|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Автономная некоммерческая организация дополнительного образования  «Образовательный центр «Чуланчик» | «Утверждаю»  Директор АНО ДО  «Образовательный центр «Чуланчик»  «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» Гуминская О.В.  печать  Приказ № \_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года | |  |  |   **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  **«бокс»**  ***Направленность***:спортивная  ***Уровень программы:*** *ознакомительный*  ***Возраст учащихся***: 6-10 лет  ***Срок реализации***: 1 год: с сентября 2021 года по 15 июня 2022 года (38 часов)  ***Автор-составитель:***  Крючков Антон Сергеевич,  педагог дополнительного образования  **Москва 2021** |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по боксу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (в редакции Федерального Закона от 13.01. 1996 г. No 12 - ФЗ). Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995 г. No 233), нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, от 25.01.1995 г. No 96-ИТ).

Программа содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса боксеров на этапах многолетней подготовки.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки юных боксеров на многолетний период обучения и тренировки - от спортивно-оздоровительного до учебно-тренировочного. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства боксеров, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

В программе раскрывается в общем аспекте содержание учебно- тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы по разделам подготовки, учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов и способы их оценки, календарный план на каждый год подготовки из расчета 52 недели.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам подготовки и этапам годового цикла. Однако следует подчеркнуть, что как бы ни было совершенно планирование, оно само по себе не может обеспечить эффективную подготовку высококвалифицированного спортсмена. Для этого тренеру необходимо, помимо педагогического мастерства, знание закономерностей возрастного развития юных боксеров, современной методики обучения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Режимы тренировочной работы

Количество часов в неделю 2

• 46 недель - основная тренировочная работа;

• 6 недель переходный период в летнее время года, когда боксеры

работают самостоятельно по индивидуальному плану и заданиям; организация УТС и спортивных лагерей.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки и могут меняться в сторону увеличения или уменьшения в связи с условиями материально-технической базы ДЮСШ, загруженностью учащихся по основному месту учебы и в соответствии с пропускной способностью занимающихся в спортивном зале (изменения рассматриваются ежегодно на педагогическом совете).

ОБЩИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Учебный план для групп начальной подготовки 1 года обучения (6часов/ в нед.)

Предметная область

1. Теория и методика физической культуры и спорта

2. ОФП и СФП

3. Бокс

Основы техники и тактики бокса

Промежуточная аттестация в форме контрольных испытаний (тестирование уровня ОФП и СФП)

4. Технико-тактическая и психологическая подготовка

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Процесс подготовки учащихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой в соответствии с этапом обучения по Программе и спецификой вида спорта. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью лиц, проходящих обучение по Программе.

Содержание и методика работы по этапам подготовки и предметным

областям

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Первый год обучения

Задачи:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;

- формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни;

- общая физическая подготовка детей и подростков;

- изучение базовой техники бокса;

- выявление и поддержка детей, проявивших особые способности в боксе; - воспитание волевых и морально-этических качеств личности;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях боксом. Развитие физической культуры и спорта в России. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Цели и задачи ДЮСШ. Традиции единоборств, их история и предназначение. История бокса. История бокса в России. Понятие о гигиене и санитарии.

Общая физическая подготовка

Существует пять типов общеразвивающих упражнений:

1. Разогревающие упражнения.

2. Упражнения для растяжения.

3. Упражнения для развития равновесия.

4. Упражнения для развития силы.

5. Упражнения для развития выносливости.

1. Разогревающие упражнения

Тренировка начинается с разогревающих упражнений. Это наилучший способ повышения температуры тела и расслабления суставов и мышц. Кроме того, разогревающие упражнения усиливают кровообращение, снабжая суставы и мышцы дополнительным количеством крови. Существует два типа разогревающих упражнений: от конечностей к корпусу и от корпуса к конечностям. В первом случае сначала выполняются упражнения для запястий, лодыжек и шеи, а затем последовательно разогреваются крупные суставы и мышечные группы корпуса. Если разогревание осуществляется от корпуса к конечностям, начинать следует с упражнений для бедер и груди, и выполнив все промежуточные стадии, завершить разминку упражнениями для запястий, лодыжек и шеи.

Разогревающие упражнения:

1) прыжки на месте

2) вращение шеей

3) вращение плечами

4) вращение бедрами

5) вращение коленями

6) наклоны корпуса (из стороны в сторону)

7) вращение верхней частью корпуса

8) касание пальцев ног стоя поочередно противоположными руками)

9) подскоки с разворотом

10) касание коленями груди в прыжке

11) прыжки вперед

12) спринт

13) прыжки из стороны в сторону

14) прыжки «звездой»

15) «езда на велосипеде»

2. Упражнения для растяжения:

Упражнения для растяжения повышают двигательные способности тела благодаря увеличению гибкости и эластичности мышц. Сначала выполняются легкие растяжения, затем, когда мышцы достаточно разогреются, следует перейти к полным растяжениям. Упражнения для растяжения подразделяются на упражнения, выполняемые стоя, сидя и лежа. Последовательное выполнение упражнений каждой из представленных групп позволяет во время занятий избежать ненужных перемен положения. При выполнении упражнений для растяжения в мышцах должно ощущаться напряжение, но не боль. Чувство дискомфорта в мышцах указывает на то, что упражнение выполняется правильно, тогда как боль свидетельствует о разрывах в мышечных тканях, что в конечном итоге приводит к травмам. Следует избегать чрезмерных растяжений, которые могут иметь место при излишнем отягощении растягиваемой мышцы положением тела или движением (взмахом) конечности. Упражнения для растяжения:

1) разминание пальцев

2) растяжение мышц шеи

3) растяжение грудных мышц

4) наклоны корпуса в стороны

5) наклоны корпуса вперед/назад

6) касание пола ладонями (стоя)

7) растяжение мышц коленного сустава

8) растяжение мышц передней поверхности бедра 9) шпагат в стороны и поперечный

10) растяжение с партнером

11) растяжение ноги вперед

12) растяжение ноги в сторону

13) растяжение ноги назад

14) вращения ногами

15) мостик

16) стойка на плечах

17) вращения руками

18) полумельница

19) вращение корпусом сидя

20) кувырок назад

21) растяжение «бабочка»

22) растяжение на четыре стороны

3. Упражнения для развития равновесия

Упражнения для развития равновесия улучшают пространственное восприятие и устойчивость, а также способствуют формированию правильной стойки. Все эти три фактора крайне важны для проведения эффективных атакующих и оборонительных действий при спаррингах и самообороне. Упражнения для развития равновесия должны выполняться медленно, причем основное внимание следует обращать на достижение цели движения. В прыжковых упражнениях сосредоточьтесь на сохранении координации в воздухе и равновесия при приземлении.

Упражнения для развития равновесия:

1) прыжки через скакалку (поочередно на скорость и технику)

2) прыжки на одной ноге

3) быстрая перемена положения ног (одновременно)

4) прыжок с разворотом на 360 градусов

5) прыжки с касанием коленями груди

6) касание пальцев вытянутых ног в прыжке

7) касание пальцев ног за спиной в прыжке

8) прыжки через скакалку или другой движущийся предмет 9) стойка на голове

10) стойка на руках

11) хождение на руках

12) удары ногой в стойке на другой ноге

13) растяжения на одной ноге

14) приседания на одной ноге

15) «колесо»

16) мостик с партнером

4. Упражнения для развития силы Упражнения для развития силы предназначаются для формирования определенных мышечных групп, задействованных в проведении технических приемов. Нагрузки при выполнении упражнений для развития силы должны быть умеренными и повышаться постепенно. Необходимым условием для прогресса является регулярность тренировок. Упражнения для развития силы:

1) отжимания

2) подъем торса вперед из положения лежа

3) подъем торса вправо и влево из положения лежа 4) подъем торса назад из положения лежа

5) подъем ног

6) прыжки в приседе

7) приседания на одной

8) подтягивания

9) отжимания стоя

10) подъем переворотом

11) выпады

12) прыжки с места

13) подъем на носочки

5. Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития выносливости повышают работоспособность дыхательной и сердечно-сосудистой систем и увеличивают объем легких. При выполнении упражнений этого типа мышечные группы постоянно удерживаются на пороге усталости, вследствие чего объем работы, который они в состоянии проделывать, неуклонно повышается. Развивающие выносливость упражнения подразделяются на два вида: аэробные, анаэробные.

Упражнения для развития выносливости:

1) прерывистый бег

2) бег вверх по холму или лестнице 3) бой с тенью

4) бег на длинные дистанции

5) изометрические упражнения

6) тренировка с тяжелой грушей

7) бег по лестнице

8) спарринг

Специальная подготовка

Специальные и специально-вспомогательные упражнения: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу, изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову с партнером, защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад, упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него, упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах, упражнение для разучивание тактических вариантов применения прямого удара правой в голову. упражнения в ударах по снаряду.

Бокс

Основы техники и тактики бокса

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот).

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

Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

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

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Изучение техники и тактики боя на средней. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Восстановительные средства и мероприятия (для всех групп) Восстановительные мероприятия. Сон. Душ. Сауна. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Игры. Самомассаж.

Самостоятельная работа

Комплексы утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения и др.).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

Участие в соревнованиях

Учащиеся групп начальной подготовки 1 года обучения принимают участие в соревнованиях по ОФП. Начиная со 2 года обучения, подготовленные учащиеся могут принимать участие в соревнованиях внутри группы.

Другие виды спорта

Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вкруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек».

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол. Плавание. Обучение умению держаться на воде, освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Лыжи. Изучение способов передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах по слабо пересеченной местности. Изучение спусков и подъемов на небольших склонах. Изучение простейших способов торможения и поворотов. Прогулки и походы на лыжах в зависимости от возраста и степени подготовленности занимающихся.

Коньки. Катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах. Простейшие элементы фигурного катания – скольжение на правой и левой ноге попеременно с отталкиванием носком конька, дуги на одной ноге с хода, скольжение на одной ноге в полуприседе и приседе. Простейшие повороты. Элементы игры в хоккей с мячом, обводка игроков и т.д

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.

2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-

юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2007.

3. Выносливость у спортсменов. - М., «НИИ физкультуры», 1992.

4. Допинг – контроль: что нужно знать каждому (Информационные

материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд).- М.: Олимпия Пресс, 2004.

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

6. Педагогическое мастерство тренеров - М., «Просвещение», 1999.

7. Романов В. Подготовка боксеров-юношей. – М., 1999.г.

Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005.

8. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.

9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] /Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.

10. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография /В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008.

11. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004.

12. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.

13. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук,

14. В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005.

15. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки

в боксе. – М., «Фикультура и спорт», 1978.

16. Огуренков Е.И. Современный бокс. – М.: ФиС, 1996.

17. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.

Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.

Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня

2. Тематические презентации

1. [www.boxing.ru](https://www.boxing.ru/)

2. [www.allboxing.ru](https://www.allboxing.ru/)