительная часть*

3.1. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

3.2.Дыхательные упражнения.

*2-й вид комплексного занятия* для решения задач физической и технической подготовки:

*1.Подготовительная часть*

1.1.Общеразвивающие упражнения.

1.2.Упражнения на ловкость и гибкость.

 *2. Основная часть*

 2.1. Изучение техники бокса.

2.2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

2.3. Совершенствование основных физических качеств.

*3.Заключительная часть*

3.1. Подвижные и / или спортивные игры.

3.2. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

*3-й вид комплексного занятия* для решения задач физической и технико-тактической подготовки:

*1.Подготовительная часть*

1.1.Различные специальные упражнения.

1.2.Упражнения беговые и прыжковые.

 *2. Основная часть*

 2.1. Изучение технических приемов.

2.2. Изучение работы рук.

2.3. Упражнения, направленные на развитие координационных навыков.

2.4.Изучение или совершенствование тактических навыков.

*3.Заключительная часть*

3.1. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

2.6. Список литературы

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р с изменениями на 12.05.2023 года 1230-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».

5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

6. Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 ««Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.

7. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

**Список литературы для педагога:**

1. Бокс. Правила соревнований. - Минспорт РФ от 04.04.2014.

 2. 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.

 3. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олим-пийского резерва/ А.О. Акопян и др.- М.: Советский спорт, 2010.

 4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П.

Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.

 5.Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Таратории. - М.: Терриспорт, 1998.

 6. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.-

М., 1995.

 7.Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012

 8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.

 9.Подрезов Н.А. Азбука бокса / Под ред. А.И. Киселева. —М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2007.

 10. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сист.Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.

 11. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: ИНСАН, 2001С, 1981, 1985.

 12.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во «Шатон», 2002.

 13.Шитов В.К. Бокс для начинающих. -М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.

 **Список литературы для учащихся:**

 1. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин.-М: Терра спорт, 1998.

 2. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова.-М., 1995.

 3.Подрезов Н.А. Азбука бокса / Под ред. А.И. Киселева. —М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2007.

 4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сист.Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.

 5.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во «Шатон», 2002.

 6.Шитов В.К. Бокс для начинающих. -М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.

**Электронные ресурсы для тренеров – преподавателей:**

1. Министерство спорта Российской Федерации - режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
2. pedsovet.org – Педсовет Новости образования, педагогика, практика и методика лучших педагогов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://pedsovet.org
3. infourok.ru - официальный сайт «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, методические материалы. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://infourok.ru/
4. multiurok.ru - Мультиурок – проект для учителей. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://multiurok.ru/>
5. Федерация бокса России – режим доступа: <http://rusboxing.ru/>

**Приложение 1**

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская юношеская спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

155912 Ивановская обл., г.Шуя, ул.Горелова, д.12, тел: 8(49351) 4-55-26, e-mail: ShuyaDUSH@mail.ru

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

(Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности по виду спорта «БОКС»)

Автор - составитель:

Тренер – преподаватель МБУДО «ДЮСШ»

отделения бокса:

Голов Олег Анатольевич

г.о.Шуя, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ………………………………………………………….41
2. Особенности организации воспитательной работы …………………………...41
3. Цель и задачи воспитательной работы ………………………………………….42
4. Виды, формы и содержание воспитательной работы …………………………..47
5. Условия воспитания, анализ результатов ……………………………………….50
6. Календарный план воспитательной работы …………………………………….52

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

 «Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2 Федерального закона от 31 июля 2020г. N 304- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».)

В соответствии с Федеральным законом от 31 июля 2020г. N 304- ФЗ механизм организации воспитательной работы входит в состав образовательных / общеобразовательных программ (рабочая программа воспитания и календарный план).

Основания для разработки воспитательной программы и плана работы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Распоряжение заместителя председателя Правительства Ивановской области от 01.08.2022г. № ИЭ-19 «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1-й этап - 2022-2024г.г.»
8. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа» (новая редакция) от 17.07.2023г. №991.
9. Программа воспитания МБУ ДО «ДЮСШ».
10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Реализация программы осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельную взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно­тренировочных занятий, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и дополнительно на тренировочных мероприятиях, в спортивно - оздоровительных лагерях, где используется свободное время обучающихся.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности организации по основным направлениям воспитания:

* **гражданское воспитание** — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
* **патриотическое воспитание —** воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
* **духовно-нравственное воспитание —** воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;
* **физическое воспитание**, **формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия —** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
* **трудовое воспитание** — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

**спортивно-этическое и правовое воспитание** — усвоение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях; соблюдение правил проведения соревнований, социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания; воспитание готовности к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Воспитательная деятельность планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно­исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, возрастосообразности.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ

**Цель**: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

- усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

- достижение личностных результатов освоения программ.

Личностные результаты освоения обучающимися программ включают осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Данная цель и задачи являются ориентиром на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося.

Целевые ориентиры воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся.

Целевые ориентиры результатов воспитания детей 7 - 10 лет.

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданско-патриотическое воспитание** |
| Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении.Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства.Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.Принимающий участие в жизни группы, школы, в доступной по возрасту социально значимой деятельности. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности.Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. |
| **Трудовое воспитание** |
| Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности. |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание:**  |
| Понимающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочном занятии. Принимающий правила честной спортивной борьбы.Проявляющий уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде. |

Целевые ориентиры результатов воспитания подростков 11-13 лет

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданское воспитание** |
| Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.Принимающий участие в жизни группы, школы, в том числе самоуправлении, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной. |
| **Патриотическое воспитание** |
| Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.Знающий и уважающий достижения нашей Родины - России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учетом национальной, религиозной принадлежности).Выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков.Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям. |
| **Трудовое воспитание** |
| Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, школе, своей местности). |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание**  |
| Соблюдающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Соблюдающий правила честной спортивной борьбы.Исключающий возможность применения допинга.Проявляющий уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. |

Целевые ориентиры результатов воспитания молодежи 14-17 лет

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданское воспитание** |
| Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.Сознающий свое единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством.Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.Ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). |
| **Патриотическое воспитание** |
| Выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность.Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране - России. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учетом мировоззренческого, национального, религиозного самоопределения.Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям.Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учетом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. |
| **Трудовое воспитание** |
| Уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа.Проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях.Участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, школе, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учетом соблюдения законодательства.Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества. |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание** |
| Соблюдающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Соблюдающий правила проведения соревнований, готовый к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов;Соблюдающий социально-правовые нормы, являющиеся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. |

4.ВИДЫ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы спортивной школы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль *«Гражданско-патриотическое воспитание»* направлен на:

- формирование у обучающихся гражданской направленности личности, активной жизненной позиции и чувства гордости за свою страну и её ценности;

- формирование интереса к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, Ивановской области, города Шуя, стремления активно участвовать в делах группы, школы, семьи, своего города.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- будет осознавать свою причастность к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему;

- будет знать свои гражданские права и добросовестно выполнять гражданские обязанности;

- будет являться патриотом своего Отечества, проявлять активную жизненную позицию, уметь защищать, отстаивать интересы своей группы, школы.

Модуль *«Духовно-нравственное воспитание»* направлен на:

- формирование первоначального представления о базовых национальных российских ценностях;

- формирование представления о правилах поведения в образовательном учреждении, дома, на улице, в населённом пункте, в общественных местах, на природе;

- формирование элементарного представления о религиозной картине мира, роли традиционных религий в развитии Российского государства, в истории и культуре нашей страны;

- воспитание уважительного отношения к родителям, старшим, доброжелательного отношения к сверстникам и младшим;

- установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;

- проявление уважения к российским традиционным семейным ценностям;

- бережное, гуманное отношение ко всему живому;

- воспитание неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- будет иметь начальные представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в том числе об этических нормах взаимоотношений в семье, между поколениями, этносами, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп;

- будет иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;

- будет проявлять  уважительное отношение к традиционным религиям;

- будет проявлять  неравнодушие к жизненным проблемам других людей, сочувствие к человеку, находящемуся в трудной ситуации;

- будет уметь эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков Других людей;

- будет проявлять уважительное отношение к родителям (законным представителям), к старшим, заботливое отношение к младшим;

- будет знать традиции своей семьи и образовательного учреждения, проявлять бережное отношение к ним.

Модуль *«Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия»* направлен на:

- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;

- формирование интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;

- формирование стойкого представления о возможном негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека;

- формирование представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и школьного коллектива);

- воспитание отрицательного отношения к невыполнению правил личной гигиены и санитарии, уклонению от занятий физкультурой.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- сформирует ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- усвоит  элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;

-  получит первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;

- будет иметь первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- получит знания о возможном негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека.

Модуль *«Трудовое воспитание»* направлен на:

- получение первоначального представления о нравственных основах учёбы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества;

- воспитание уважения к труду и творчеству старших и сверстников;

-элементарные представления об основных профессиях;

-ценностное отношение к учёбе как виду творческой деятельности;

-элементарные представления о роли знаний, науки, современного производства в жизни человека и общества;

-первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при разработке и реализации учебных и учебно-трудовых проектов;

-умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий;

-умение соблюдать порядок на рабочем месте;

-бережное отношение к результатам своего труда, труда Других людей, к школьному имуществу, учебникам, личным вещам;

-отрицательное отношение к лени и небрежности в труде и учёбе, небережливому отношению к результатам труда людей.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;

- ценностное и творческое отношение к учебному труду;

- элементарные представления о различных профессиях;

- первоначальные навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками, старшими детьми и взрослыми;

- осознание приоритета нравственных основ труда, творчества, создания нового;

- первоначальный опыт участия в различных видах общественно полезной и личностно значимой деятельности;

- потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребёнка видах творческой деятельности;

- мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

Модуль *«Спортивно-этическое и правовое воспитание»* направлен на:

- формирование и усвоение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

- знание правил проведения соревнований;

 - ценностного отношения к социально-правовым нормам, являющимся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- соблюдение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

- соблюдение правил проведения соревнований, исключение возможности использования допингов;

- соблюдение социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

**Формы воспитательной работы**

В педагогической теории и практике существуют различные подходы к классификации форм воспитательной работы. По классификации, предложенной Е.В. Титовой, существуют три основных типа форм воспитательной работы: мероприятия, дела, игры. Они различаются по следующим признакам: по целевой направленности, по позиции участников воспитательного процесса, по объективным воспитательным возможностям.

1. **Мероприятия** - это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые педагогами или кем-нибудь другим для воспитанников с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. Отличительная особенность мероприятия - это, прежде всего, созерцательно-исполнительская позиция детей и организаторская роль взрослых или старших воспитанников. Иными словами, если что-то организуется кем-то для воспитанников, а они, в свою очередь, воспринимают, участвуют, исполняют, регулируют и т.п., то это и есть мероприятие.
2. **Дела** - это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива на пользу и радость кому-либо, в том числе и самим себе.
3. **Игры** - это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе воспитанников с целью обучения, отдыха, развлечения.

**Индивидуальные формы** пронизывают всю воспитательную деятельность, общение педагогов и детей. Они действуют в групповых и коллективных формах и в конечном итоге определяют успешность всех других форм. К индивидуальным формам работы относятся: беседа, консультация, обмен мнениями (это формы общения), выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблемы, задачи. Перед педагогами в индивидуальных формах работы стоит одна из важнейших задач: распознать обучающегося, открыть его таланты, обнаружить все ценное, что присуще его характеру, устремлениям, а также все, что мешает ему проявить себя. С каждым из них необходимо взаимодействовать по-разному, для каждого нужен свой конкретный, индивидуализированный стиль взаимоотношений. Важно расположить к себе ребенка, вызвать его на откровенность, завоевать доверие, разбудить желание поделиться с педагогом своими мыслями, сомнениями. В индивидуальных формах работы заложены большие воспитательные возможности.

**К групповым формам работы** можно отнести учебные группы, творческие группы, проектные группы. В этих формах педагог проявляет себя как рядовой участник или как организатор. В отличие от коллективных форм влияние его на детей более заметно, так как на него в большей мере обращено внимание школьников. Главная задача педагога, с одной стороны, помочь каждому проявить себя, а с другой - создать условия для получения в группе ощутимого положительного результата, значимого для всех членов коллектива. Влияние педагогов в групповых формах направлено также на развитие гуманных взаимоотношений между детьми, формирование у них коммуникативных умений. В этой связи важным средством является пример демократичного, уважительного, тактичного отношения к детям самого педагога.

**К коллективным формам работы** относятся прежде всего различные спортивные соревнования, турниры, конкурсы и др. В зависимости от возраста обучающихся и ряда других условий педагоги могут выполнять различную роль при ис­пользовании этих форм: ведущего участника, организатора; рядового участника деятельности, воздействующего на детей личным примером; советчика, помощника детей в организации деятельности.

5.УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Использование ***воспитательного потенциал сети Интернет.*** Социальные сети можно рассматривать в качестве доминирующего способа коммуникации в интернет-пространстве. В условиях социосетевого диалога (сотрудничества) педагог дополнительного образования может стать для учащегося наставником (например, инициируя форум, веб-семинар) или консультантом-партнером (участвуя в комментариях, чатах, организуя акции или проекты).

***Наставничество.*** Наставничество в дополнительном образовании предполагает передачу богатого личного опыта профессиональной деятельности растущему человеку, ускорение его адаптации к профессиональной деятельности, оказание ему помощи. Термин «наставлять» имеет значение «давая советы, учить чему-то; приводить, направлять, нацеливать и т. д. в нужном направлении; направлять». Наставничество - двусторонний процесс, который включает, с одной стороны, деятельность наставника, с другой - деятельность подопечного. Этот процесс носит субъект-субъектный характер и выступает одной из разновидностей педагогического взаимодействия, в результате которого ожидается образовательный и карьерный рост взрослеющего человека.

***Взаимодействие с семьей.*** Важнейшие партнеры, союзники, единомышленники педагогов дополнительного образования - родители, которые заинтересованы в успешном развитии ребенка и готовы активно участвовать в его воспитании. Для них, безусловно, важен вопрос: как помочь ребёнку получить достойное образование, стать успешным, приобрести востребованную профессию? И задача педагогов - помочь в поиске путей решения этих проблем, создать наиболее благоприятные условия для правильных выводов и согласованных действий с целью поддержки ребенка в выборе личного, образовательного и профессионального пути.

*Задачи взаимодействия педагогов дополнительного образования и семьи:* обеспечить благоприятные и комфортные условия для воспитания ребенка, его самореализации и саморазвития, удовлетворения его интересов и потребностей; содействовать единению, сплочению семьи, взаимопониманию родителей и детей, развитию семейных отношений.

***Социальное партнёрство.*** Социальное партнёрство дает наибольший эффект в решении социально-образовательных проблем. Реализация целей и задач дополнительного образования детей требует расширения системы социального партнёрства за счёт организации сетевого взаимодействия учреждений дополнительного, общего, среднего профессионального образования, высших учебных заведений, а также межведомственного взаимодействия с органами исполнительной власти, различных общественных институтов и структур, местного сообщества. Социальными партнерами выступают все типы образовательных учреждений региона, муниципалитета, общественные организации и семьи детей.

Основным методом анализа воспитательного процесса в общеобразовательной организации является ежегодный самоанализ воспитательной работы с целью выявления основных проблем и последующего их решения.

Основные направления анализа воспитательного процесса *(предложенные направления являются примерными, их можно уточнять, корректировать, исходя из особенностей уклада, традиций, ресурсов образовательной организации, контингента обучающихся и др.):*

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся в группе.

Анализ проводится тренером - преподавателем.

Основным способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Внимание тренера - преподавателя сосредотачивается на вопросах: какие проблемы, затруднения в личностном развитии обучающихся удалось решить за прошедший учебный год; какие проблемы, затруднения решить не удалось и почему; какие новые проблемы, трудности появились, над чем предстоит работать.

1. Состояние совместной деятельности обучающихся и взрослых.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности обучающихся и взрослых.

Анализ проводится тренером - преподавателем с привлечением актива родителей (законных представителей) обучающихся, актива группы. Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности обучающихся и школы могут быть анкетирования и беседы с обучающимися и их родителями (законными представителями), педагогическими работниками, представителями совета обучающихся. Результаты обсуждаются на педагогическом совете. Внимание сосредотачивается на вопросах, связанных с качеством *(выбираются вопросы, которые помогут проанализировать проделанную работу):*

* реализации воспитательного потенциала учебно-тренировочной деятельности;
* организуемой вне учебно-тренировочной деятельности обучающихся;
* деятельности тренера – преподавателя и его группы;
* проводимых общешкольных основных дел, мероприятий;
* внешкольных мероприятий;
* создания и поддержки предметно-пространственной среды;
* взаимодействия с родительским сообществом;
* деятельности по профилактике и безопасности;
* реализации потенциала социального партнёрства;
* деятельности по профориентации обучающихся;
* и т. д. по дополнительным модулям, иным позициям.

Итогом самоанализа является перечень выявленных проблем, над решением которых предстоит работать тренеру – преподавателю и всему педагогическому коллективу.

Итоги самоанализа оформляются в виде отчёта, в конце учебного года.

**6. Календарный план воспитательной работы.**

**Цель**: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

- усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

- формирование ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- достижение личностных результатов освоения программ.

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название мероприятия** | **Дата проведения** | **Ответственные** |
| ***Гражданско-патриотическое воспитание*** |  |  |
| 1 | Тематическое мероприятие: «Символы моей страны» | сентябрь | тренер - преподаватель |
| 2 | День народного единства. Тематическое мероприятие: «Россия – родина моя» | ноябрь | тренер - преподаватель |
| 3 | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (27 января 1944г) Тематическое мероприятие: «Дети блокадного Ленинграда» | январь | тренер - преподаватель |
| 4 | День памяти воинов – интернационалистов. Тематическое мероприятие: «Воинам - интернационалистам посвящается».  | февраль | тренер - преподаватель |
| 5 | День защитника Отечества. Участие в общих мероприятиях, посвященных этому Дню. | февраль | тренер - преподаватель |
| 6 | День Победы. Участие в акциях: «Окна Победы», «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка». Проведение тематических мероприятий | май | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 7 | День России, День города Шуя. Участие в торжественных мероприятиях. | июнь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 8 | Участие в мероприятиях патриотической направленности, проводимых спортивной школой (игры, акции, конкурсы, эстафеты и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 9 | Участие обучающихся спортивной школы в мероприятиях патриотической направленности разного уровня (муниципального, регионального). | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 10 | Размещение информации о произошедших событиях и памятных датах в рамках гражданско-патриотического воспитания на официальном сайте и в группах социальной сети «В Контакте» | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Духовно-нравственное воспитание***  |  |  |
| 1 | Беседа с обучающимися «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ» | сентябрь | тренер - преподаватель |
| 2 | Международный день пожилого человека. Тематическое мероприятие: «Тепло твоих рук». | октябрь | тренер - преподаватель |
| 3 | Тематическое мероприятие, направленное на повышение значимости отцовства в воспитании детей, посвященное Дню Отца. | октябрь | тренер - преподаватель |
| 4 | День матери. Тематическое мероприятие, посвященное этому Дню. | ноябрь | тренер - преподаватель |
| 5 | Семейное мероприятие: «Новый год – семейный праздник».  | декабрь | тренер - преподаватель |
| 6 | Участие в городских мероприятиях «Шуя – столица Русского Рождества». | январь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 7 | Участие в городском мероприятии «Шуйский студенец». | январь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 8 | Участие в городском мероприятии «Широкая масленица». | март | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 9 | Праздничное мероприятие, посвященное женскому Дню 8 Марта. | март | тренер - преподаватель |
| 10 | Тематическое мероприятие: «Русские религиозные праздники». | апрель | тренер - преподаватель |
| 11 | Участие обучающихся в мероприятиях духовно-­нравственной направленности, проводимых спортивной школой (акции, конкурсы, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 12 | Размещение информации на официальном сайте МБУ ДО «ДЮСШ» и в группе социальной сети «ВКонтакте». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 13 | Проведение тематических бесед, викторин, просмотры видеороликов, презентаций о нравственных качествах: доброте, тактичности, честности, дисциплинированности, внимании к старшим, заботе о младших и др. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Физическое воспитание, здоровьесбережение*** |  |  |
| 1 | Участие в мастер – классах и показательных выступлениях. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 2 | Сдача норм ГТО. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 3 | Участие в мероприятиях по направлению - физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, проводимых спортивной школой (игры, акции, конкурсы, эстафеты и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 4 | Участие обучающихся спортивной школы в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня (муниципального, регионального). | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 5 | Профилактические мероприятия по формированию ответственного отношения к своему здоровью. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 6 | Проведение мероприятий и инструктажей безопасности в школе, дома, на улице. С участием сотрудников ГИБДД, ГО и ЧС и др. |  | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Трудовое воспитание*** |  |  |
| 1 | Участие в волонтерском движении «Вместе – мы СИЛА». | В течение года | тренер - преподаватель |
| 2 | Участие в субботниках по уборке территории школы и городских парков. | Весна, осень | тренер - преподаватель |
| 3 | Участие обучающихся в мероприятиях по трудовому воспитанию, проводимых спортивной школой (акции, конкурсы, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 4 | Организация экскурсий на предприятия города. Получение представления о востребованных профессиях нашего города. |  | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Спортивно-этическое и правовое воспитание*** |  |  |
| 1 | Тематические беседы о правилах поведения на учебно-тренировочном занятии, во время проведения соревнований и других спортивно-массовых мероприятиях. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 2 | Мероприятия, направленные на соблюдение социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 3 | Участие обучающихся в мероприятиях, проводимых спортивной школой (акции, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |

**Приложение 2**

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская юношеская спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

155912 Ивановская обл., г.Шуя, ул.Горелова, д.12, тел: 8(49351) 4-55-26, e-mail: ShuyaDUSH@mail.ru

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

(Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности по виду спорта «БОКС»)

Автор - составитель:

Тренер – преподаватель МБУДО «ДЮСШ»

отделения баскетбола:

Голов Олег Анатольевич

г.о.Шуя, 2024

**Календарно – тематическое планирование**

**Календарно-тематический план 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения**  | **Форма проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Вводное занятие. Правила поведения учащихся. Техника безопасности. Подвижные игры. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 2 |  | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 3 |  | Теория. Ходьба. Специальная ходьба. Бег. Кроссовый бег. | 2 | Спорт.площадка, Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 4 |  | Сдача контрольных нормативов. | 2 | Спортивный зал | Тестирование. Сдача контроль-ных нормативов. | Входной контроль |
| 5 |  | Подвижные и спортивные игры. Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью). | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 6 |  | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 7 |  | Теория. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. | 2 | Стадион | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 8 |  | Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 9 |  | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Эстафеты, подвижные игры. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 10 |  | Теория. Общефизические и специальные упражнения. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 11 |  | Выполнение упражнений.Дальняя дистанция: Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 12 |  | Дальняя дистанция: Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 13 |  | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Подвижные игры. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 14 |  | Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями, штангой. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. | 2 | Стадион | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 15 |  | Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Подвижные и спортивные игры. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 16 |  | Специальные упражнения для развития общей выносливости. Общефизические и специальные упражнения. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 17 |  | Специальные упражнения для развития общей выносливости. Метание теннисного мяча, набивных мячей | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 18 |  | Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции). Боевая стойка боксера. Ходьба, специальная ходьба, бег. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 19 |  | Теория. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 20 |  | Боевая стойка боксера. Общефизические и специальные упражнения. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 21 |  | Передвижения, техника передвижения шагами. Метание теннисного мяча, набивных мячей. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 22 |  | Передвижения, техника передвижения шагами Подвижные и спортивные игры. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 23 |  | Боевые дистанции. Общефизические и специальные упражнения. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 24 |  | Методические приемы обучения техники ударов, защит и контрударов. Эстафеты. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 25 |  | Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Метание теннисного мяча, набивных мячей. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 26 |  | Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 27 |  | Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. | 2 | Зал боксаЗал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 28 |  | Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 2 | Текущий контроль | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 29 |  | Теория. Обучение защитным действиям, контрудары. Лесенка. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 30 |  | Обучение защитным действиям, контрудары, Метание теннисного мяча, набивных мячей. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 31 |  | Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одношеренговом строю (без партнера). Общефизические и специальные упражнения. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 32 |  | Групповые усвоения приема под общую команду тренера в двушеренговом строю (с партнером). Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 33 |  | Участие в спаррингах, ОФП. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 34 |  | Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Общефизические и специальные упражнения. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 35 |  | Прыжки в длину с места, прыжки с преодолением препятствий. Спарринги. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 36 |  | Упражнения с отягощениями.Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 37 |  | Упражнения на снарядах.Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 38 |  | Теория. Общефизические и специальные упражнения. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 39 |  | Прыжки с места в длину, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 40 |  | Упражнения с отягощениями. Метание теннисного мяча, набивных мячей. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 41 |  | Теория. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 42 |  | Упражнения на снарядах.Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом, лесенка. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 43 |  | Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты. | 2 | Зал бокса, спортивный зал | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 44 |  | Упражнения на снарядах. Общефизические и специальные упражнения. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 45 |  | Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Общефизические и специальные упражнения. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 46 |  | Продолжить обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 47 |  | Упражнения на снарядах. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 48 |  | Ходьба, специальная ходьба, бег, продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 49 |  | Теория Упражнения на снарядах. Метание теннисного мяча, набивных мячей. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 50 |  | Упражнения с отягощениями. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 51 |  | Теория. Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты. | 2 | Зал бокса | Групповое учеб-но - тренировоч-ное занятие | Текущий контроль |
| 52 |  | Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Подвижные и спортивные игры. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 53 |  | Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Выполнение упражнений. Удары и простые атаки.Двойные удары на месте. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 54 |  | Упражнения на снарядах. Общефизические и специальные упражнения. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 55 |  | Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами, спарринги. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 56 |  | Вольный бой. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий, лесенка. Бой с тенью. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 57 |  | Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами. Упражнения на снарядах. Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки). | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 58 |  | Теория. Учебная стойка боксера. Участие в спаррингах. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 59 |  | Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, Прямые, боковые удары и удары снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки). | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 60 |  | Упражнения на снарядах.Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 61 |  | Упражнения на снарядах Общефизические и специальные упражнения. Контрудары. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 62 |  | Эстафеты и подвижные игры. Контрудары. Защитные действия (уклоны и нырки). | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 63 |  | Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Защитные действия (уклоны и нырки). | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 64 |  | Упражнения на снарядах.Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом. Лесенка. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 65 |  | Боевая стойка боксера, передвижения, дистанции. Подвижные и спортивные игры. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 66 |  | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 67 |  | Упражнения на снарядах Общефизические и специальные упражнения. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 68 |  | Удары прямой левой и правой. Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 69 |  | Теория. Обучение прямым ударам и простым атакам. Прыжки. Лесенка | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 70 |  | Обучение прямым ударам и простым атакам. Упражнения на снарядах | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 71 |  | Защиты, контратаки. Эстафеты. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 72 |  | Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Упражнения на снарядах.  | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 73 |  | Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 74 |  | Выполнение упражнений.Групповые усвоения приема под общую команду тренера в двух­шеренговом строю (с партнером). | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 75 |  | Упражнения с отягощениями. Общефизические и специальные упражнения. Подвижные игры. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 76 |  | Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 77 |  | Упражнения с набивными мячами. Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу. Удары прямой левой и правой. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 78 |  | Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя. Упражнения на снарядах. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 79 |  | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары: прямой левой и правой. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 80 |  | Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 81 |  | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары: прямой левой и правой. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 82 |  | Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.) | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 83 |  | Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одно­шеренговом строю (без партнера). Общефизические и специальные упражнения. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 84 |  | Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 85 |  | Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 86 |  | Имитация прямых ударов и простых атак Упражнения на снарядах. | 2 | Зал бокса | Групповое учеб-но - тренировоч-ное занятие  | Текущий контроль |
| 87 |  | Продолжение обучения прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 88 |  | Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя. Упражнения на снарядах. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 89 |  | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 90 |  | Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. | 2 | Стадион | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 91 |  | Эстафеты. Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью). | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 92 |  | Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 93 |  | Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 94 |  | Участие в соревнованиях | 2 | Спортивный зал | соревнования | Текущий контроль |
| 95 |  | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 96 |  | Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.) | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 97 |  | Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя. Упражнения на снарядах | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 98 |  | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 99 |  | Имитация прямых ударов из учебной стойки. Спортивные игры. | 2 | Зал бокса Стадион | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 100 |  | Теория. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 101 |  | Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры. | 2 | Стадион | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 102 |  | Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции). | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 103 |  | Имитация прямых ударов и простых атак Упражнения на снарядах. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 104 |  | Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. | 2 | Стадион | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 105 |  | Сдача контрольных нормативов. | 2 | Спортивный зал | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | промежуточный  |
| 106 |  | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 2 | Зал бокса | Групповое учеб-но - тренировоч-ное занятие | Текущий контроль |
| 107 |  | Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. | 2 | Стадион | Групповое учеб-но - тренировоч-ное занятие | Текущий контроль |
| 108 |  | Подвижные и спортивные игры. | 2 | Стадион | Групповое учебно - тренировочное занятие | Текущий контроль |

**Календарно-тематический план 2,3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения**  | **Форма проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Теория. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 2 |  | Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. | 2 | Стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 3 |  | Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью). | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 4 |  | Эстафеты. Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью). | 2 | Спортивный зал Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 5 |  | Контрольные нормативы. | 2 | Спортивный зал | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Входной контроль |
| 6 |  | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 7 |  | Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 8 |  | Теория. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 9 |  | Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 10 |  | Теория. Общефизические и специальные упражнения. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 11 |  | Дальняя дистанция: Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 12 |  | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Эстафеты. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 13 |  | Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. | 2 | Стадион Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 14 |  | Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Подвижные и спортивные игры. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 15 |  | Специальные упражнения для развития общей выносливости. Общефизические и специальные упражнения. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 16 |  | Специальные упражнения для развития общей выносливости. Метание теннисного мяча, набивных мячей. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 17 |  | Специальные упражнения для развития боксёрской выносливости. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 18 |  | Теория. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 19 |  | Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции). Боевая стойка боксера. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 20 |  | Боевая стойка боксера. Общефизические и специальные упражнения. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 21 |  | Передвижения, техника передвижения шагами. Метание теннисного мяча, набивных мячей. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 22 |  | Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 23 |  | Передвижения, техника передвижения шагами. Подвижные и спортивные игры. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 24 |  | Боевые дистанции. Общефизические и специальные упражнения. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 25 |  | Методические приемы обучения техники ударов, защиты и контрударов. Эстафеты. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 26 |  | Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Метание теннисного мяча, набивных мячей. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 27 |  | Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Эстафеты. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 28 |  | Теория. Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям.Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 29 |  | Обучение защитным действиям, контрудары. Лесенка. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 30 |  | Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры. | 2 | Зал бокса Спортивный | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 31 |  | Обучение защитным действиям, контрудары, Метание теннисного мяча, набивных мячей. | 2 | Зал бокса Спортивный | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 32 |  | Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одношеренговом строю (без партнера). Общефизические и специальные упражнения. | 2 | Зал бокса Спортивный | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 33 |  | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости Спортивные игры. | 2 | Зал бокса Спортивный | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 34 |  | Участие в спаррингах, ОФП. | 2 | Зал бокса Спортивный | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 35 |  | Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Общефизические и специальные упражнения. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 36 |  | Упражнения с отягощениями.Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами. . Спарринги. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 37 |  | Прыжки в длину с места, прыжки с преодолением препятствий. Спарринги | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 38 |  | Упражнения на снарядах.Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 39 |  | Теория. Общефизические и специальные упражнения | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 40 |  | Прыжки с места в длину, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 41 |  | Упражнения с отягощениями. Метание теннисного мяча, набивных мячей | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 42 |  | Соревнования. | 2 | спортивный зал  | Соревнования | Текущий контроль |
| 43 |  | Упражнения на снарядах. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом, лесенка. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 44 |  | Обучение защитным действиям, контрудары. Лесенка. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие  | Текущий контроль |
| 45 |  | Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Общефизические и специальные упражнения. Спарринги. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 46 |  | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Спортивные игры. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 47 |  | Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 48 |  | Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 49 |  | Упражнения на снарядах. Общефизические и специальные упражнения. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 50 |  | Ходьба, специальная ходьба, бег, продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 51 |  | Упражнения на снарядах. Метание теннисного мяча, набивных мячей. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 52 |  | Упражнения с отягощениями. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 53 |  | Теория. Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 54 |  | Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Подвижные и спортивные игры. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 55 |  | Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Выполнение упражнений. Удары и простые атаки. Двойные удары на месте. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 56 |  | Упражнения на снарядах. Общефизические и специальные упражнения. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 57 |  | Вольный бой. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий, лесенка. Бой с тенью. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 58 |  | Упражнения на снарядах.Подвижные и спортивные игры. | 2 | Зал бокса Спортивный | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 59 |  | Эстафеты. Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки). | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 60 |  | Теория. Учебная стойка боксера. Участие в спаррингах. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 61 |  | Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, Прямые, боковые удары и удары снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки). | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 62 |  | Упражнения на снарядах.Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 63 |  | Упражнения на снарядах Общефизические и специальные упражнения. Контрудары. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 64 |  | Эстафеты. Контрудары. Защитные действия (уклоны и нырки). | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 65 |  | Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Защитные действия (уклоны и нырки). | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 66 |  | Упражнения на снарядах. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом. Лесенка. | 2 | Зал бокса | Соревнование  | Текущий контроль |
| 67 |  | Боевая стойка боксера, передвижения, дистанции**.** Подвижные и спортивные игры. | 2 | Зал бокса Спортивный | Соревнование  | Текущий контроль |
| 68 |  | Упражнения на снарядах Общефизические и специальные упражнения. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 69 |  | Удары прямой левой и правой. Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 70 |  | Обучение прямым ударам и простым атакам. Прыжки. Лесенка. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 71 |  | Обучение прямым ударам и простым атакам. Упражнения на снарядах. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 72 |  | Защиты, контратаки. Эстафеты. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 73 |  | Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. | 2 | Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 74 |  | Упражнения на снарядах. Подвижные и спортивные игры. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 75 |  | Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 76 |  | Выполнение упражнений. Групповые усвоения приема под общую команду тренера в двухшеренговом строе (с партнером). | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 77 |  | Упражнения с отягощениями. Общефизические и специальные упражнения. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 78 |  | Общефизические и специальные упражнения. Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 79 |  | Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу. Удары прямой левой и правой. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 80 |  | Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя. Упражнения на снарядах. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 81 |  | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 82 |  | Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 83 |  | Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 84 |  | Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.) | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 85 |  | Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одно шеренговом строю (без партнера). | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 86 |  | Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 87 |  | Сдача контрольных нормативов (по технической подготовке). | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Тестирование. Сдача контроль-ных нормативов. | промежуточный |
| 88 |  | Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 89 |  | Имитация прямых ударов и простых атак Упражнения на снарядах. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 90 |  | Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 91 |  | Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 92 |  | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 93 |  | Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры. | 2 | Зал бокса Спортивный зал | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 94 |  | Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 95 |  | Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции). | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 96 |  | Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одношеренговом строе (без партнера). Общефизические и специальные упражнения. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 97 |  | Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 98 |  | Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. | 2 | Стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 99 |  | Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 100 |  | Имитация прямых ударов и простых атак Упражнения на снарядах. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 101 |  | Теория. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. | 2 | Стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 102 |  | Сдача контрольных нормативов (по ОФП и СФП). | 2 | Спортивный зал | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | промежуточный |
| 103 |  | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 104 |  | Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции). | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 105 |  | Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. | 2 | Стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 106 |  | Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 107 |  | Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя. | 2 | Зал бокса | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |
| 108 |  | Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. | 2 | Стадион | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий контроль |

**Приложение 3**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Знание специальной терминологии, «азбуки»** бокса облегчает по­нимание слов тренера - преподавателя, жестов судьи, общение с партне­рами по команде, позволяет быстро ориентироваться в постоянно меня­ющихся игровых ситуациях. Основные термины бокса:

**Краткий словарь боксёрских терминов**

*Активный боксёр* – ведущий боевые действия инициативно, с высокой интенсивностью.

*Акцентированный удар* – в серии ударов боксёра – удар, отличающийся от других по силе, резкости и точности.

*Апперкот* – удар снизу в ближнем бою. Приобретает силу от резкого выпрямления тела с одновременным поворотом туловища в сторону удара, отчего бьющая рука выдвигается вперёд к цели.

*Атака встречная* − это ответ боксера на атаку противника, который переходит во взаимное нанесение ударов. Используется такая атака для повышения натиска на противника. Также часто боксеры прибегают к такому типу атаки в момент, когда соперник забыл поставить блок, и есть возможность нанести мощный, решающий удар.

*Атака «раз-два»* — комбинация, состоящая из двух последовательно нанесенных обычных ударов: джеба, выполненного передней рукой, и кросса, нанесенного задней рукой. У боксеров основным ударам тренеры обычно присваивают номера, в этом случае джеб — №1 («удар раз») и кросс — №2 («удар два»). Цель атаки «раз-два» состоит в том, чтобы сократить дистанцию и нанести мощный удар. Джеб и кросс преследуют разные цели. В боксерской стойке передняя рука находится ближе к противнику, в то время как преобладающая рука находится сзади, дальше от него. В атаке «раз-два» удар передней рукой выполняют для определения и сокращения дистанции с противником, после чего сразу же наносят мощный удар задней рукой. При атаке «раз-два» кросс является мощным ударом из-за крутящего момента и вращения тела, которые требуются при использовании этой техники. Во время ее проведения, джеб выполняется с шагом вперед, после чего следует кросс, в то время как передняя рука отводится назад для защиты. После кросса преобладающая рука также занимает защитную позицию. При проведении атаки «раз-два» джеб приподнимает голову противника, подставляя его подбородок под кросс. Атака «раз-два» — это первая комбинация, которую боксер узнает от своего тренера, она состоит из двух основных ударов, впервые освоенных новичком. Это одна из наиболее часто используемых комбинаций в боксе.

*Атакующий удар* – акцентированный мощный удар, который проводится для нанесения максимального урона противнику. Спортсмен, который наносит атакующий дар, старается вложить максимум силы и мощи. Такой удар наносится исключительно сильной рукой. Помимо этого в процессе действия боксер задействует энергию движений ног и корпуса. Атакующий удар может выполняться один, или же идти после серии подготовительных, более легких ударов. Атакующий удар делится на три типа: прямой, боковой, нижний. Данный удар наносится в голову или корпус, спортсмен зачастую использует самую сильную руку. В отдельных случаях этот удар может решить исход боя.

*Бандаж* – часть экипировки боксёра, которая защищает от возможных ударов ниже пояса.

*Бинты боксёрские* – применяются для бинтования кистей с целью предохранения их от повреждений во время боя.

*Блинчики* – специальные лёгкие боксёрские перчатки, служащие для отработки точности нанесения и силы ударов на снарядах.

*Боевая стойка* – оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению боевых задач.

*Бой вольный* – поединок-тренировка без определенных установок относительно ведения боя. Поединок такого типа проводится для выяснения или же отработки навыков спортсмена.

*Бой на ближней дистанции* – это момент во время поединка, когда противники пребывают в максимальной близости. Возможно даже соприкосновение. Также этот бой называют еще инфайтингом, считается одним из самых важных составляющих современного бокса. Как раз в бою на ближней дистанции противники могут обменяться небольшими, но мощными ударами. За счет давления телом на противника второй боксер может постараться занять выгодную позицию для нанесений ударов.

*Бой на дальней дистанции* – это техника ведения поединка, согласно которой оппоненты расположены на довольно большом расстоянии. Преимущественно предпочтение бою на дальней дистанции отдают довольно подвижные бойцы, обладающие максимальной легкостью и большим размахом рук.

*Бой на средней дистанции* – тактика расположения двух боксеров. Особенность заключается в том, что средний интервал позволяет наносить акцентированные удары по оппоненту, не сближаясь при этом с ним. Преимущественно бой на средней дистанции начинается сразу после окончания разведки или же на выходе из клинча.

*Бой с тенью* – элемент тренировочного процесса в боевых (ударных) единоборствах, направленный на изучение и усвоение технических элементов (ударов, защит) без реального партнёра.

Представляет собой бой с мнимым соперником, которого боец представляет себе. Работая в бою с тенью, спортсмен должен «увидеть» перед собой противника и все движения наносить как в реальном поединке, только по воздуху. Бой с тенью применяется для наработки комбинаций ударов и защит, а также для увеличения скорости и взрывной силы ударов.

Кроме тренировок, короткий бой с тенью проводят непосредственно перед поединком, чтобы разогреть мышцы и мысленно настроиться на бой.

*Бой условный* – это один из часто используемых тренировочных поединков, в котором спарринг-партнеры получают персональные задания на каждый из проводимых раундов. Условный бой, поэтому так и называется, поскольку у каждого участника поединка есть свое задание. Для наглядности, один участник должен отрабатывать исключительно серию ударов, в свою очередь второй боксер работает над защитой от данной серии. В дальнейшем раунде участники меняются задачами. Также в данном виде тренировки используется только четко установленное количество технических элементов, делается это с целью максимально отработать технику.

*Бой тренировочный – это спарринг* с целью отработки определенных навыков, комбинаций, приемов или стратегий. Подобные поединки проводятся регулярно, а именно после каждого этапа обучения боксерскому ремеслу. Поскольку новичок должен научиться правильно использовать, полученные знания в ходе боя. Перед началом тренировочного спарринга тренер дает каждому из боксеров определенное задание. Во время поединка каждый боец старается выполнить свою задачу. Не исключено, что один из них будет и вовсе в основном обороняться, тренировать определенный тип блока.

*Боковой удар, или еще хук,* – удар, который наносит спортсмен по изогнутой траектории. Хук – это удар в боксе, который может ошеломить противника, поскольку его сложно заметить за счет непростой траектории. Боковой удар считается одним из самых сильных, поскольку наносится моментальным движением с применением мышц туловища. Требует тщательной обработки боксером для нанесения с максимальной силой и быстротой.

*Боксёрки* – специальная обувь боксёра.

*«Брэк»* – команда рефери, по которой боксёры должны сделать шаг назад и продолжать бой без других команд.

*Взвешивание* – обязательная церемония подтверждения заявленной на бой весовой категории боксёров, проводимая накануне их поединка.

*Встречный удар* – контратака защищающего боксера, в который вложены вся сила рук и мощность корпуса. При точном попадании в цель, ранее атаковавший боксер теряет концентрацию и начинает «плыть» по рингу.

*Встречный двойной удар* – контратака на соперника, который после удара в туловище оппонента готовится ударить другой рукой, но в это же время раскрывается, получая сокрушительные удары с обеих рук в голову, теряя при этом равновесие.

*Грогги* – одномоментное ухудшение состояния находящегося на ногах боксёра после получения им точного удара в подборок. Состояние грогги проходит быстро, но боксёр на короткое время теряет боеспособность.

*Джеб* – короткий резкий прямой удар «передней» рукой в голову.

*Дисквалификация*– объявление боксёру поражения за систематическое нарушение правил ведения боя.

*Дистанция* – расстояние между боксёрами при ведении поединка. Различают ближнюю, среднюю и дальнюю дистанции.

*Инфайтинг* – ближний бой; бой на ближней дистанции.

*Канвас* – специальный материал, используемый для покрытия ринга.

*Капа* – приспособление для защиты зубов, челюсти и мозга боксёра.

*Клинч* – взаимный захват боксёров в ходе боя. Запрещённый приём, к которому прибегают для короткой передышки, для сковывания атакующих действий противника.

*Контратака* – внезапный для соперника переход от обороны к нападению; быстрая ответная атака после нейтрализации атаки противника с помощью защитных действий.

*Контрудар* – удар, наносимый в момент атаки соперника или сразу после её окончания.

*Кросс*– длинный прямой удар «задней» (бьющей) рукой.

*Лапа боксёрская* – снаряд округлой формы с мягкой набивкой. Служит для отработки боксёром техники точных и акцентированных ударов, а также совершенствования различных защитных действий.

*Левосторонняя стойка* – боевая стойка, характерная для боксёра-правши. В отличие от боксёра-левши, он обращён к сопернику левой стороной, выставив левые ногу и руку вперёд.

*Ме́льница* — манёвр в боксе, применяемый в тактике оборонительного боя. Основан на быстрой работе ног. Легко передвигаясь по рингу, боксёр уходит от ударов противника и одновременно встречает его одиночными и двойными ударами. Этот манёвр состоит из комбинированной работы ног и контрударов.

*Нокаут* – состояние боксёра после пропущенного удара, при котором он не может продолжать бой на протяжении 10 и более секунд.

*Нокдаун* – состояние боксёра после пропущенного удара, при котором он не может продолжать бой, но восстанавливается меньше чем за 10 секунд.

*Оверхенд* – размашистый боковой удар через руку соперника.

*Перекрестный удар* – встречный удар правой рукой в голову, нанесённый при защите уклоном влево от атаки соперника левой в голову.

*Плотность боя* – количество активных действий боксёра в поединке за единицу времени.

*Пояс* – кожаный, с украшениями, ремень, главная чемпионская награда в боксе.

*Правосторонняя стойка* – боевая стойка боксёра, при которой его правая рука, плечо, бедро и нога находятся впереди по отношению к аналогичным частям левосторонней половины тела.

*Рефери - судья на ринге* — человек, контролирующий ход боксёрского поединка и обеспечивающей соблюдение принципов честного спортивного соперничества и правил этого вида спорта во время боя как боксёрами-участниками, так и другими лицами (секундантами и прочими). Рефери даёт сигнал к началу и окончанию поединка, а также следит за тем, чтобы во время проведения боя здоровью спортсменов ничего не угрожало.

*Ринг* – расположенная на возвышенности квадратная площадка для боя с длиной сторон от 5 до 6 м, ограждённая 4-мя рядами канатов.

*Перчатки* – защитное снаряжение, которое одевается перед боем на обмотанные бинтами руки боксёров.

*Свинг*– боковой удар с большим замахом, практически разогнутой в локте рукой.

*Секунданты* – тренеры и их помощники, которые имеют право находиться в ринге до начала поединка, после него, а также в перерыве между раундами, оказывая помощь своему боксёру.

*Спарринг* – неофициальный тренировочный поединок договорного формата.

*Судьи* – трое оценщиков действий боксёров, которые располагаются с разных сторон ринга, наблюдают за боем и насчитывают его участникам очки, определяя официальный итог боя.

*Супервайзер* – представитель официальной боксёрской организации, ответственный за проведение боя.

*Технический нокаут* – победа, присуждаемая одному из боксёров ввиду явного преимущества, отказа соперника от продолжения боя или повреждения, полученного оппонентом.

*Хук* *(от англ. hook – «крюк»)* – боковой удар. Наносится согнутой в локте рукой на средней и ближней дистанции как с передней, так и с задней руки.