

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14 ИМЕНИ ПОЛНОГО КАВАЛЕРА
ОРДЕНА СЛАВЫ НИКОЛАЯ ГЕОРГИЕВИЧА КАСЬЯНОВА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЖИГУЛЁВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СТРУКТУРНОЕ
ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ, РЕАЛИЗУЮЩЕЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «УСПЕХ»



ПРИНЯТО

решением педагогического совета

СП ЦВР «Успех»

Протокол № 3

от «22» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 50 от 22.05.2023 г.

Руководитель СП ЦВР «Успех»

Дрынгалъ А.М.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Бокс»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 9-15 ЛЕТ



OU=ГБОУ СОШ №14, O="СП
ЦВР ""Успех""", CN=Дрынгалъ
, E=so_cu_dpo_uspeh14zhg@
samara.edu.ru
0085ed7160968b60e9
2023.08.17 10:59:22+04'00'

Разработчик программы:
Гришин Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования
СП ЦВР «Успех» ГБОУ СОШ №14

г. Жигулевск
2023 год

Краткая аннотация: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, так как способствует физическому развитию подрастающего поколения, социализации учащихся в современном российском обществе.

Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

Данная программа призвана всесторонне физически развивать детей и подростков, в том числе развивает быстроту, силу, выносливость и ловкость. Построенный на активной спортивной борьбе, бокс приучает ребят принимать самостоятельные решения, смело действовать в трудных ситуациях, влияет на развитие смелости, активности и воли к победе.

Новизна данной программы состоит в том, что *по форме организации образовательного процесса она является модульной*. Содержание программы отражает приоритетные направления государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни. Отличительной особенностью программы является возрастание интереса детей и молодёжи к боксу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся благородным искусством самозащиты.

Для занятий и соревнований используются ресурсы МАУ стадион «Кристалл» г.Жигулевска и Школа бокса «Ринг» в Безенчуке (совместное проведение окружных и выездных всероссийских и международных .соревнований).

Дополнительная общеобразовательная программа «Бокс» состоит из 3 модулей: «Теоретическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка боксёров», «Тактическая подготовка. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях», «Инструкторская и судейская практика».

Актуальность данной программы обусловлена тем, что в настоящее время произошло признание бокса в мире, как одним из широко распространённых и традиционных видов единоборств, и как историческое наследие Российского бокса, начавшееся с кулачных боёв на Руси и получившего дальнейшее признание в советской и российской школе бокса.

Программа разработана с учётом следующих *законодательных нормативно-правовых документов*:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением

Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р); Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

При разработке ПМО использованы методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию ДОП, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242
2. Методические рекомендации по разработке ДОП (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области 03.09.2015 №МО 16-09-01/826-ГУ)
3. «Методические рекомендации по реализации адаптированных ДОП, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей –инвалидов, с учетом их образовательных потребностей» Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК – 641
4. Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных ДООП, включенных в систему ПФДО <http://rmc.pioner-samara.ru>

Педагогическая целесообразность программы заключается в разносторонним учебным материале в силу того, что современное общество ведёт малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Так как, дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше могут обеспечить занятия спортом – в частности боксом.

Возраст детей. Программа ориентирована на обучение детей 9-15 лет. Занятия этим видом спорта предполагают обязательное медицинское освидетельствование, учитывающие возраст. Дети отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Организм детей и подростков во многом отличается от организма взрослых. Это проявляется в особенностях строения и функций отдельных органов и физиологических систем. Дети и подростки находятся в состоянии непрерывного роста и развития. Под ростом подразумевают количественные изменения организма, а под развитием – качественные изменения, связанные с формированием различных органов, тканей. Одной из важных особенностей детского организма является высокая интенсивность обменных процессов. В каждом возрасте наблюдаются определенные изменения показателей роста, веса, объема груди и т. п.

Период от 9 до 15 лет является периодом активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Наряду с ростом мышечной массы происходит значительное улучшение координации движений. В это время происходит интенсивное формирование психофизических функций, связанных с быстротой и точностью движений. Быстрее идет прирост объема мышц, укрепление связок. Все это учитывается на занятиях боксом.

Сроки реализации программы. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию **в течение одного года.**

Формы обучения.

Формы обучения определены образовательным учреждением СП ЦВР «Успех» на основании Приказ Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», регулирующий организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41 установлены требования к организации образовательного процесса (с изменениями от 24.11.2015 года, зарегистрированными в министерстве юстиции Российской Федерации от 18.12.2015г).

В организации образовательно-воспитательного процесса по программе «Бокс» предусмотрены следующие формы обучения: *очное* в виде урока, учебно-тренировочное занятие, консультации

Цель:

- Формирование ценности физического и личностного совершенствования.

Задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Воспитание самодисциплины и самоорганизации.
- Мотивация на результативность и успешность в социальной и учебной сфере.

Форма организации деятельности по группам и индивидуально (при подготовке к соревнованиям).

Режим занятий

Объем программы – 126 часов. 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа, при наполняемости 12 учащихся в группе.

Ожидаемые результаты. *В результате изучения каждого модуля и модульной программы в целом у обучающихся должны быть сформированы кроме предметных знаний, умений и навыков, представленных в каждом модуле, метапредметные и личностные качества.*

Метапредметные:

- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Личностные:

- формирование знаний о единоборствах и самозащите;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

Будут сформированы гражданско-общественная, культурно-досуговая компетентности и здоровый образ жизни.

Формы подведения итогов реализации программы в целом и по модулям:
соревнования, состязания, сдача норм ГТО.

**Учебный план модульной программы
«Бокс»**

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Теоретическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка боксёров»	36	8,5	27,5
2.	«Тактическая подготовка. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях»	54	8,5	45,5
3.	«Инструкторская и судейская практика»	36	11	25
	Итого	126	28	98

1. Модуль «Теоретическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка боксёров»

Реализация этого модуля направлена на прохождение теоретической подготовки по боксу, изучение бокса как вида спорта.

Цель модуля: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи модуля:

образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;

развивающие:

- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);

воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.).

**Учебно-тематический план модуля «Теоретическая подготовка.
специальная физическая подготовка боксёров»**

Общая и

№	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	7	1,5	5,5	Обсуждение/ беседа
2.	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	15	3,5	11,5	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка.	14	3,5	10,5	Соревнования, состязания
Итого:		36	8,5	27,5	

Содержание 1 модуля:

Тема 1. Введение в программу. Ознакомление с целями и задачами объединения на 2019-2020 учебный год. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Теоретическая часть. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятий. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практическая часть. Основы физической подготовки. Зарядка. Подвижные игры и эстафеты.

Контроль: обсуждение, беседа

Тема 2. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Теоретическая часть: Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практическая часть: Применение полученных знаний, умений и навыков.

Контроль: наблюдение

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: Понятие «общая физическая подготовка». Правила соблюдения здорового образа жизни. Закаливание организма.

Практическая часть: Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

Контроль: соревнования, состязания

Ожидаемые результаты по изучению 1 модуля «Теоретическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка боксёров» обучающийся будет

знать:

- первоначальные представления о тактике ведения боя;
- основные понятия в боксе;
- одежду и обувь боксёра;
- поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия, технику безопасности на соревнованиях;

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;

будет владеть:

- оптимальными результатами в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- овладеть основами технических и тактических приемов в боксе.

По окончании обучения у ребят будут **сформированы** познавательная, гражданско-общественная компетентности; они овладеют общей физической подготовкой.

Критерии и способы определения результативности.

Критерии: владение основными понятиями в боксе; первичные навыки ведения боя; владение ударной техникой и защитными действиями.

Основными методами отслеживания результативности являются наблюдение педагога, опрос по теоретическому материалу, активность обучающихся на занятии, участие в соревнованиях.

Формы проведения итогов реализации модуля дополнительной программы: контрольные занятия, участие в соревнованиях.

2. Модуль «Тактическая подготовка. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях»

Реализация этого модуля направлена на прохождение тактической подготовки, соревновательной подготовки и участие в соревнованиях.

Цель модуля: овладение основами технико-тактическими приёмами в боксе. Повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи модуля:

образовательные:

- овладение простейшими способами контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

развивающие:

- гармоничное физическое развитие подрастающего поколения;
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний;

воспитательные:

- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Учебно-тематический план.

№	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Технико-тактическая подготовка.	22,5	3,5	19	Мониторинг индивидуальных достижений
2.	Специальная физическая подготовка.	22,5	3,5	19	Наблюдение
3.	Промежуточная и итоговая аттестация.	9	1,5	7,5	Анкетирование
Итого:		54	8,5	45,5	

Содержание 2 модуля:

Тема 1. Технико-тактическая подготовка.

Теоретическая часть: Объяснение техники нанесения ударов.

Практика: Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях. Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

Контроль: Мониторинг индивидуальных достижений.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть: Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

Контроль: Наблюдение.

Тема 3. Промежуточная и итоговая аттестация.

Теоретическая часть: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

Контроль: Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

Анкетирование.

Ожидаемые результаты по изучению 2 модуля «Тактическая подготовка. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях» обучающийся будет

знать:

- технико-тактические знания нанесение ударов;
- оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;

уметь:

- участвовать в соревнованиях;
- продемонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;

будет владеть:

- простейшими способами контроля за физической нагрузкой;
- физическими качествами: сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость.

По окончании обучения у ребят будут **сформированы познавательная, гражданско-общественная компетентности; они овладеют подготовкой к соревнованиям.**

Критерии и способы определения результативности.

Критерии: техника нанесения ударов, развитие физических качеств, специфичных для боксеров, результативность участия в соревнованиях.

Основными методами отслеживания результативности являются наблюдение педагога, мониторинг индивидуальных достижений, анкетирование.

Формы проведения итогов реализации модуля дополнительной программы:

Бег на 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча вдаль, упражнение с помощью скакалки, участие в соревнованиях различного уровня.

3. Модуль «Инструкторская и судейская практика»

Реализация этого модуля направлена на изучение инструкторской и судейской практики, освоение профессии спортивного инструктора и соревновательного судьи.

Цель модуля: повышение уровня физического развития подростков, подготовка спортивного резерва.

Задачи модуля:

образовательные:

- изучение истории развития бокса;
- правила соревнований в избранном виде спорта;
- знать значение жестов рефери в ринге;

развивающие:

- развитие быстроты реакции;
- повышение скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;

воспитательные:

- показывать высокие результаты в соревнованиях;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- воспитание нравственных качеств обучающихся.

**Учебно-тематический план модуля
«Инструкторская и судейская практика»**

№	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Приобретение опыта по инструкторской и судейской практике.	11	3	8	Наблюдение
2.	Правила соревнований и методики судейств.	11	4	7	Опрос
3.	Соревновательная подготовка: изучение терминологии по судейской практике. Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов.	10	3	7	Мониторинг индивидуальных достижений
4.	Зачёты и контрольные нормативы.	4	1	3	Наблюдение
Итого:		36	11	25	

Тема 1. Приобретение опыта по инструкторской и судейской практике.

Теоретическая часть. Знакомство с правилами соревнований по боксу.

Практика: Первичные навыки по инструкторской и судейской практике.

Контроль: Наблюдение

Тема 2. Правила соревнований и методики судейств.

Теоретическая часть. Знакомство с основными правилами бокса. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Продолжительность боя, правильные и запрещённые удары и действия. Этика, внимание и вежливость участников. Жесты и команды рефери.

Судейская коллегия, права и обязанности каждого члена судейской коллегии. За что присуждается победа. Оценка боя судьями вне ринга. Особенности правил юношеских соревнований. Заполнение судейских записок, подсчёт очков.

Практика. Судейство в качестве рефери и бокового судьи в учебных и условно-вольных боях.

Контроль: Опрос

Тема 3. Соревновательная подготовка: изучение терминологии по судейской практике.

Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов.

Теоретическая часть: Знание терминологии, принятой в боксе. Умение наблюдать и анализировать выполнение. Определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления

Практика: Учебные, условно-вольные бои. «Открытые ринги», участие в 4-6 классификационных боях.

Контроль: Мониторинг индивидуальных достижений

Тема 4. Зачёты и контрольные нормативы.

Теоретическая часть: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся. Перевод на следующий уровень подготовки.

Контроль: Наблюдение

Ожидаемые результаты по изучению 3 модуля «Инструкторская и судейская практика» обучающийся будет

знать:

- приемы судейства в боксе;
- правила проведения соревнований;

уметь: грамотно заполнять судейскую документацию;

будет владеть:

- овладеет инструкторской и судейской практикой;
- стойким интересом и целеустремленности в занятиях спортом.

По окончании обучения у ребят будут **сформированы познавательная, гражданско-общественная компетентности; они овладеют инструкторской и судейской практикой; участие в соревнованиях.**

Критерии и способы определения результативности.

Критерии: владение навыками по инструкторской и судейской практике, уровень выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Основными методами отслеживания результативности являются наблюдение педагога, мониторинг индивидуальных достижений, опрос.

Формы проведения итогов реализации модуля дополнительной программы: участие в соревнованиях в роли спортсмена и судьи, а также апробация роли инструктора на себе.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение.

Формы занятий.

В обучении используются занятия, которые в зависимости от периодов и задач подготов ки решают частные задачи: развитие определенных физических качеств, совершенствование техники и тактики бокса, практика ведения боя, подготовка к соревнованиям, контроль за овладением пройденного материала:

- 1) занятия по общей физической подготовке;
- 2) занятия по совершенствованию техники и тактики бокса;
- 3) занятия по боевой практике;
- 4) условно-вольные бои;
- 5) «открытые ринги»;
- 6) участие в 4-6 классификационных боях;
- 7) контрольные уроки.

Приемы и методы организации занятий: обучение боксу складывается из получения определенных знаний, разучивания упражнений, анализа и исправления ошибок. *Используются* показ, объяснение, рассказ, беседа, лекция.

Обучение новому материалу начинается с *объяснения* тактического назначения упражнения или приема, а заканчивается *показом* техники его выполнения. Практическое овладение приемом вначале происходит в одной или двух шеренгах (без перчаток) под команду тренера.

Технику бокса педагог показывает один или вместе с кем-либо из учеников (для изучения защиты и контрударов). Тактические приемы демонстрируются в паре с боксером, в достаточной мере владеющим техникой и тактикой.

В результате показа приемов, объяснения техники их выполнения и тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении приемов бокса.

Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленном и быстром темпах, в простых и сложных условиях.

Каждое занятие начинается с повторения и совершенствования ранее изученной техники и тактики, а затем уже приступаем к изучению нового материала. При повторении пройденного педагог напоминает, как выполняется прием, указывает на характерные ошибки, допущенные обучающимися.

Для успешной реализации поставленных целей и задач обучения разработаны и подобраны методический и дидактический материалы, наглядные пособия с учетом сил, возможностей учащихся и их возрастных особенностей:

- памятки-правила: обязанности боксеров, одежда боксёра, запрещенные действия во время боя,
- правила оценки боя по очкам;
- для бесед на занятиях подготовлены папки и фотоальбомы: «Лучшие боксёры города (об О.Саитове, В.Якушкине), области, страны, мира - примеры из подготовки и выступлений»;
- комплекс утренней зарядки, имеющий целью улучшить функциональную деятельность организма человека после сна;
- комплекс упражнений перед ежедневными тренировками;
- комплекс специальных упражнения для отшлифовки техники бокса (удары, контрудары, защиты);
- видеоматериалы боя выдающихся боксеров настоящего времени;
- плакаты с алгоритмом тактических действий на тренировке и др.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Для успешной реализации программы необходимы:

- физкультурный зал;
- спортивный инвентарь;
- спортивная форма и обувь на каждого ученика;
- боксерские «лапы», «подушки» (удародержатели);
- боксерские перчатки;
- боксерские груши;
- два комплекта защитного снаряжения (шлем, жилет для защиты корпуса, накладки на голень);
- медицинская аптечка;
- видеокамера для фиксирования боёв;
- ноутбук для просмотра видеоматериалов и презентаций.

Список литературы.

Список литературы для учащихся:

1. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г.
2. 100 легендарных боксеров. Клавусть Д. М. 2016 г.
3. Мохаммед Али: бой века. Пол Морган. М. 2016 г
4. Книга 12 Раундов Mr Cruiser Weight
5. Бокс от зала к рингу. Завьялов Михаил. М. 2017 г.
6. Интернет-ресурс: <https://www.boxing78.ru/lajt-boks/>
7. Интернет-ресурс: <https://boxingblog.ru/avtorskie-stati/boks-dlya-detej-i-podrostkov-plyusy-i-minusy.html>

Список литературы для педагога:

1. Киселев В.А., Черемисинов В.Н. Специальная подготовка боксера. М. 2018
2. В.А. Федченко. Защита боксера. М. 2013 г.
3. Французский бокс Сават. Тарас А. Е. Изд.: Минск. Харвест. 2015 г.
4. Чувство дистанции у боксера. Никифоров Ю. Б. 2012 г.
5. Боксеры от Бога. Крик Александр. ЛитРес: Самиздат. 2019г.
6. С боксом по жизни. Кузьмин Олег. М. 2016 г.
7. Интернет-ресурс: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/01/26/sovety-roditelyam-po-fizicheskomu-vozpitaniyu-detey>
8. Интернет-ресурс: <https://kukuriku.ru/razvitie/fizicheskoe/sport-i-rebenok/sovety-roditelyam/>

