

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «ДЮСШ»  
Бахчисарайского района  
Н.В. Полякова  
Пр. № 135/1 от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«БОКС»**

направленность физкультурно-спортивная  
возраст обучающихся 10 -14 лет

срок реализации программы: 1 год  
уровень программы: базовый  
**НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель:

Григорьев В.А., Шелеменцев Ю.В.,  
Дрыг С.М., Ядгаров М.К.  
тренеры-преподаватели

МБУДО «ДЮСШ» Бахчисарайского  
района

г. Бахчисарай  
2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |               |
|--|---------------|
| <b>1. Комплекс основных характеристик программы .....</b>          | <b>3</b>      |
| 1.1. Пояснительная записка .....                                   | 3             |
| 1.2. Цели и задачи .....   | 4             |
| 1.3. Воспитательный потенциал программы .....                      | 4             |
| 1.4. Содержание программы .....                                    | 5             |
| 1.5. Планируемые результаты .....                                  | 9             |
| <br><b>2. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b> | <br><b>11</b> |
| 2.1. Календарный учебный график .....                              | 11            |
| 2.2. Условия реализации программы .....                            | 12            |
| 2.3. Форма аттестации .....  | 13            |
| 2.4. Список литературы .....                                       | 14            |
| <br><b>3. Приложения .....</b>                                     | <br><b>15</b> |
| 3.1. Оценочные материалы (приложение 1) .....                      | 15            |
| 3.2. Календарно-тематическое планирование (приложение 2) .....     | 17            |
| 3.3. Лист корректировки (приложение 3) .....                       | 27            |
| 3.4. План воспитательной работы (приложение 4) .....               | 28            |

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу составлена на основании:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
2. Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020);
3. Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Федерального закона от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
5. Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. 996-р;
7. Федерального проекта «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
8. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Приказа Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
10. Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Письма Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС - 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
12. Закона Республики Крым «Об образовании в Республике Крым» от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019);
13. Методических рекомендаций для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Симферополь, ГБОУ ДПО РК КРИППО, 2021;
14. Устава МБУДО «ДЮСШ» Бахчисарайского района
15. Нормативных локальных актов, регламентирующих порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

**Направленность программы.** Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, и направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

Занятия боксом в полной мере обеспечивает: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно – важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

**Новизна программы** заключается в том, что учтены и адаптированы основные направления общей и специальной физической подготовки к возможностям детей разных возрастов, технико-тактической подготовки, а также развитие двигательных навыков и координации движений.

**Актуальность** данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта, и определяется ее востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

#### **Педагогическая целесообразность программы**

- 1) Ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) Увеличение темпов роста нагрузок на последующих этапах подготовки;
- 3) Соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- 4) Учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.
- 5) Учёт психологических особенностей каждого занимающегося.
- 6) социализация и адаптация к жизни в обществе;
- 7) формирование общей культуры;
- 8) профилактика асоциального поведения.

#### **Отличительная особенность программы**

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

### **1.2.Цели и задачи программы**

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий боксом.

#### **Задачи программы:**

- популяризация бокса и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – бокс.

**Форма обучения**– очная, изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме.

**Адресат:** Принимаются на занятия все желающие девочки и мальчики в возрасте от 10 до 14 лет, имеющие допуск врача.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Организация образовательного процесса происходит в группах. Состав группы: постоянный; занятия: групповые. Наполняемость учебной группы – до 25 человек.

### **1.3.Воспитательный потенциал программы**

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого

обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в бою, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы ДЮСШ, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в ДЮСШ (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

#### **1.4.Содержание программы:**

##### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

##### **Тема 2. Специальная физическая и подготовка**

**Теория:** Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### **Тема 3. Техничко-тактическая подготовка**

**Теория.** 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.

**Практика.**

*Техническая подготовка:*

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Работа в парах.
3. Удары.

### **Тема 4. Восстановительные мероприятия**

**Теория.** Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

**Практика.** Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

### **Тема 5. Инструкторская и судейская практика**

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях

типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

## **Тема 6. Контрольные нормативы**

**Теория.** Содержание и методика контрольных испытаний.

**Практика.** Сдача контрольных нормативов.

## **Тема 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение**

**Теория.** Правила бокса. Планирование, организация и проведение соревнований по боксу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по боксу.

**Практика.** Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

### **Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы**

| Предметная область                                   | Стартовый уровень  | Базовый уровень   | Продвинутый уровень   |
|--|--|---|---|
| Общая физическая и специальная физическая подготовка | Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков | ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к боксу | Доля СФП превышает долю ОФП чтобы обеспечить развитие специфических качеств |
| Технико-тактическая подготовка                       | Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям | Совершенствовать владение техникой бокса                        | В совершенстве владеть техническими приемами                                |

|                                     |  |   |   |
|-------------------------------------|--|---|---|
| Восстановительные мероприятия       | Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна | Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание | Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления |
| Инструкторская и судейская практика | Овладеть принятой в боксе терминологией, знать правила бокса                                       | Участвовать в судействе товарищеских игр                                | Выполнять обязанности судьи на соревнованиях  |
| Контрольные нормативы               | Сдача два раза в год   | Сдача два раза в год  | Сдача два раза в год  |
| Участие в соревнованиях             | Внутришкольные соревнования  | Межшкольные соревнования  | Районные соревнования   |

### **1.5. Планируемые результаты**

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на этапе базового уровня являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники бокса;

• уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

### Ожидаемые результаты обучения:

#### Стартовый уровень

| Будет знать  | Будет уметь  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения в спортивном зале;</li> <li>- виды приемов и контрприемов;</li> <li>- тактику и технику боя;</li> <li>- приемы самостраховки;</li> <li>- теоретические основы боксера.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять правильно самостраховку;</li> <li>- технично выполнять удары в стойке;</li> <li>- определять дозировку физической нагрузки;</li> <li>- правильно относиться к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам);</li> <li>- выполнять акробатические элементы.</li> <li>- навыками самообороны и потребностью ведения здорового образа жизни;</li> <li>- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;</li> <li>- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;</li> </ul> |

#### Базовый уровень

| Будет знать  | Будет уметь   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;</li> </ul> <p>Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.</p> | <p>Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом</p> <p>Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.</p> |

#### Продвинутый уровень

| Будет знать  | Будет уметь  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения в спортивном зале;</li> <li>- виды приемов и контрприемов;</li> <li>- тактику и технику боя;</li> <li>- приемы самостраховки;</li> <li>- теоретические основы боксера.</li> <li>- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;</li> </ul> <p>Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять правильно самостраховку;</li> <li>- технично выполнять удары в стойке;</li> <li>- определять дозировку физической нагрузки;</li> <li>- правильно относиться к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам);</li> <li>- выполнять акробатические элементы.</li> <li>- навыками самообороны и потребностью ведения здорового образа жизни;</li> <li>- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;</li> <li>- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;</li> </ul> <p>Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом</p> <p>Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.</p> |



## **Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

## **Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Программа базового уровня обучения включает 234 учебных часа, 39 учебных недель, срок реализации программы – 1 год.

Программа размещена в системе Навигатор ДО, имеется возможность подачи заявления на обучение в дистанционном формате. Режим занятий в течение учебного года занятия проводятся в группе 3 раза в неделю по 2 академических часа.

#### Режим занятий

| День недели | Группа: БУ- |
|-------------|-------------|
|             |             |
|             |             |
|             |             |
|             |             |

#### Учебный план тренировочных занятий для группы базового уровня по боксу (нагрузка 6 часов в неделю)

| №  | Название раздела, темы              | Количество часов              |          |            | Формы аттестации/контроля    |
|----|-------------------------------------|-------------------------------|----------|------------|------------------------------|
|    |                                     | Всего                         | Теория   | Практика   |                              |
| 1. | Общая физическая подготовка         | 52                            | 2        | 50         | Зачёт                        |
| 2. | Специальная физическая подготовка   | 82                            | 2        | 80         | Зачёт                        |
| 3. | Технико-тактическая подготовка      | 87                            | 2        | 85         | Зачёт                        |
| 4. | Восстановительные мероприятия       | 6                             | 1        | 5          | Зачёт                        |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | В процессе тренировки         |          |            | Зачёт                        |
| 6. | Контрольные нормативы               | 7                             | 1        | 6          | Сдача контрольных нормативов |
| 7. | Участие в соревнованиях             | (согласно календарному плану) |          |            | Участие в соревнованиях      |
|    | <b>Всего часов:</b>                 | <b>234</b>                    | <b>8</b> | <b>226</b> |                              |

#### Годовой план-график распределения учебного материала в учебном году

| №  | Разделы подготовки                  | Месяцы                      |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|----|-------------------------------------|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
|    |                                     | 9                           | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |     |
| 1. | Теоретическая подготовка            | 1                           | 1  | 1  | 1  | 1  |    | 1  | 1  | 1  | 8   |
| 2. | Общая физическая подготовка         | 5                           | 6  | 5  | 5  | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 50  |
| 3. | Специальная физическая подготовка   | 9                           | 9  | 9  | 9  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 80  |
| 4. | Технико-тактическая подготовка      | 9                           | 10 | 10 | 9  | 9  | 10 | 9  | 10 | 9  | 85  |
| 5. | Восстановительные мероприятия       |                             |    | 1  | 1  |    | 1  | 1  | 1  |    | 5   |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | В процессе тренировки       |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| 7. | Контрольные нормативы               | 2                           |    |    | 2  |    |    |    |    | 2  | 6   |
| 8. | Участие в соревнованиях             | согласно календарному плану |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|    | Общее количество часов              | 26                          | 26 | 26 | 27 | 23 | 26 | 26 | 27 | 27 | 234 |

## **2.2. Условия реализации программы**

*Основными формами реализации данной программы являются:*

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

*Рекомендации по организации образовательного процесса.* На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля: • предварительный • текущий • итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

*Психологическая подготовка.*

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств волейболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

#### *Требования техники безопасности.*

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, при проведении спортивных соревнований и др.

#### *Материально-техническое обеспечение*

- спортивный зал – 1,
- раздевалки – 2;
- оборудование и спортивный инвентарь:
- ринг боксерский;
- мат гимнастический;
- боксерская груша;
- форма боксера (майка, шорты, боксерский шлем, защита корпуса);
- боксерские перчатки;
- боксерские лапы;
- набивные.

### **2.3. Формы аттестации**

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

#### *Диагностические средства*

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

#### **Участие в соревнованиях:**

**Стартовый уровень:** Внутришкольные соревнования по боксу.

**Базовый уровень:** Муниципальные соревнования по боксу.

**Продвинутый уровень:** Межмуниципальные, региональные и межрегиональные соревнования по боксу.

## 2.4.Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. ФИС, 2006.
3. [minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru) Всероссийский реестр видов спорта.
4. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
5. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
6. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
7. Все о боксе / Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
10. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:,2008
11. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008
12. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:,2009
13. Филимонов В.И. .бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
14. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд- во «Шатон», 2010.