

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КОСТРОМЫ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КОСТРОМЫ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АРС»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 10.01.2025 г.

Утверждаю
Директор Детско-юношеского центра
города Костромы «АРС»
Зайграев В.В.
приказ № 1-у от 10.01.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по боксу «Ринг»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 9-16 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень: базовый

Разработчики: Прохоров Анатолий Сергеевич, Торлопова Надежда
Викторовна педагоги дополнительного образования

Кострома, 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Информация о направленности программы. Программа секции бокса относится к физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ и Костромской обл.:

Нормативно-правовые основы реализации программы

1. – Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. – Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. – Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. – Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
5. – Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
6. – Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
7. – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);
9. – Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. – Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
11. – Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
12. – Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.); Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
13. – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества

- условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
14. – Протокол заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 года.
 15. – Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года"
 16. – Постановление администрации города Костромы №2413 от 30 ноября 2023 года «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере по направлению деятельности «Реализация дополнительных образовательных программ (за исключением дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств)» на территории города Костромы»;
 17. – Устав «Детско-юношеского центра города Костромы "АРС"», распоряжение Администрации г. Костромы от 09.11.2018 № 829 – РЗ/ IV;
 18. – Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность «Детско-юношеского центра города Костромы "АРС"».

1.2. Актуальность программы состоит в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в школе, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля. Все более актуальным становится участие в спортивных мероприятиях, наличие постоянной занятости в спортивных секциях. На особом месте среди многообразия спортивных секций находится секция бокса.

1.3. Педагогическая целесообразность Именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни.

1.4. Возраст учащихся, которым адресована программа. Данная программа секции бокса ДЮЦ «АРС» рассчитана на детей 9-16 лет.

1.5. Возможность индивидуального маршрута. Программа предусматривает работу по индивидуальному маршруту с одаренными детьми, имеющими высокие спортивные достижения.

1.6. Объем и срок освоения программы:

3 года (по 36 учебных недель), 216 часов в год, 108 занятий. Данные объем и срок освоения необходимы для достижения цели и ожидаемых результатов программы.

Основные этапы обучения:

- I. Начальной подготовки (1 год обучения)
- II. Базовый курс (2 год обучения)
- III. Период спортивного совершенствования (свыше 2-х лет обучения)

1.7. Формы занятий: Форма обучения очная, формы занятий – групповые. Некоторые занятия требуют объединения учащихся в мини-группы или пары (работа в ринге, работа на снарядах). В процессе обучения используется индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его возрастные и личностные особенности. Процесс освоения спортивного материала у всех детей различен, важно вовремя обратить внимание на ошибки, помочь добиться правильности выполнения упражнений. Это особенно актуально, т.к. бокс - очень травматичный вид спорта.

Основными формами организации занятий по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) являются:

- общеразвивающие упражнения,
- бег, прыжки, кувырки,
- упражнения на координацию движений,
- упражнения на гибкость и растяжку,
- упражнения на выносливость,
- подвижные и спортивные игры соревновательного характера,
- парная работа

Изучение и совершенствование техники и тактики бокса осуществляется через подготовительные и специальные (боевые) упражнения, которые по характеру и структуре выполнения подобны боевым действиям:

- простые и сложные маневрирования,
- бой с тенью и условный бой (бой на один приём),
- упражнения с партнером, имитирующие боевые ситуации различных сложностей.

1.8. Режим занятий: Звезда в неделю по 2 часа (по 45 мин.).

1.9. Цель программы: На основе интереса к боксу создать условия для физического развития личности, ее самосовершенствования.

1.10. Задачи программы

1. Изучение разнообразных способов поддержания и укрепления здоровья;
2. Изучение базовых элементов техники и тактики бокса, эффективных способов самозащиты;
3. Изучение истории бокса
4. Формирование умение правильно вести себя на соревнованиях, совершенствование общих умений культурного поведения в обществе;
5. Развитие физического потенциала учащихся;
6. Развитие двигательной памяти и аналитического мышления учащихся;
7. Помощь учащимся в развитии в себе таких качеств как жизненная стойкость, внутренняя сила, сообразительность, терпимость, дружелюбие;

8. Актуализация для учащихся следующие понятия: здоровый образ жизни, Россия, победа, российский спорт, др.

9. Осуществление патриотического, духовного и эстетического воспитания учащихся.

10. Формирование чувства интереса к истории бокса, жизни известных спортсменов, опыту различных спортивных школ.

2. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности ее качеств: знаниях, умениях и навыках, в чертах характера. В конце курса учащиеся:

1. Будут знать разнообразные способы поддержания и укрепления здоровья;
2. Будут знать базовые элементы техники и тактики бокса, эффективные способы самозащиты;
3. Будут знать основные моменты истории бокса;
4. Будут уметь правильно вести себя на соревнованиях, обладать общими умениями культурного поведения в обществе;
5. Будут хорошо развиты физически;
6. Имеют развитую двигательную память и аналитическое мышление;
7. Будут обладать такими качествами как жизненная стойкость, внутренняя сила, сообразительность, терпимость, дружелюбие;
8. Будут эмоционально, равнодушно относиться к понятиям здоровый образ жизни, Россия, победа, российский спорт, др.
9. Будут обладать патриотическими, духовными и эстетическими качествами.
10. Будут интересоваться историей бокса, жизнью известных спортсменов, опытом различных спортивных школ.

Принципы обучения

Процесс обучения боксу строится на следующих принципах:

➤ естественность (аксиоматичность) - все движения должны выполняться легко и непринужденно, свободно и расслаблено, просто. Все естественное правильно, все правильное - естественно.

➤ непрерывность - постоянность и регулярность тренировочных занятий, следует помнить, что перерыв в занятиях более одних суток ведет к утрате навыков и вырождению наработанных технических действий.

➤ постепенность - освоение всех технических действий от простого к сложному, от медленного к быстрому.

➤ прогрессивность - разумное, последовательное но постоянное увеличение физической и психологической нагрузки, от малого количества повторений к большему, от абсолютной расслабленности в движениях к максимальному вложению силы.

➤ одухотворенность - осознанность и продуманность, сосредоточенная погруженность в весь процесс обучения и в каждое отдельно взятое выполняемое действие, а не бездумное повторение.

➤ гармоничность - единство тела и духа, т.е. грамотное сочетание физической и психологической подготовки. «Совершенствуя тело - совершенствуем дух, совершенствуя

дух - совершенствуем тело». Равномерное развитие физических способностей левой и правой половины тела.

Методы педагогического контроля

- Текущий, визуальный контроль: педагог контролирует деятельность занимающихся, техничность при выполнении упражнений.
- Упражнение, как итог отработки того или иного движения, практикум, опрос, анкетирование.
- Тренировочные бои с последующим анализом действий.
- Соревнования разного уровня по боксу, как форма контроля, проводятся по календарному плану Костромской Федерации Бокса примерно 1 раз в два месяца.
-

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
	Общефизическая подготовка	60	4	56	Контрольные упражнения, сдача нормативов
	Специальная подготовка	40	2	38	Контрольные упражнения
	Тактико-техническая подготовка	100	4	96	Тренировочные бои
	Соревновательная деятельность	16	2	14	Соревнование
		216	12	204	

2 год обучения

	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
	Общефизическая подготовка	48	2	46	Контрольные упражнения, сдача нормативов.
	Специальная подготовка	40	2	38	Контрольные упражнения
	Тактико-техническая подготовка	106	6	100	Тренировочные бои
	Соревновательная деятельность	22	2	20	Соревнование
	Итого	216	12	204	

3 год обучения

	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
	Общефизическая подготовка	38	2	36	Контрольные упражнения, сдача нормативов
	Специальная подготовка	42	2	40	Контрольные упражнения
	Тактико-техническая подготовка	106	6	100	Тренировочные бои
	Соревновательная деятельность	30	4	26	Соревнование
	Итого	216	14	202	

СОДЕРЖАНИЕ

Общее содержание программы секции бокса: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивные игры, техника и тактика. Данные разделы изучаются на всех периодах обучения боксу, степень сложности в подаче информации возрастает с каждым новым периодом обучения. Таким образом, нижеописанные материалы учащиеся изучают каждый год на новом уровне.

Общая физическая подготовка является основным элементом в формировании своего тела на самом начальном этапе обучения и неразрывно связана с повышением уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием и укреплением здоровья.

ОФП направляется на формирование костно-мышечной структуры и связочного аппарата, развитие силы и быстроты, ловкости и общей координации, гибкости и выносливости, т.е. всего того, что является фундаментом для овладения боксом и подготавливает спортсмена к специальным тренировкам и специфическим нагрузкам.

Общая физическая подготовка включает в себя:

1. Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для головы и шеи,
- упражнения для рук и плечевого пояса,
- упражнения для туловища,
- упражнения для ног и тазобедренного сустава,
- упражнения на координацию движений.

2. Легкоатлетические упражнения:

- бег,
- прыжки,
- кувырки,
- гимнастические упражнения,
- спортивные игры.

3. Силовые упражнения:

- для развития силы мышц ног,
- для развития силы мышц спины,

- для развития силы мышц живота и брюшного пресса,
- для развития силы мышц рук и плечевого пояса.

Специальная физическая подготовка является основным элементом в формировании специфических качеств, необходимых спортсмену боксеру и неразрывно связана с повышением выносливости организма, выработкой способностей противостоять ударным нагрузкам и владеть телом в условиях поединка.

СФП направляется на развитие специальной координации, чувства дистанции, времени и пространства, внимания и боевого мышления, быстроты и реакции, а также легкости, точности и свободы движений.

Специальная физическая подготовка включает в себя:

- бег с ускорением, бег с имитацией ударов, бег спиной вперед, бег на сильно согнутых ногах, «рваный» бег,
- вращение глазами, тренировка периферийного зрения,
- растяжка мышц и сухожилий рук и плечевого пояса, спины и поясницы, ног и тазобедренного сустава.
- имитация блокирующих движений руками, ударов руками в различных стойках на месте и с перемещением,
- тренировка частоты и глубины дыхания, задержка дыхания
- подскоки из положения глубокого приседа, передвижения в стойках на сильно согнутых ногах,
- махи ногами вперед, назад, в сторону
- специальные упражнения на координацию движений,
- подготовка ударных и защитных частей тела: рук и туловища,
- тренировка общей выносливости, скоростной, силовой и скоростно-силовой выносливости,
- базовые упражнения в стойках, различные виды перемещений в сочетании с блоками и ударами руками ,
- одиночное и групповое выполнение базовых форм,
- специальные упражнения с партнером,
- упражнения с настенной подушкой, с набивным мешком, с боксерскими лапами и другими снарядами и тренажерами,
- ограниченные и условные учебно-тренировочные поединки,
- соревновательные поединки и вольный бой.

Игра и состязание

Подвижные игры и соревновательные упражнения по своей целевой направленности можно условно разделить на следующие:

- ОФП и общей выносливости,
- СФП и специальной выносливости,
- технической и тактической направленности,
- психологической направленности,
- восстановительные.

Спортивные игры:

⇒ ОФП и общей выносливости - фундамент для освоения любого вида программы. Они способствуют овладению общедвигательными умениями и навыками, а также их прочному закреплению.

Спортивная деятельность на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, координации движения и общей выносливости.

⇒ СФП и специальной выносливости - фундамент для конкретного вида программы, для освоения и развития физических качеств узконаправленной физической деятельности, связанной с конкретными задачами, способствующими овладению специальными умениями и навыками, а также их прочному закреплению.

Спортивная деятельность на развитие специальной гибкости и подвижности суставов, скоростно-силовых качеств и специальной физической выносливости.

⇒ Технической направленности - ориентированы на овладение рациональной техникой самых разнообразных приемов и развитие таких качеств как легкость и свобода движения, точность движения и координация в условиях постоянно меняющейся обстановки, четкость действий и комбинаторность.

⇒ Тактической направленности - ориентированы на формирование системы способов ведения игры, противоборств или двигательных действий.

Спортивная деятельность на приобретение умения владеть всеми техническими приемами в условиях постоянно изменяющихся игровых и соревновательных ситуаций, как одиночно, так и в составе команды.

⇒ Психологической направленности - на воспитание морально-волевых качеств путем сознательного преодоления объективных и субъективных трудностей, состоящих в необходимости овладеть сложной техникой из различных разделов программы, преодолевая усталость, сохраняя самообладание и уравновешенное эмоциональное состояние, высокую работоспособность и выдержку в условиях спортивного противоборства.

⇒ Восстановительные - направленные на снятие отрицательных эмоций (медлительности, сонливости), физическую нагрузку и подвижный отдых (после силовых упражнений или работы на выносливость), а также поднятие «общего тонуса» занятия путем переключения с одного вида деятельности на другой.

Восстановительные игры могут быть даже не направлены на физическую работу, это могут быть игры на внимание, сообразительность, быстроту мышления.

Техника и тактика: это наука о точках опоры и знание эффективности и последствий ударов и особенности некоторых специальных техник (удары в прыжке и др.)

Анализ, поиск, настрой – необходимые компоненты в такой сложной области, как бокс – являются по существу поиском самого себя, как бойца.

Тактическое мастерство спортсмена – это способность нейтрализовать сильные стороны соперника и использовать его недостатки, это умение навязать ему свою манеру поединка и эффективно реализовать свой бой.

Техника - это то, что тренируется. Технически правильно выполненное движение – это движение, выполненное с максимальной силой, скоростью и точностью, но с минимальными затратами энергии, то есть другими словами техника – это лёгкость, точность, скорость, свобода и координированность всех выполняемых действий.

Тактика - это то, что позволяет эффективно применять технически правильное движение. Она решает три основных вопроса:

1. Как?... , то есть какое техническое действие следует сейчас применить;
2. Куда?... , то есть в какое место следует сейчас произвести нападение этим техническим движением;
3. Когда?... , то есть выбрать момент, который даст возможность применить это техническое движение максимально эффективно.

И если тренировка техники требует преимущественно физические усилия, то тренировка тактики – «работу ума».

Тактика – это мозговая работа, основанная на наблюдении, анализе действий противника и выборе действий против него, это способность мыслить на один и более шагов вперёд, видеть подходящий момент для нападения, это способность безошибочно выбирать и применять те способы защиты и нападения, которые окажутся эффективными именно против этого противника и в данный момент времени, это умение грамотно и точно распределять свои физические усилия и возможности – во всём этом и состоит тактическое мастерство спортсмена.

1 год обучения (этап начальной подготовки)

1-й год обучения – элементарный курс базируется на изучении самых основ бокса: изучение боксерских стоек, различных видов передвижений, обучение выполнению ударов. На данном этапе обучения большое внимание уделяется воспитанию скоростных качеств.

Содержание практических занятий:

Тема № 1. Разминка. Боевая стойка .

Тема № 2. Разминка. Отработка Прямых ударов на месте.

Тема № 3. Разминка.

Тема № 4. Базовые стойки и переходные позиции.

Тема № 5. Техника работы рук:

- блоки руками;
- удары руками.
- шаги;
- удары;

Тема № 6. Базовые упражнения с перемещением.

Тема № 7. Правила проведения соревнований. Учебно-тренировочные поединки.

Содержание теоретических занятий:

1. История возникновения бокса.
2. Разнообразие школ и стилей бокса
3. Как правильно дышать.
4. Цели и задачи психологической подготовки боксера.

2 год обучения (базовый этап)

2-й год обучения – базовый курс.

Данный этап включает в себя изучение серий, передвижений, уклонов, нырков, отклонов, а так же совершенствование ранее изученных движений и ударов. Активная работа в парах позволяет отрабатывать не только удары, но и защиту. Тренировки в парах выводят на качественно новый уровень понимания бокса, как боевого искусства,

укрепляют боевой дух, делают занятия более интересными и продуктивными в плане воспитания.

Изучаются специальные техники дыхания, позволяющие более качественно выполнять различные упражнения и приёмы.

Соревновательная система включается в содержание занятий. Знание некоторой техники даёт преимущество на соревнованиях.

Содержание практических занятий:

Тема № 1. Разминка. Подготовительные упражнения. Силовая подготовка. Спортивные игры.

Тема № 2. Растяжка мышц и сухожилий рук и плечевого пояса, для спины и поясницы.

Тема № 3. Базовая техника работы рук и ног. Техника с перемещениями (связки).

Тема № 4. Учебно-тренировочные поединки.

Тема № 5. Тактика ведения боя.

Содержание теоретических занятий:

1. Нравственные особенности боевого воздействия.
2. Психологическое давление на противника.
3. В учебной схватке важен процесс, а не результат.
4. Самовоспитание - как метод психологической и нравственной подготовки бойца.
5. Занятие «вопросов и ответов».

3 год обучения (этап спортивного совершенствования)

3-й год обучения – курс спортивного совершенствования специализируется на соревновательной практике.

Попутно с дальнейшим изучением накапливается опыт в соревновательной практике, совершенствуются предыдущие ранее изученные серии, комбинации и изучаются более новые.

Следует уделять большое внимание физической подготовке на данном этапе обучения. Активно применяется метод круговой тренировки, целостно-конструктивный метод, метод расчлененного упражнения. Не следует прекращать тренировки по воспитанию скоростных качеств, которые необходимо поддерживать на высоком уровне.

Соревновательный метод играет важнейшую роль на данном этапе обучения. Удары, движения, серии, комбинации выполняются в полную силу и скорость, а значит по праву является настоящей школой формирования и проверки стойкости боевого духа и очередным шагом к его совершенствованию.

Исходя из правил соревнований Федерации Бокса России все учебно-тренировочные и соревновательные поединки проводятся по правилам и в специальной защитной экипировке спортсмена (боксерские перчатки, шлем) которая надежно предохраняет жизненно важные участки и части тела от поражения, предупреждая травматизм.

Содержание практических занятий:

Тема № 1. Разминка. Растяжка. Подготовительные упражнения. Силовая подготовка. Спортивные игры.

Тема № 2. Базовая техника. Навыки владения учебным оружием.

Тема № 3. Тактика ведения боя. Учебно-тренировочные поединки.

Содержание теоретических занятий:

1. Воспитание уважения к партнеру и соперникам, к их личному достоинству, независимо от того, кто проиграл или одержал победу.
2. Сила лишь тогда становится силой, когда ее правильно приложишь.
3. Нравственная опора человека в окружающем мире.
4. Занятие «вопросов и ответов».
5. Воспитание моральных боевых качеств спортсмена.
6. Правомерность применения приемов самообороны.
7. Формирование полноценной личности.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Элементы учебного графика	Характеристика элемента		
Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
	Начало учебного года	1 октября	1 октября
	Окончание учебного года	31 мая	31 мая
	Сроки комплектования учебных групп	1-30 сентября	-
	Каникулы осенние	1 неделя: конец октября- начало ноября	1 неделя: конец октября- начало ноября
	Каникулы зимние	2 недели: конец декабря- начало января	2 недели: конец декабря- начало января
	Каникулы летние	1 июня-31 августа	1 июня-31 августа
Учебная неделя	Продолжительность – 6 дней. 1-й год обучения не более 4 часов в неделю 2-й и последующие годы обучения не более 6 часов в неделю		
Режим и содержание работы в каникулярный период	-расписание не меняется; -допускается смена форм организации образовательного процесса, форм проведения учебного занятия; -допускается смешанный состав учебных групп, деление на подгруппы; -проводятся родительские собрания и индивидуальные беседы; -выезды на экскурсии, практические занятия и др.; -участие в массовых мероприятиях ДЮЦ "АРС" и города.		
Режим и содержание работы в летний период	-расписание меняется; -созданные группы и отряды обучающихся работают по отдельному плану и временному графику; -реализуются летние проекты и программы; -реализуются краткосрочные дополнительные общеразвивающие программы на базе профильных смен и отрядов.		

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Соответствуют учебному плану.

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы организации учебно-познавательной деятельности

Используются следующие методы обучения:

- равномерный - выполнение упражнений с постоянной средней интенсивностью на протяжении продолжительного промежутка времени;
- переменный - постоянное изменение интенсивности действий на протяжении продолжительного промежутка времени;
- интервальный - работа высокой интенсивности чередуется в интервалом «отдыха»;
- взрывной - за минимальный промежуток времени дается максимально интенсивная нагрузка (используется ,как правило, в конце тренировки);
- групповой - выполнение приемов с партнером и без него в составе группы под общую команду;
- самостоятельный - освоение приемов по заданию тренера одиночно или в парах, самостоятельно передвигающихся по залу;
- индивидуальный - освоение приемов в работе с тренером;
- условного боя - учебный поединок с ограниченным и конкретным заданием или без него, с широкими тактико-техническими действиями;
- вольного боя - учебный поединок без ограничения применяемых действий;
- «повторение » - одновременное выполнение движений или какой-либо деятельности вместе с тренером;
- «повторение после тренера» - исполнение чего-либо после показа тренером;
- «дискуссионный» - разбор конкретных жизненных ситуаций и способов выхода из них с участием занимающихся с их личными примерами;
- «ситуационный» - занимающемуся предлагается конкретная ситуация, где он самостоятельно должен принять решение и сделать выбор;
- «провокационный» - ученику предлагается конкретная ситуация и предпринимается попытка навязать заведомо ложный выход из нее;
- «тайный» - наблюдение за учеником в его обычной жизни или в специально созданной для этого ситуации;
- обучение притчами и афоризмами;
- соблюдение традиций и ритуалов (воспитывает многие качества, в том числе внутреннюю дисциплину и уважение к старшим),
- поощрение и наказание,
- метод вопросов и ответов,
- метод личного примера.

Формы организации занятий по ОФП и СФП.

Среди часто используемых форм воспитательной работы следует назвать следующие:

- теоретические занятия с просмотром учебных и художественных видефильмов, имеющих воспитательное значение и оказывающих влияние на ученика для формирования его как личности гуманной и справедливой , с рассказом примеров из личной жизни, рассказом учениками своих примеров поступков и проступков...
- специальные упражнения:

1. на выносливость, воспитывающие силу воли,
2. воспитывающие волю к победе - слабый против сильного, один против нескольких ...
- упражнения, несущие в себе показательную функцию,
- встречи с родителями, вовлекаемыми в учебный процесс.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия секции бокса ДЮЦ «АРС» проводятся в специализированном зале СОШ №24 .

Помещение зала позволяет проводить тренировки в соответствии с задачами учебного плана и программы.

Зал разделён на две части. В большом отделении проводятся занятия на грушах, мешках, подушках, а в малом, оборудованы тренажеры расположен ринг , проводятся учебные поединки в парах и изучение боксерской техники.

Зал имеет две раздевалки и оборудованную душевую кабину.

Занятия боксом — это занятия повышенной категории опасности, вследствие применения приёмов ударного воздействия на человека. Для своевременного предупреждения травматизма и оказания первой помощи, имеется мед. аптечка, укомплектованная в соответствии с требованиями для проведения спортивных учебно-тренировочных занятий.

В комплект оборудования зала входят: спортивные скамейки, пневматические груши, боксерский ринг. Их использование позволяет выполнять не только общеразвивающие упражнения, но и специальные, а так же упражнения целевой направленности, необходимые для освоения бокса, а также прикладной направленности такие как прыжки, кувырки, упражнения для развития гибкости и отработки техники.

Зал оборудован креплениями для подвешивания боксёрских мешков, которые позволяют совершенствовать ударную технику .

В зале имеется полный набор необходимого защитного снаряжения: шлема, перчатки, накладки на руки. Есть разные набивные мешки и мячи, комплект учебного для отработки комплексов формальных упражнений.

Для теоретических занятий применяется видеоманитофон.

На территории близлежащей 24-ой общеобразовательной школы имеется футбольное поле и оборудованный спортивный городок, где проводятся разные игры в летнее время.

При проведении лагеря с дневным пребыванием в июне месяце тренировки часто проводятся на берегу Волги , что способствует огромной пользе для здоровья детей.

Кроме того используются спортивные снаряжения и снаряды:

- ⇒ гимнастические маты,
- ⇒ гимнастические скамейки,
- ⇒ набивные мячи,
- ⇒ скакалки,
- ⇒ футбольный мяч

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А. О. и др. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.// - М.: Советский спорт, 2005.-71 с.
2. Филин В. П. , Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
3. Грущев С. В., Круглый М. М. Тренеру о юном спортсмене. М., ФиС, 1982.
4. Буйлин Ю. Ф., Курашкин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 1981.
5. Бэкман Б. Бокс. Тренировки чемпионов. – Ростов Н/Д: Феникс, 2006, 160 с.
6. Валерий Щитов / Бокс для начинающих. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004 – 448 с.
7. Г. И. Мокеев, Г. А. Кузьмин, А. Г. Ширяев. Теория и практика многолетней подготовки боксеров: Учебно-методическое пособие / Красноярск. Гос. ун-т Красноярск, 1992, 95 с.
8. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М. : «ИНСАН» 2001., - 400 с.
9. Стрельников В. А., Стрельников Д. В. Бокс, бокс. Бокс: учебное пособие. – Улан Удэ: Изд-во Бурят. Гос. ун-та, 2008 – 744 с.
10. Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минск. «ВЫШ ЭЙШ ШКОЛА» 1976 г. 304 с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. <https://mipt.ru/education/chair/sport/sections/boxing/papers/boxmanual/>
2. <http://dussh-5.ru/sport/boks/literatura/314-metodicheskoe-posobie-po-boksu>
3. <http://bookre.org/reader?file=653012>
4. <http://topuch.ru/boks-romanenko-m-i-boks-kiev-izd-obedinenie-visha-shkola-1978/index12.html>

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ

Использование игры (соревнования) формирует у ребенка интерес к процессу обучения, решает задачи по сохранению и укреплению этого интереса. Игра выступает либо моментом занятия, либо занятие строится как игровое или соревновательное, в этом случае это может быть тестовое или итоговое контрольное задание.

Важно помнить о нескольких обязательных правилах, без соблюдения которых трудно рассчитывать на успех игры:

1). Осуществление руководства игрой так, чтобы оно выглядело как совместное участие в ней педагога и детей, при этом важно чтобы отношения между взрослыми и детьми были равными, а сама игра не носила утомительный характер обучающего занятия.

2). Создание доброжелательной, доверительной атмосферы в группе,

3). Все игровые компоненты процесса, особенно обучающие должны тщательно продумываться, но в то же время «давление» их должно быть на втором плане, а в первую очередь важно поощрение проявления воображения и инициативы в развитии замысла игры со стороны самих детей,

4). Четкие представления педагога об окончании игры, чтобы занимающиеся не утратили интерес к ней и хотели играть и соревноваться вновь и вновь.

Для решения обучающих задач и достижения цели занятия используются следующие спортивные игры и эстафеты:

1. «Вышибала» - водящие мячом вышибают игроков, которые располагаются в игровом поле у стены. Тот кого выбили, выполняет обусловленное упражнение (приседания, отжимания) и занимает место водящего.

2. «Охотники и утки» - двое (четверо) водящих «охотников» выбивают мячом «уток из болота» (игрового поля в центре зала). Кого выбили - выполняет обусловленные упражнения и выбывает из игры до ее окончания.

3. «Пятнашки» - водящий с двумя мячами в руках пытается попасть в игроков, и в кого попадет, тот становится водящим. Обязательное условие игры - это попадания обоими мячами.

4. «Поймай мяч» - водящий располагается внутри круга, который образуют игроки. Он бросает мяч любому из игроков и в любом направлении. Если игрок среагировал и поймал мяч, то он возвращает его обратно, если не поймал, то выполняет обусловленное упражнение и продолжает игру.

5. «Перестрелка» - игроки в составе двух команд, бросая мяч выбивают своих соперников из игрового поля. Выбывший становится «пленником» и располагается в тылу своих соперников, но при этом имеет право выбивать их. Таким образом «обстрел» по командам ведется с обеих сторон - с фронта и с тыла.

6. «Волейбол» - игра подобна обычному волейболу, но без сетки, для броска можно ловить мяч, но не шагать с ним, можно «поднимать» низко летящие мячи ногами и т.п.

7. «Футбол» - играется по правилам обычного мини-футбола.

8. «Перетаскивания» - игроки обеих команд перетаскивают соперников на свое игровое поле. Разрешается тянуть за руки, за руки, за корпус, за одежду. Запрещается

захватывать за шею и голову и растягивать игрока за руки в разные стороны. Побеждает команда, которая первая перетащит соперников к себе.

9. «Устоять на ногах» - игроки обеих команд, располагаясь на спортивных матах, пытаются уронить соперников. Упавшим считается тот, кто дотронется матов любой частью тела. После этого он выбывает из игры. Чей игрок (игроки) остаются стоять - та команда победила.

10. «Царь горы» - игроки обеих команд располагаются на одном игровом поле (спортивных матах). По команде одна команда пытается вытолкнуть другую за пределы игровой площадки. Чей игрок (игроки) остаются - та команда победила.

11. «Ручной мяч» - игра - импровизация американского футбола или регби.

12. «Передай мяч» - эстафета на две команды. Впереди стоящий игрок с мячом оббегает препятствие и возвращается в конец команды. Мяч над головами детей передается вперед и т.д.

13. «Чехарда» - впереди стоящий игрок присаживается на корточки, следующий перепрыгивает его и делает то же самое и т.д. Так перепрыгивая друг через друга команда продвигается до финиша, после чего вся команда возвращается на исходную позицию.

14. «Полоса препятствий» - эстафета на две команды. Из спортивных снарядов сооружаются препятствия, которые игроки должны преодолеть, а затем вернувшись, передать эстафету следующему игроку команды. Состав препятствий постоянно меняется: это то маты, то скамейка, по которой надо проползти, то барьер, через который надо перепрыгнуть, то условная пропасть, через которую надо перескочить, то - комбинации перечисленных препятствий.

15. «Эстафета с палочкой» - обычная эстафета с палочкой, которую игроки передают друг другу на старте, но вместо палочки иногда применяются: пластмассовая бутылка с водой, мяч, тяжелый набивной мяч, деревянный кубик, монета и т.д.

16. «Повторяй за мной» - водящий (педагог) выполняет какие-либо движения руками, постепенно ускоряя темп. Вся группа повторяет за водящим, а кто сбивается или путается, то принимает позицию «упор лежа» до окончания игры, т.е. пока не останется стоять один последний игрок.

17. «Любой вопрос - любой ответ» - интеллектуальная игра, противоборство двух команд. Команда выбирает игрока, который будет отвечать на вопрос. После того, как вопрос задан оба отвечающих соревнуются в своих знаниях. Кто отвечает первым - та команда победила и соперники выполняют обусловленное упражнение. Но если отвечающий первым дал неправильный ответ, то команда проигрывает этот вопрос и сама «упражняется». Любая подсказка команды штрафует безоговорочным проигрышем вопроса. Количество вопросов варьируется в зависимости от целей и задач игры и занятия в целом.

18. «Последний герой» - в качестве испытания может быть выбрано какое-нибудь упражнение, например шпагат. Кто дольше выполняет упражнение, тот и «последний герой».

Перечень спортивных игр и состязательных упражнений постоянно пополняется и видоизменяется. Игры совершенствуются и усложняются по мере роста спортивного мастерства детей, но в любом случае их эффективность очевидна и не приукрашена, а поэтому применение их в работе с детьми не только желательно, но просто необходимо.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В СЕКЦИИ БОКСА

Психологическая и нравственная подготовка будущих спортсменов осуществляется на теоретических занятиях с просмотром учебных и художественных видеофильмов, беседами, рассказами о жизненном пути мастеров, их способностях и возможностях, сверхвыдержке и боевой гуманности, о способах и секретах их боевого мастерства, а также через специальные упражнения:

- 1.дыхательной гимнастики, уравнивающие и успокаивающие нервную систему.
- 2.упражнения с партнером для выработки умения адекватно реагировать на смену боевой ситуации.
- 3.упражнения на психологическую выносливость.

Содержание воспитательной работы

- Ознакомление с историей возникновения бокса, разнообразием школ, стилей и направлений.
- Изучение жизненного пути мастеров по боксу, просмотр учебных и художественных фильмов, имеющих воспитательное значение.
- Проведение занятий «вопросов и ответов».
- Встречи с интересными людьми (спортсмены, судьи).
- Проведение бесед по темам: «Воспитание морально боевых качеств бойца», «Терплю и выдержу», «Воспитание выдержки бойца», «Правомерность применения приемов самообороны», «Воспитание уважения к партнеру и соперникам, к их личному достоинству, независимо от того, кто проиграл или одержал победу».
- Проведение цикла мероприятий(беседы, видеопросмотры. круглые столы на тему «Патриотические праздники и календарные даты»;
- Участие в показательных выступлениях на мероприятиях ДЮЦ « АРС», города.
- Проведение весенне-летний период проведение занятий на природе, рассмотрение критических жизненных ситуаций и способов выхода из них.
- Участие в смене оздоровительного учреждения с дневным пребыванием ДЮЦ «АРС»
- Развитие взаимосвязи с родителями и приглашение их на занятия.