

РЕСПУБЛИКА БУРЯТИЯ  
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МУЙСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»  
МУЙСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Согласовано:  
Председатель методического совета  
\_\_\_\_\_ О.Г.Бурцева



Утверждено:  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ Л.А. Дутова

Дополнительная общеразвивающая программа  
секция «Бокс»

Принято педагогическим советом  
№ 57 от 03 сентября 2021г.  
Возраст воспитанников: 7-10 лет  
Продолжительность реализации программы-3 года

Программа разработана  
Тренер-преподаватель  
Дополнительного образования  
Саваров К.Б.

Таксимо

## Содержание

1. Общая пояснительная записка
2. ГНП-1:
  - 2.1 Задачи
  - 2.2 Календарно-тематический план
  - 2.3 Содержание учебного материала
  - 2.4 Контрольные нормативы по ОФП и СФП
3. ГНП-2:
  - 3.1 Задачи
  - 3.2 Календарно-тематический план
  - 3.3 Содержание учебного материала
  - 3.4 Контрольные нормативы по ОФП и СФП
  - 3.5 Участия в соревнованиях
4. ГНП-3:
  - 4.1 Задачи
  - 4.2 Календарно-тематический план
  - 4.3 Содержание учебного материала
  - 4.4 Контрольные нормативы по ОФП и СФП
  - 4.5 Участия в соревнованиях
5. Список литературы

## 1. Общая пояснительная записка

Программа бокса, разработана на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Федерального Закона от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 года, а также обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами различных возрастных групп.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по боксу отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по боксу в ДЮСШ, предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной - физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся.

### **Характеристика предмета:**

Бокс (от англ. box, буквально - удар) - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы. Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

### **Ведущие принципы:**

Многолетняя подготовка высококлассных спортсменов в боксе представляет единый педагогический процесс, в основу начального курса подготовки спортсменов легли следующие дидактические принципы:

1. Принцип доступности
2. Принцип системности
3. Принцип валеологический
4. Принцип научности
5. Принцип последовательности и преемственности
6. Принцип практический

**Основной формой** учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ, является учебно-тренировочное занятие. Продолжительность занятия и число обучающихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки спортсменов.

Групповое учебно-тренировочное занятие является основной формой занятий в начальный период подготовки боксеров, оказывает положительное влияние на формирование личностных черт характера, воспитывает чувство коллективизма, дух соперничества, взаимопомощи в трудной ситуации.

#### **Формы оценки:**

1. Индивидуальная проверка
2. Проверка в группе с выявлением победителя

**Педагогическими приемами** в обучении детей младшего возраста являются:

1. Объяснение
2. Показ
3. Демонстрация упражнения

**Основными формами** организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки обучающихся являются:

1. Теоретические и практические занятия, соревнования
2. Инструкторская и судейская практика
3. Тренировочные занятия в спортивных лагерях
4. Учебно-тренировочные сборы
5. Профилактические и оздоровительные мероприятия

**Основными показателями** выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных испытаний, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года. Перевод обучающихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей физической подготовленности,
2. определение специальной физической подготовленности,

3. определение технической подготовленности.

**Итоги реализации программы** проводятся в форме тестирования, внутри школьных, республиканских, региональных, межрегиональных и международных соревнований.

**Ожидаемые результаты:**

В результате прохождения программного материала обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями:

**Ключевые образовательные компетенции:**

- 1.Ценностно-смысловые компетенции
- 2.Общекультурные компетенции
- 3.Учебно-познавательные компетенции
- 4.Социально-трудовые компетенции

**Предметные компетенции:**

- 1.Соблюдать ТБ на занятиях по боксу
2. Школа бокса
3. Освоение базовой техники выполнения ударов, комбинаций и передвижений
4. Совершенствование технико - тактических действий

**Базовые компетенции:**

1. Поверить в собственные силы и возможности
2. Сохранять спокойствие

**Условия реализации программы:**

Зал должен быть достаточно просторный, чтобы позволить боксерам ощущать себя комфортно. Контролировать и оттачивать правильность движений позволит большое количество зеркал. Должен быть тренировочный ринг, на котором спортсмены смогут отрабатывать технику и проводить спарринги. Обязательное условие, множество боксёрских снарядов: боксёрские мешки (разной формы), скакалки, гантели, эспандеры, канат, разного калибра грифы от штанг и диски, манекены для бокса, настенные подушки, пневмо груши на растяжке и т.д. Они должны быть разных размеров и разной жёсткости. Они нужны для постановки удара и отработки техники.

**Организация образовательного процесса:**

Подготовка спортсменов в ДЮСШ является многолетним процессом и предусматривает определенные требования к обучающимся боксом в соответствии с этапом подготовки.

Этапы подготовки в период обучения в ДЮСШ

Возраст (лет)	Этап подготовки	Продолжительность подготовки	Наименование группы
7-10	Начальной подготовки	3 года	Начальной подготовки ГНП-1, ГНП-2, ГНП-3

Группы комплектуются из числа наиболее способных к спорту обучающихся школ и др. учебных заведений. Комплектование производится ежегодно в сентябре-октябре. В отделение бокса принимаются дети с 7 лет, допущенные к занятиям врачом.

Поступающие в ДЮСШ обучающиеся подают заявления и представляют согласие родителей, а также рекомендацию учителя физкультуры, классного руководителя.

На этапе начальной подготовке осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Для перевода в группу следующего года обучения обучающиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Досрочный перевод обучающихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения обучающимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

Разрядные требования выполняются на классификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и паспорте боксера, являются основанием для учета спортивных результатов.

Продолжение занятий в школе и перевод обучающихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренировочного) совета школы и оформляются приказом директора.

### Режим проведения занятий:

Этапы подготовки	Наименование групп и год обучения и подготовки	Минимальная наполняемость групп, чел.	Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки		Требования по спортивной подготовленности
			в неделю	за год	
Группа начальной подготовки	ГНП - 1	15	6	234	Выполнить контрольные нормативы
	ГНП - 2	12-15	9	351	
	ГНП - 3	12-15	9	351	

### Учебно-тематический план для групп начальной подготовки

№	Разделы тем	Теория			Практика			Всего		
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	9	7	7				9	7	7
2.	<b>Практическая подготовка</b>									
	Общая физическая подготовка				100	100	90	100	100	90
	Специальная физическая подготовка				70	90	90	70	90	90
	Техническая подготовка				47	80	80	47	80	80
3.	<b>Домашнее задание</b>				В течение года					
4	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>				4	4	4	4	4	4
5	<b>Участие в соревнованиях</b>				-	70	80	-	70	80
6.	<b>Воспитательная работа</b>	В течение года								
7	<b>Психологическая подготовка</b>	В течение года								
<b>Итого</b>		<b>9</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>225</b>	<b>344</b>	<b>344</b>	<b>234</b>	<b>351</b>	<b>351</b>

## **Методика контроля спортсменов**

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

*Оперативный* - контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

*Текущий* - контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков боя, тренировочных или соревновательных микроциклов.

*Этапный* - контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Методика контроля уже на спортивно-оздоровительном этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

*Этап начальной подготовки.* Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

## **Прогнозируемый результат занятий**

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 с 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. Результатом реализации программы является, на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

### **Психологическая подготовка (в течение года)**

Основные методы и приемы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена.

Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

2. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко



проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования. В случае *предстартовой лихорадки* и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п. 8 случаев предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

### **Воспитательная работа (в течение года)**

*Задачи воспитательной работы:*

- воспитание волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
- воспитание спортивного трудолюбия – выполнение больших объёмов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности школы;
- самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа с учащимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий. Работа с родителями обучающихся. Связь с общеобразовательной школой. Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по боксу, встречи с ведущими спортсменами.

*Трудовое воспитание.* Установление распорядка дежурств по подготовке мест занятий к тренировке, уборки помещений для тренировки. Ремонт спортивного инвентаря,

тренажеров, технических приспособлений. Оформление стендов. Изготовление наглядных пособий. Работа в летних спортивно-оздоровительных лагерях по уборке урожая, дежурство в столовой, уборка помещений и территории лагеря.

*Нравственное воспитание.* Участие в беседах, вечерах встречи с бывшими воспитанниками школы. Проведение выпускных вечеров. Совместные чаепития. Коллективное празднование дней рождения. Встреча со знаменитыми людьми спорта и труда. Воспитание у детей чувства общности задач в учебно-тренировочном процессе. Активное участие занимающихся в организации и проведении общешкольных мероприятий. Особая роль воспитательного процесса в условиях проведения спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов. Близкое знакомство с поведением учащихся в быту, в период длительного отсутствия контактов с родителями. Планирование досуга спортсменов в часы, свободные от занятий. Активное совместное участие родителей, тренеров и преподавателей общеобразовательной школы в гармоничном воспитании спортсмена.

*Основными формами воспитательной работы* являются:

- систематическое привлечение учащихся к общественной работе;
- систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- публичное обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- создание традиционных ритуалов школы (приём в школу, выпускные торжества, награждение победителей, премирование особо отличившихся и т.п.);
- совместная работа с общеобразовательной школой и её педсоветом, с родительским комитетом.

*Основными факторами* воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений);
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров школы, участие всех в деятельности коллектива;
- создание педагогических и спортивных традиций коллектива школы;
- наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- активное моральное стимулирование.

Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

## **2. Пояснительная записка группы начальной подготовки первого года обучения.**

2.1 **Актуальность** данной программы возрастает в связи с тем, что за последнее время ученые, врачи, учителя констатируют, что наблюдается резкое ухудшение здоровья, снижение физического и духовного развития юного поколения, это объясняется ухудшением экологической обстановки, информационными перегрузками, снижением двигательной активности, отсутствием у них потребности в здоровом образе жизни. В соответствии с этим спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, для ГНП-1 года обучения ставит **цель:**

привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям бокса, подготовка и отбор способных детей для успешного овладения навыками бокса.

Достижение намеченной цели зависит от решения следующих **задач:**

1. Набор детей для занятий боксом, не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах, упражнениях.
2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учётом возрастных критериев.
3. Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных боксеров – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, силы, устойчивости и интереса к занятиям, волевых качеств.
4. Обучение основам школы бокса.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей специальной физической подготовке.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Научить правильной стойки боксера.
2. Научить базовой технике выполнения ударов, передвижений.
3. Овладение техникой защиты.

**Развивающие:**

1. Развитие специальных способностей (быстроты, гибкости, ловкости) для успешного овладения навыками бокса.
2. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
3. Повышать интерес обучающихся к занятиям по боксу.

**Воспитывающие:**

1. Воспитывать интерес к любимым занятиям бокса.
2. Воспитывать организованность и дисциплинированность на занятиях и в повседневной жизни.

**Валеологические:**

1. Создать благоприятный психологический климат.
2. Соблюдение правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
3. Создать условия для развития личности ребенка.
4. Создать оптимальные условия в местах занятий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся в соответствии с нормами САНПиН.

**Возраст** детей – 7-8 лет.

**Количество воспитанников** в группе: 1 года обучения - 15 человек.

**Состав группы** постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход воспитанника из одной группы в другую и разного возраста.

**Режим работы:** 1 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

## 2.2 Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Разделы тем	Теория	Практика	Всего
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>			9
	История развития бокса за рубежом и в России.	2		2
	Общее понятие о гигиене, личная гигиена боксера.	3		3
	Правила поведения обучающихся на занятиях боксом.	2		2
	Бокс в системе физического воспитания.	2		2
2.	<b>Практическая подготовка</b>			
	Общая физическая подготовка		100	100
	Специальная физическая подготовка		70	70
	Технико - тактическая подготовка		47	47
3.	<b>Домашнее задание</b>			в теч.года
4.	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>		4	4
5.	<b>Психологическая подготовка</b>			в теч.года
6.	<b>Воспитательная работа</b>			в теч.года
<b>Итого</b>		9	225	<b>234час</b>

## 2.3 Содержание учебного материала

### Теоретическая подготовка.

1. История развития бокса за рубежом и в России.
2. Общее понятие о гигиене, личная гигиена боксера.
3. Правила поведения обучающихся на занятиях боксом.
4. Бокс в системе физического воспитания.

### Практическая подготовка

#### *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Для этого применяют широкий комплекс общеразвивающих упражнений, 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.

*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 шей
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»

*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

*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

*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

*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.

Аэробные упражнения в буквальном переводе означают «требующие кислород».

Упражнения этого вида выполняются при постоянном снабжении организма кислородом,

насыщающим мышцы энергией. Примером развивающих выносливость аэробных упражнений может быть бег на длинные дистанции.

Анаэробными упражнениями называются те, для выполнения которых требуется больше кислорода, чем его может поступить в организм только при вдохе. Поэтому во время упражнений этого вида организм использует запасы накопленной в нем энергии.

Примером развивающих выносливость анаэробных упражнений является прерывистая тренировка. Вид упражнения, которое выполняет спортсмен, практически можно определить по дыханию. Если во время упражнения для развития выносливости он без труда может поддерживать беседу, значит, это упражнение аэробное. Если же дыхание затруднено и еще долго продолжает оставаться таковым после прекращения выполнения упражнения, значит, выполнявшееся упражнение анаэробное. Тренируя детей, следует учитывать, что их способность выполнять анаэробные упражнения очень ограничена и повысится лишь при физическом возмужании, которое начнется в период полового созревания.

Упражнения для развития выносливости:

1. прерывистый бег
2. бег вверх по холму или лестнице
3. бой с тенью
4. бег на длинные дистанции
5. бег по лестнице

*Специальная физическая подготовка*

Она направлена на развитие физических качеств, специфических для боксеров. Она ведется одновременно с овладением 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 резинках.
- подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины.
- передвижения 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 5-6 раундов.
- спарринги.
- прямой удар с шагом левой; защиты - подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад;

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, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

*Технико - тактическая подготовка.*

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий.

Обучение основных положений боксера:

*- боксерская стойка:*

1. Носок в передней ноге и пятка в задней ноге должны находиться на одной линии. В это время нужно настроить расположение рук. Рука, которая является доминирующей (для правшей правая, левшей левая) должна находиться сзади.
2. Вес тела должен быть равномерно распределён между обеими ногами. При этом колени должны быть слегка согнутыми.
3. Ступни расставлены по диагональному направлению. Ширина в ступнях должна быть несколько больше, чем в плечах. Пятка ноги находящаяся сзади должна быть слегка поднята.
4. Локти опущены по направлению вниз, при этом руки подняты вверх.
5. Голова должна находиться за боксёрскими перчатками, при этом подбородок немного опущен вниз, а глаза должны просматривать через перчатки.
6. Принятая поза не должна вводить в состояние напряжения. Нужно равномерно и не спеша вдыхать воздух.

Следующий шаг в тренировках боксёра - обучение базовой работе ног. Отработка правильного движения очень важно, потому что от него во многом зависят энергозатраты и устойчивость на ринге.

*- подшаг:*

1. Шаг сначала осуществляется передней ногой, задняя нога должна подтягиваться походу.
2. Если нужно отправиться вперёд или же влево, передняя нога левая. Ею совершается шаг после чего подтягивается правая нога.
3. При шаге назад или же вправо ведущая нога-правая. Левая же нога подтягивается к ведущей ноге.
4. На тренировках нужно внимательно следить за своим подшагиванием: расстояние между ногами должны быть таким же, как и до выполнения манёвра.

Все боксёрские удары это вариации:

- *левый прямой (джеб)* - это самый важный удар в боксе. Ты можешь атаковать, защищаться, набирать очки, создавать пространства и др. Это самый длинный быстрый удар, он отнимает минимум энергии, и оставляет тебя минимально уязвимым. Это быстрый удар, который оглушает твоего соперника на достаточно долгое время, что бы ты мог пробить свои мощные удары. Правильное выполнение левого прямого (джеба):

1. Держи остальные туловища неподвижно, вытягивай левый кулак по прямой вперёд.
2. Резко выдыхай, когда бьёшь, заворачивай кулак, чтобы попадать по цели так, чтобы ладонь была направлена вниз.
3. Сразу же возвращай руку назад после попадания, для защиты.

- *правый прямой (правый кросс)* - естественным образом станет твоим сильнейшим ударом потому что он вылетает с твоей доминантной руки и легко разворачивается сзади. Когда правый кросс наносится в связке, джеб и правый кросс становятся известны, как базовая, но невероятно полезная двойка. Правильное выполнение прямого правого кросса:

1. Вращай свои бёдра и верхнюю часть туловища против часовой стрелки, при этом вращая правую ступню (примерно на 90 градусов).
2. Резко выдыхай одновременно вытягивай правый кулак по прямой от своего подбородка.
3. Вращай кулак, чтобы при попадании он смотрел ладонью вниз.
4. Не позволяй своей голове наклоняться вперёд за уровень переднего колена.

- *левый хук* – один из опаснейших ударов в боксе, часто приводит к нокаутам:

1. Вращай ступни по часовой стрелке (примерно на 90 градусов), при этом опуская правую пятку и поднимая левую.

2. Тело вращается, как одна прочная единица, когда ты вращаешь ступни.

3. Левая рука напрягается, когда ты бьёшь левым кулаком по цели.

- *левый апперкот* - он мощнее, чем джеб вылетает быстро и может быть неожиданным, хорошо работает на короткой дистанции или даже на средней дистанции. Правильное выполнение левого апперкота:

1. Вращай ступни по часовой стрелки примерно (90 градусов), при этом опуская правую пятку и поднимая левую.

2. Тело вращается точно так же, как при нанесении левого хука.

3. Локоть смотрит вниз, слегка опускаешь левый кулак и бьёшь снизу вверх, при этом делай выдох.

4. Кулак ложится на цель ладонью вверх.

5. Бей этот удар компактно, и быстро возвращайся обратно в свою стойку.

- *правый апперкот* - это разрушительный удар который используется на короткой средней дистанции. Он очень мощный, когда бьёшь его в голову или корпус. Правильное выполнение правого апперкота:

1. Вращай бёдра и верхнюю часть туловища против часовой стрелки, при этом также вращая правую ступню.

2. Тело вращается точно так же, как при правом кроссе, (не наклоняйся вперёд или назад).

3. Локоть смотрит вниз, слегка опускаешь правый кулак и бьёшь снизу вверх, при этом делай выдох.

4. Кулак ложится на цель ладонью вверх.

5. Бей этот удар компактно, и быстро возвращайся обратно в свою стойку.

- *передвижение по рингу* (вперед, назад, влево, вправо )

## 2.4 Контрольные нормативы для ГНП (групп начальной подготовки)

### 1 года обучения по ОФП

Контрольные упражнения	Возраст	Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Прыжок в длину с места	7лет	110»	125-145	165»	100»	125-140	155 и выше
	8лет	120»	130-150	175»	110»	135-150	160 и выше
Наклон вперед из положение стоя	7лет	1»	3-5	7,5»	2»	5-8	11,5»
	8лет	1»	3-5	7.5»	2»	6-9	13»
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	7лет	6»	8	10»	6»	8	10»
	8 лет	8»	10	15»	6»	8	10»
Челночный бег 3 x 10м, с	7 лет	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
	8 лет	10,2»	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3

## Контрольные нормативы для ГНП (групп начальной подготовки)

### 1 года обучения по СФП

Контрольные упражнения (юноши)	Воспитанники			
	Возраст	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Юноши</b>				
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	7-8лет	15	20	25
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	7-8лет	50	60	70-75
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	7-8лет	25	30	35-40
<b>Девушки</b>				
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	7-8лет	13	15	20
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	7-8лет	45	50	55-60
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	7-8лет	22	25	30

## *Содержание и методика контрольных испытаний*

### *Общая физическая подготовка*

- Прыжок в длину с места. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок.

Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

- Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначается центральная и перпендикулярная линия. Участник, сидя на полу ступнями ног касается центральной линии ноги, выпрямленные в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертый фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2-х секунд) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

### *Специальная физическая подготовка*

- Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)

Воспитанник стоит боком к боксерской груши (стойка боксера), руки расположены одна рука у веска, вторая у подбородка, ноги расположены параллельно друг другу (прямоугольник), наносит удар чередуя руки правая, левая.

- Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)

Воспитанник стоит боком к боксерской груши (стойка боксера), руки расположены одна рука у веска, вторая у подбородка, ноги расположены параллельно друг другу (прямоугольник), наносит удар чередуя руки правая, левая.

- Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)

- Прыжки, осуществляемые с правой ноги на левую, подымая при этом колени до пояса

#### **4. Пояснительная записка группы начальной подготовки второго года обучения.**

**Актуальность** данной программы возрастает в связи с тем, что за последнее время ученые, врачи, учителя констатируют, что наблюдается резкое ухудшение здоровья, снижение физического и духовного развития юного поколения, это объясняется ухудшением экологической обстановки, информационными перегрузками, снижением двигательной активности, отсутствием у них потребности в здоровом образе жизни.

В соответствии с этим спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, для ГНП-2 года обучения ставит **цель**:

- привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям бокса, дальнейший отбор перспективных детей для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера.

Достижение намеченной цели зависит от решения следующих **задач**:

1. Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями бокса.
2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в боксе упражнений, методов и средств.
3. Развитие специфичных для бокса физических качеств – быстроты, силы, гибкости, ловкости, выносливость.
4. Продолжение обучения основам технико – тактической стойки, перемещения, имитации ударов у боксеров, упражнения на тренажёрах и приспособлениях, соревнования.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
2. Научить боксировать в условных боях, участие в соревнованиях.
3. Научить основной терминологии бокса.

**Развивающие:**

1. Развитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами бокса.
2. Развитие специфичных для боксеров физических качеств - быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, гибкости, координации движений, имитация ударов, перемещений.

3. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья на основе занятий бокса с использованием как общих, так и применяемых в боксе, методов и средств, закаливание организма.

**Воспитывающие:**

1. Воспитывать интерес к дальнейшим занятиям бокса.
2. Воспитывать организованность и дисциплинированность на занятиях и в повседневной жизни.
3. Воспитание чувства товарищества и коллективизма на учебно-тренировочных занятиях.

**Валеологические:**

1. Создание благоприятного психологического климата.
2. Соблюдение правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
3. Соблюдение гигиенических требований к спортивной одежде и обуви.
4. Создание условий для развития личности ребенка.
5. Создать оптимальные условия в местах занятий для сохранения и укрепления здоровья учащихся в соответствии с нормами САНПиН.

**Возраст** детей - 8-9 лет.

**Количество воспитанников** в группе: 2 года обучения – 12-15 человек.

**Состав группы** постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход воспитанника из одной группы в другую и разного возраста.

**Режим работы** 2 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа и 1раз по 3 часа в выходные дни.

**3.2 Учебно-тематический план 2-го года обучения**

№	Разделы тем	Теория	Практика	Всего
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			7
	Терминология в боксе	2		2
	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях боксом	2		2
	Правила соревнований по боксу	3		2
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка</b>			
	Общая физическая подготовка		100	100
	Специальная физическая подготовка		90	90
	Технико - тактическая подготовка		80	80
<b>3.</b>	<b>Домашнее задание</b>			в теч.года
<b>4.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>		70	70
<b>5.</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>		4	4
<b>6.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>			в теч.года
<b>7.</b>	<b>Воспитательная работа</b>			в теч.года
<b>Итого</b>		7	344	<b>351час</b>

### 3.3 Содержание учебного материала

#### Теоретическая подготовка

1. Терминология в боксе.
2. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях боксом.
3. Правила соревнований по боксу.

#### Практическая подготовка

##### *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Для этого применяют широкий комплекс общеразвивающих упражнений, 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.

*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»

*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

*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 8 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

*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

*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.

Аэробные упражнения в буквальном переводе означают «требующие кислород». Упражнения этого вида выполняются при постоянном снабжении организма кислородом, насыщающим мышцы энергией. Примером развивающих выносливость аэробных упражнений может быть бег на длинные дистанции.

Анаэробными упражнениями называются те, для выполнения которых требуется больше кислорода, чем его может поступить в организм только при вдохе. Поэтому во время упражнений этого вида организм использует запасы накопленной в нем энергии.

Примером развивающих выносливость анаэробных упражнений является прерывистая тренировка. Вид упражнения, которое выполняет спортсмен, практически можно определить по дыханию. Если во время упражнения для развития выносливости он без труда может поддерживать беседу, значит, это упражнение аэробное. Если же дыхание затруднено и еще долго продолжает оставаться таковым после прекращения выполнения упражнения, значит, выполнявшееся упражнение анаэробное. Тренируя детей, следует учитывать, что их способность выполнять анаэробные упражнения очень ограничена и повысится лишь при физическом возмужании, которое начнется в период полового созревания.

Упражнения для развития выносливости:

1. прерывистый бег
2. бег вверх по холму или лестнице
3. бой с тенью
4. бег на длинные дистанции
5. бег по лестнице

### **Специальная физическая подготовка.**

Она направлена на развитие физических качеств, специфических для боксеров. Она ведется одновременно с овладением 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 резинках.
- подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины.
- передвижения 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 5-6 раундов.
- спарринги.
- прямой удар с шагом левой; защиты - подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад;

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, отклонях, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

#### *Технико - тактическая подготовка.*

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий. На втором году обучения совершенствуется изученные упражнения из « школы бокса »: боксерская стойка, подшаг, левый прямой (джеб), правый прямой (правый кросс), левый хук, левый апперкот правый, передвижение по рингу (вперед, назад, влево, вправо) и новые элементы бокса. Обучение защите в боксе является важнейшим этапом подготовки боксёров. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности определяется именно арсеналом защитных действий. Защиты используются для того, чтобы:

- надёжно защищать от удара уязвимые места тела;
- выбирать необходимый момент и организовывать свои действия так, чтобы можно было быстро перейти от защиты к атаке. Защитные действия – используются для того, чтобы избежать удара в уязвимые места тела, выбрать необходимый момент для перехода в атаку или контратаку.

#### *Виды защиты:*

- защита активная - поочередное действие боксёра, нейтрализующего удара соперника, с одновременным нанесением встречных и ответных ударов.
- защита блоком, локтевая - пассивный приём боксёра, нейтрализующий удар соперника, когда локоть одной руки прикрывает челюсть, а другой-туловище, или когда два локтя боксёра прикрывают его туловище.
- защита комбинированная - одновременное выполнение боксёром нескольких разнотипных защит, нейтрализующих удары соперников. Активное применение в поединке комбинированных защит является показателем высокого мастерства спортсмена.
- защита нырком - круговое движение с наклоном туловища боксёра под бьющую руку соперника в целях ухода от бокового удара в голову.
- защита остановкой - встречное движение руки боксёра, перехватывающие удар соперника. Применяется на средней и дальней дистанциях от боковых ударов и ударов снизу.

- защита отбивом - отбив руки-удара соперника в сторону от линии её движения. Применяется от прямых ударов. Отбив выполняется в наружную, и во внутреннюю сторону и вверх.
- защита отклоном – уход боксёра от удара соперника отклоном головы и туловища назад без выполнения шага назад или в сторону.
- защита отходом - изменение места положения боксёра с помощью шага или скачка с целью увеличения дистанции между собой и соперником при выходе из контратаки.
- защита пассивная-продолжительная по времени нейтрализация ударов соперника без нанесения встречных и ответных ударов.
- защита подставкой – встречное движение ладони, локтя или плеча с целью нейтрализации ударов.
- защита уклоном - встречное защитное движение вперёд с одновременным уклоном туловища в левую или правую сторону. Самая практичная защита , т.к. оставляет руки свободными для нанесения ударов. Уклон сочетается с контратакой встречными ударами.
- защита уходом - выход из зоны ударов соперника шагами назад или в стороны. Применяется с целью занятия удобного исходного положения для атаки или контратаки. Поспешность и не отработка защиты в боксе заканчивается, как правило, тем, что, зная всего понемножку, неопытный боксёр стремится «выжить» на ринге, выполняя особую, присущую только ему защиту, основанную на него природных задатках , а не на обучение техническим элементам правильных защитных действий. Уже в начальном периоде обучения закладывается фундамент техники правильных или неправильных навыков защиты, которые обязательно скажутся на дальнейшей судьбе спортсмена.

### 3.4 Контрольные нормативы для ГНП (групп начальной подготовки)

#### 2 года обучения по ОФП

Контрольные упражнения	Возраст	Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Прыжок в длину с места	8лет	120»	130-150	175»	110»	135-150	160 и выше
	9лет	130»	140-160	185»	120»	140-155	170 и выше
Наклон вперед из положение сидя	8лет	1»	3-5	7,5»	2»	6-9	13,0»
	9лет	2»	4-6	8,5»	3»	7-10	14,0»
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	8лет	11»	15-16	18»	9»	13-14	16»
	9лет	12»	16-17	19»	10»	14-15	17»
Челночный бег 3 x 10м, с	8лет	10,2»	9,9-9,3	8,8»	10,8»	10,3-9,7	9,3»
	9лет	9,9»	9,5-9,0	8,6»	10,4»	10,0-9,5	9,1»

## Контрольные нормативы для ГНП (групп начальной подготовки) 2 года обучения по СФП

Контрольные упражнения (юноши)	Воспитанники			
	Возраст	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Юноши</b>				
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	8-9лет	20	25	30
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	8-9лет	60	70	80-85
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	8-9лет	45	50	55-60
<b>Девушки</b>				
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	8-9лет	18	23	25
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	8-9лет	50	55	60-65
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	8-9лет	25	30	35

### Содержание и методика контрольных испытаний

#### *Общая физическая подготовка*

- Прыжок в длину с места. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- Челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.
- Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.
- Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначается центральная и перпендикулярная линия. Участник, сидя на полу ступнями ног касается центральной линии ноги, выпрямленные в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними

составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперёд, на четвёртый фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2-х секунд) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

*Специально физическая подготовка*

- Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)

Воспитанник стоит боком к боксерской груши (стойка боксера), руки расположены одна рука у веска, вторая у подбородка, ноги расположены параллельно друг другу (прямоугольник), наносит удар чередуя руки правая, левая.

- Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)

Воспитанник стоит боком к боксерской груши (стойка боксера), руки расположены одна рука у веска, вторая у подбородка, ноги расположены параллельно друг другу (прямоугольник), наносит удар чередуя руки правая, левая.

- Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)

- Прыжки, осуществляемые с правой ноги на левую, подымая при этом колени до пояса

### **3.5 Участие в соревнованиях**

Обучающиеся групп начальной подготовке 2-го года обучения в течение учебного года согласно календарного плана принимают участие в соревнованиях.

## **4. Пояснительная записка группы начальной подготовки третьего года обучения.**

4.1 Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, для ГНП-3 года обучения ставит **цель:**

привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям боксом, дальнейший отбор перспективных детей для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера.

Достижение намеченной цели зависит от решения следующих **задач:**

1. Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями боксом.

2. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий боксом с использованием как общих, так и применяемых в боксе упражнений, методов и средств. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха.

3. Развитие специфичных для бокса физических качеств – быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений, имитации ударов, перемещений.

4. Продолжение обучения основам технико – тактической стойки, перемещения, имитации ударов у боксеров, упражнения на тренажёрах и приспособлениях, соревнования.



5. Увеличение объема и интенсивности в занятиях по общей физической подготовке по сравнению с предыдущими этапами подготовки.
6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

1. Научить базовой технике выполнения ударов и передвижений.
2. Научить различным комбинациям в боксе.
3. Научить выполнять поставленную задачу тренера в соревновательных боях.
4. Овладение терминологией бокса и ее применение в занятиях.
5. Научить самостоятельно выполнять занятия дома и их значение.

#### *Развивающие:*

1. Развитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами бокса.
2. Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявление ошибок, умения их исправлять.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья на основе занятий бокса с использованием как общих, так и применяемых в боксе, методов и средств, закаливание организма.

#### *Воспитывающие:*

1. Воспитывать интерес к дальнейшим занятиям бокса.
2. Воспитывать организованность и дисциплинированность на занятиях и в повседневной жизни.
3. Воспитание чувства товарищества и коллективизма на учебно-тренировочных занятиях.
4. Воспитание уважительного отношения к сопернику.

#### *Валеологические:*

1. Создание благоприятного психологического климата.
2. Соблюдение правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
3. Соблюдение гигиенических требований к спортивной одежде и обуви.
4. Создать оптимальные условия в местах занятий для сохранения и укрепления здоровья учащихся в соответствии с нормами САНПиН.

**Возраст** детей – 9-10 лет.

**Количество воспитанников** в группе: 3 года обучения – 12-15 человек.

**Состав группы** постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход воспитанника из одной группы в другую и разного возраста.

**Режим работы:** 3 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа и 1 раз по 3 часа.

## 4.2 Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Разделы тем	Теория	Практика	Всего
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>			7
	Овладение терминологией бокса и ее применение на занятиях.	2		2
	Моральная и психологическая подготовка боксера.	2		2
	Спортивный характер боксера и его воспитание.	3		2
2.	<b>Практическая подготовка</b>			
	Общая физическая подготовка		90	90
	Специальная физическая подготовка		90	90
	Технико - тактическая подготовка		80	80
3.	<b>Домашнее задание</b>			в теч.года
4.	<b>Участие в соревнованиях</b>		80	80
5.	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>		4	4
6.	<b>Психологическая подготовка</b>			в теч.года
7.	<b>Воспитательная работа</b>			в теч.года
<b>Итого</b>		7	344	<b>351 час</b>

## 4.3 Содержание учебного материала

### *Теоретическая подготовка*

1. Овладение терминологией бокса и ее применение на занятиях.
2. Моральная и психологическая подготовка боксера.
3. Спортивный характер боксера и его воспитание.

### **Практическая подготовка**

#### *Общая физическая подготовка.*

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Для этого применяют широкий комплекс общеразвивающих упражнений, 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.

**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»

*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

*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 8 медленно, причем основное внимание следует обращать на достижение цели движения. В прыжковых упражнениях сосредоточьтесь на охрании 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

*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

*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.

Аэробные упражнения в буквальном переводе означают «требующие кислород». Упражнения этого вида выполняются при постоянном снабжении организма кислородом, насыщающим мышцы энергией. Примером развивающих выносливость аэробных упражнений может быть бег на длинные дистанции.

Анаэробными упражнениями называются те, для выполнения которых требуется больше кислорода, чем его может поступить в организм только при вдохе. Поэтому во время упражнений этого вида организм использует запасы накопленной в нем энергии. Примером развивающих выносливость анаэробных упражнений является прерывистая тренировка. Вид упражнения, которое выполняет спортсмен, практически можно

определить по дыханию. Если во время упражнения для развития выносливости он без труда может поддерживать беседу, значит, это упражнение аэробное. Если же дыхание затруднено и еще долго продолжает оставаться таковым после прекращения выполнения упражнения, значит, выполнявшееся упражнение анаэробное. Тренируя детей, следует учитывать, что их способность выполнять анаэробные упражнения очень ограничена и повысится лишь при физическом возмужании, которое начнется в период полового созревания.

Упражнения для развития выносливости:

1. прерывистый бег
2. бег вверх по холму или лестнице
3. бой с тенью
4. бег на длинные дистанции
5. бег по лестнице

*Специальная физическая подготовка.*

Она направлена на развитие физических качеств, специфических для боксеров и ведется одновременно с овладением 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 резинках.

- подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины.

- передвижения 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 5-6 раундов.

- спарринги.

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

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, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

*Технико - тактическая подготовка.*

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий. На третьем году обучения совершенствуется изученные упражнения из «школы бокса»: боксерская стойка, подшаг, левый прямой (джеб), правый прямой (правый кросс), левый хук, левый апперкот правый, передвижение по рингу (вперед, назад, влево, вправо), защитные действия и новые элементы бокса. *Боксерские комбинации* должны быть отточены до того момента, где ты можешь пробивать их, двигаясь вперед, назад, в стороны и с закрытыми глазами. Они будут помогать в самых разных ситуациях и могут связаны в цепочку, чтобы сформировать еще более длинные и сложные боксерские комбинации. Базовые Боксерские Комбинации:

- 1-2 (*Джеб-Правый кросс*)

Да, базовая двойка джеб-кросс натуральным образом является первой комбинацией, которой ты учишься. Это первые два удара, которые ты пробиваешь вместе и ты вероятно делал это задолго до того, как ты начал заниматься боксом...возможно ты

пробивал ее по своему младшему брату или раздражающему тебя соседу. Быстрый джеб застает твоего соперника врасплох, а правый кросс сносит ему голову. По сути ты можешь выигрывать бои, просто в идеале овладев двойкой.

*- 1-1-2 (Джеб-джеб-Кросс)*

Это способ обхитрить своего соперника. 1-1-2 работает потому что твой соперник может ожидать 1-2. Если так, тогда второй джеб имеет хороший шанс удивить твоего соперника, открывая проход для твоего мощного удара справа. 1-1-2 также хорошо работает если ты чувствуешь, что твой соперник ждет твоего правого кросса, чтобы пробить контр-удар. Вместо нанесения обычной двойки, ты пробиваешь бесконечные джебы, прощупывая почву (или защиту своего соперника) до тех пор, пока он не ошибется и тогда ты пробиваешь по нему своим правым кроссом.

*- 1-2-3 (Джеб-Кросс-Левый хук)*

Это то место, где бокс начинает быть интересным. Перенос твоего веса когда ты пробиваешь удар справа натуральным образом подготавливает левый хук. Левый хук вылетает после твоего правого кросса и может довольно сильно навредить твоему сопернику. Ты можешь целиться им высоко в подбородок или в корпус. В любом случае, левый хук такой же опасный, независимо от того попадешь ты правым кроссом или нет.

*- 1-2-3-2 (Джеб-Кросс-Хук-Кросс)*

Это ничто иное, как ты пробиваешь ЛЕВЫЙ-ПРАВЫЙ-ЛЕВЫЙ-ПРАВЫЙ. Джеб открывает защиту твоего соперника. Ты пробиваешь за ним 3 мощных удара: удар справа, левый хук, заканчиваешь ударом справа. Когда все 3 удара идеально лягут на цель, можешь похлопать себя по спине.

*- 1-2-5-2 (Джеб-Кросс-Левый Апперкот-Кросс)*

Эта комбинация такая же, как и последняя, за исключением того, что вместо левого хука ты пробиваешь левый апперкот. Левый апперкот удивит твоего соперника, поскольку он вылетает снизу. Если твой соперник любит прятаться за высокой защитой, опуская голову или если он любит нависать над тобой, левый апперкот подкинет его голову вверх, и ты сможешь снести ее своим заключительным ударом справа.

*- 1-6-3-2 (Джеб-Правый апперкот-Левый хук-Удар справа)*

Начиная каждый раз с двойки ты можешь стать немного предсказуемым. Твой соперник возможно адаптируется и постарается уклоняться от твоего удара справа. Или он может просто ожидать твоего прямого удара справа и просто поднимет защиту. В любом случае, пробивание правого апперкота нанесет ему много урона и поднимет его голову, и ты сможешь продолжить левым хуком — и закончить ударом справа. Ты можешь целиться правым апперкотом в корпус или в голову, решать тебе. Убедись, что ты не становишься предсказуемым когда ты это делаешь, потому что твоя голова уязвима под джебы и СМЕРТОНОСНЫЕ контр левые хуки когда ты пробиваешь правый апперкот.

*- 2-3-2 (Правый кросс-Левый хук-Правый кросс)*



Иногда у тебя нет пространства, чтобы подготовить комбинацию. Если твой соперник чересчур агрессивный и захватывает твое пространство, тогда у тебя нет времени начинать с джеба. Пробей по нему ударом справа, продолжая левым хуком и еще одним жестким ударом справа. Если он уже широко раскрыт, зачем тратить время на джеб? Просто сразу же начинай с жестких ударов. Комбинация 2-3-2 очень хороша для короткой дистанции. Упрись ногами и сделай ему больно.

#### 4.4 Контрольные нормативы для ГНП (групп начальной подготовки)

##### 3 года обучения по ОФП

Контрольные упражнения	Возраст	Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Прыжок в длину с места	9 лет	120»	130-150	175»	110»	135-150	160 и выше
	10 лет	130»	140-160	185»	120»	140-155	170 и выше
Наклон вперед из положения сидя	9 лет	2»	6-8	10»	4»	8-10	15»
	10 лет	2»	6-8	10»	5»	9-11	16»
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	9 лет	11»	15-16	18»	9»	13-14	16»
	10 лет	12»	16-17	19»	10»	14-15	17»
Челночный бег 3 x 10м, с	9 лет	6,3»	6,1-5,5	5,0»	6,4»	6,3-5,7	5,1»
	10 лет	6,0»	5,8-5,4	4,9»	6,2»	6,0-5,4	5,0»

#### Контрольные нормативы для ГНП (групп начальной подготовки)

##### 3 года обучения по СФП

Контрольные упражнения (юноши)	Воспитанники			
	Возраст	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Юноши</b>				
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	9-10 лет	20	25	30
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	9-10 лет	60	70	80-85
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	9-10 лет	45	50	55-60

<b>Девушки</b>				
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	9-10лет	18	23	25
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	9-10лет	50	55	60-65
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	9-10лет	25	30	40-60

### **Содержание и методика контрольных испытаний**

#### *Общая физическая подготовка.*

- Прыжок в длину с места. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок.

Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

- Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначается центральная и перпендикулярная линия. Участник, сидя на полу ступнями ног касается центральной линии ноги, выпрямленные в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертый фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2-х секунд) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

#### *Специальная физическая подготовка.*

- Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)

Воспитанник стоит боком к боксерской груши (стойка боксера), руки расположены одна рука у веска, вторая у подбородка, ноги расположены параллельно друг другу (прямоугольник), наносит удар чередуя руки правая, левая.

- Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)  
Воспитанник стоит боком к боксерской груше (стойка боксера), руки расположены одна рука у виска, вторая у подбородка, ноги расположены параллельно друг другу (прямоугольник), наносит удар чередуя руки правая, левая.
- Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)
- Прыжки, осуществляемые с правой ноги на левую, подымая при этом колени до пояса

### **3.5 Участие в соревнованиях**

Обучающиеся группы начальной подготовке 3-го года обучения в течение учебного года согласно календарного плана принимают участие во внутришкольных соревнованиях, и различного уровня выездных соревнованиях.

## **Список использованной литературы:**

1. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Единая всероссийская спортивная классификация
4. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2012. - 72 с.
5. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.
6. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г.
7. Выносливость у спортсменов. - М., «НИИ физкультуры», 2012.
8. Педагогическое мастерство тренеров - М., «Просвещение», 2009.
9. Романов В. Подготовка боксеров-юношей. - М., 2009.г.
10. Бокс: учебник для институтов физической культуры. И. П. Дегтярёва. 2011г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575965

Владелец Дутова Лариса Анатольевна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022