

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №44
ИМ. ГЕРОЯ РОССИИ АЛИМЕ АБДЕНАНОВОЙ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО

МО классных руководителей
МБОУ «СОШ № 44 им. А. Абденановой»
(протокол от «29»08 2022 г. № 4)



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора УВР
Л.С. Ибрагимова
от « 31 » 08 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Бокс»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст детей, осваивающих программу: 10-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
учитель дополнительно образования
Ибраимов Р.М.

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Программа «Бокс» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», от 13.01.93 №12-ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95 №233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующим работу спортивных школ.

Программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она оформлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утверждённых на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Мин образования России 03.06.2003 года.

Таким образом, актуальность данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

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

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь 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 и к урокам физкультуры в школе.

Актуальность программы

Выбор бокса определился популярностью ее в районе, в городе, традициями школы, учебно-материальной базой и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Работа в объединении предусматривает проведение серьезной работы по изучению и совершенствованию характерных технических навыков и двигательных способностей учащихся в данном возрасте, а также регулярному проведению чемпионатов школы, товарищеских встреч с боксерами других школ, муниципальных турниров и соревнований по программе спартакиады Невского района.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивного боя.

Занятия боксом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Соревновательный характер самостоятельность тактических индивидуальных действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности бокса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, бокс, как спорт, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Бокс», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий боксом.

Задачи программы:

Образовательные:

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта .
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить правилам закаливания организма;
- научить обучающихся техническим приемам бокса.**Воспитательные:**
- развить координацию движений и основные физические качества;
- сформировать убеждений в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- способствовать укреплению здоровья детей;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими

упражнениями во время игрового досуга;Развивающие:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Содержание и методические рекомендации по организации образовательного процесса

Обучение проводится в двух направлениях:

- теоретическом
- функциональном

В рамках данной программы реализуются следующие педагогические идеи:

- развитие навыков самоконтроля
- навыков саморегуляции произвольного поведения

Педагогические принципы, положенные в основу программы:

- систематичности
- доступности
- индивидуальности
- последовательности
- учёта уровня развития интересов учащихся и возрастных особенностей
- формирования основ здорового образа жизни, укрепление

Способы определения ожидаемых результатов:

- тестовый
- соревновательный

Виды контроля:

- промежуточная аттестация
- итоговая аттестация

Формы и методы обучения и воспитания

Формы деятельности:

- групповая
- индивидуальная

Методы организации процесса обучения:

Обучение по данной образовательной программе осуществляется с группой учащихся в форме традиционного занятия, комбинированного, зачетного занятия, соревнования. Режим занятий (продолжительность академического часа-45минут) 1 год обучения.

При реализации программы применяются:

- наглядные пособия по боксу

- дифференцированный подход
- практическое приучение к развитию физических качеств
- практическое приучение к творческим проявлениям красоты
- анализ и обобщение изучаемого материала

Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки

Ожидаемые результаты

Обучающиеся будут знать:

- правила поведения в зале
- виды приемов и контрприемов
- тактику и технику бокса
- приемы самостраховки
- теоретические основы боксера.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять правильно самостраховку
- технично выполнять удары в стойке
- определять дозировку физической нагрузки
- правильно относиться к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам)
- выполнять акробатические элементы

Обучающиеся будут обладать:

- навыками самообороны и здорового образа жизни

Учебно - тематический план

Направления	1 год обучения	
	Общее количество часов	Теория
Вводное занятие. Правила и техники безопасности.	2	2
Беседа о морально – волевых качествах боксера.	2	2
Стойки, передвижения. Подготовительные упражнения.	28	-
Спортивно развивающие игры.	20	-

Приемы из бокса.	20	-
------------------	----	---

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Основные понятия темы	влияния к знаниям и умениям	Количество часов	
				Теория	Практика
1.	Первичный инструктаж-ИОТ-№081. Вводный инструктаж-ИОТ-№ 082	Инструктаж по технике безопасности.	Знать и применять инструкции по технике безопасности.	1	-
2.	<i>Физическая культура и спорт</i>	Историю Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности.	Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.	1	-
3.	<i>Краткий обзор развития бокса</i>	бокс как форма проявления силы, ловкости.	Правомерность применения приемов бокса.	1	-
4.	<i>Краткие сведения о строении и функциях организма</i>	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения.	Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты,	1	

		Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца	лимфа.		
5.	Общие понятия гигиены	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция).	Первая помощь при травмах.		10
6.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Понятие «навык». Стадийного формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.	Методы тренировки: упражнение и варьирование.		5
7.	Морально-волевая подготовка	Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств.		15
8.	Специальная физическая подготовка	обучение передвижению в стойке бокса с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.	Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и		15

			специальной физической подготовке.		
9.	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	Подвижные игры с мячом, правильное положение рук и ног при выполнении ударов.	Обучение технике ударов в парах на месте, со сменой мест.		10
10.	<i>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.</i>	Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки.	Оказание первой медицинской помощи Общие сведения о травмах и причина травматизма в волейболе.		15

Правила безопасности и санитарно - гигиенические требования

Разные виды тренировок - акробатика, гимнастика, подвижные игры и т.д.- требует тщательного соблюдения правил безопасности и санитарно - гигиенических требований на кружковых занятиях.

Чтобы работа была абсолютно безопасной, для этого надо заранее планировать свою работу, в противном случае, нарушая правила безопасности может привести к травмам.

Перед началом всякого действия изучаются инструкции, которые необходимо соблюдать.

Учащиеся должны иметь спортивную форму.

Внимательно слушать учителя тренера.

Технически правильно выполнять упражнения.

Проходить диспансеризацию.

Принимать душ после тренировок.

КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Описание контрольных тестов – упражнений по боксу

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

1. **Челночный бег 3*10 м.** В забеге могут участвовать один или два учащихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым и кладет его также за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.
2. **Прыжки в длину с места.** Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
3. **Сгибание рук в упоре лежа.** Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
4. **Толчок набивного мяча руками из** положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

Контрольные нормативы

по общей и специальной физической подготовке по боксу НП-1

Контрольные упражнения(единицы измерения)	Легкие веса	Средние веса	Тяжелые веса
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м (мин)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (см)	183	190	195
Подтягивание на перекладине	8	10	6
Отжимание в упоре лежа	40	43	35
Поднос ног к перекладине	8	10	6
Толчок ядра 4 кг (м)			
-сильнейшей рукой	5,89	7,10	8,23
-слабейшей рукой	4,76	5,61	6,73
Жим штанги лежа (кг)	М – 18%	М – 9%	М – 11%

Общая физическая подготовка **Группы начальной подготовки**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а так же улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, плавание, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату и шесту, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, опорные прыжки; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности. К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол. Так же необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, хоккей, волейбол; подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Специальная физическая подготовка **Группы начальной подготовки**

Она направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно совладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонках, уклонках, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группы начальной подготовки

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств; изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.
3. Передвижения:

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

- Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног.

Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии,

сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

- Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

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

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

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

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

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

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

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад; Двойные прямые удары и защита от них:
- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них. **Боевые дистанции.** Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.г) Защитные действия:

- отбив;
 - уклон;
 - нырок;
 - оттягивания;
- подставка.

на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою.Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки).

Закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке;

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Психологические условия реализации программы: рассказ о морально-волевых качествах боксера. История возникновения и становления бокса.

Перечень необходимого оборудования, инвентаря, дидактических и технических средств обучения для ее реализации

Спортивная база:

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалка;
- душевая;
- врачебный кабинет;
- футбольное поле.

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь:

- боксерский ринг;
- боксерские груши;
- боксерские мешки;
- форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж(паховая защита);
- мячи футбольные
- мячи для большого тенниса;
- мячи набивные;
- скакалки.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
 - видеокассеты по технико-тактической подготовке;
- Технические средства обучения:
- аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеокассет;
- телеаппаратура.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва. / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
3. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Terra спорт, 1998. - 232 с.
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
5. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
6. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
7. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. -338 с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987. - 28 с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
12. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.13.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.