Приложение 1.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Разработчик:
- тренер-преподаватель по боксу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки»,
высшая квалификационная категория
Капустин Е.В

- тренер-преподаватель по боксу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки»
Мартынюк С.О

г.Слюдянка
2020г.

Цель предметной области – содействие гармоничному развитию учащихся, посредством создания интеллектуальной культуры личности, формирование интереса к пополнению, расширению и углублению знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи предметной области:

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- формирование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;
- ознакомление с нормативно-правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- знаний истории развития спорта, спортивного движения.

Содержание программного материала по разделам предметной области.

Базовыйуровень.

Теоретические основы физической культуры испорта

№ п/п	Тема	Содержание
1	**Физическаяку льтура и спорт**	Физическая культураи спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторнойфункции человека. Последствия недостаточной двигательнойактивности.Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.
2	**Краткий обзор развития бокса в России**	История бокса в России берет свое начало от первого кружка, созданного в Москве гвардейским офицером М.О. Кистером в 1894 году. В 1887 при Петербургском атлетическом обществе также была создана секция бокса. Ей руководил приглашённый из Парижа чемпион и тренер по французскому и английскому боксу Э. Лусталло. С этого времени секции, кружки и группы бокса начинали стихийно появляться в различных городах Российской империи. В 1913 петербургский конторский служащий И. Граве на свои скромные сбережения отправился в Лондон, чтобы изучать английский бокс на его родине. Вернувшись в Россию, он через газету бросил вызов всем боксерам России, предлагая им, независимо от веса и мастерства, сразиться за звание первой перчатки страны. Его вызов приняли три боксера, все из Петербурга: А. Кауделька, И. Авксентьев и Н. Лушев. Граве вышел победителем во всех поединках и был объявлен первым чемпионом России 1913 года.

3	**Краткие сведения о строении и функциях организма**	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочкисердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Составкрови: эритроциты,лимфоциты,тромбоциты, лимфа.
4	**Общиепонятия о гигиене**	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция).Первяяпомощь при травмах.
5	**Краткие сведения о физиологических основах тренировки**	Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка какпроцесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение иварьирование.
6	**Морально-волеваяподготовка**	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятии, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание, как метод психологической подготовки самбиста.
7	**Специальняяфизическаяподготовка**	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятиеобобщей и специальнойфизическойподготовке.
8	**Технико-тактическаяподготовка**	Технический арсенал : броски, болевые приемы, удержания, ударыи удушающие приемы. Основные понятия о приемах,защитах, комбинациях и контрприемах,дистанциях, захватах, положенияхвсамбо.Основыбиомеханикипостроенияиповедениеяприемов самбо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивления противника,рычагов.Биомеханическаяхарактеристикабросков.Усилияиихнаправление,использование усилий противника.
9	**Правила техники безопасности и предупреждение травматизма**	Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение ударов и защитных действий. Оказание первой медицинской помощи.Общиесведенияотравмахипричинатравматизмавбоксе.

10	**Правиласоревнований**	Запрещенные приемы.Атакующие действие Возрастные группы ивесовыекатегории. Правила проведения соревнование. Определение победителя в бою. Начало и конецбоя.
11	**Места занятий. Оборудование и инвентарь**	Ринг, мешки, пневматическая груша,шлем, перчатки, бандаж груди (девочкам, женщинам), бандаж паха(мальчикам, мужчинам), боксёрки, скакалка, теннисный мяч, Медицинские весы.

Углубленныйуровень
Теоретические основы физической культуры и спорта
Перечень тематических разделов по теории и методике физической культуры и спорта.

№ п/п	Тема	Содержание
1	**Физическаякультура и спорт**	Физическая культура - часть культуры человека и общества. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - победители Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по видам спорта. Международные результаты боксёров.
2	**Краткий обзор развития бокса в иркутской области**	Неоценим вклад иркутских мастеров ринга, на протяжении многих десятилетий поддерживавших высокий статус отечественного бокса на крупнейших соревнованиях национального и международного уровня. Успехи олимпийцев В. Сафронова, А. Пакеева, А. Мишинаявилисьзакономернымрезультатомдостиженийрегиональногобоксавовторойполовинепрошлогостолетия. Местные тренеры И. Королёв, А. Копытин, В. Полодухин, В. Донов, А. Катасов, Ю. Пруцев, М. Зайнуллин, М. Беркоподготовилипрекрасныхбойцов, вписавшихнемалопобедныхстраниц в историю отечественного бокса. Особенноурожайнымнаюбилейныеименабыл 2010 год. ВладимирКунц, одинизсильнейшихбоксёровРоссии в полулёгкомвесе. ВоспитанникВладимираИвановичаЗабелина, онуверенныпобедами в областных и зональныхсоревнованияхСибири и ДальнегоВостока в 1976 – 1978 гг. началсвойпутьнабольшомринге. Предпочитаястроитьбой в контратакующемстиле,

		онумелопереигрывалсоперников и в итоге победно завершал поединки.
3	**Краткие сведения о строении и функциях организма**	Органы выделения (почки, мочеточник и мочевой пузырь, кожа).
4	**Общиепонятия о гигиене**	Весовой режим спортсмена. Сгонка веса. Водно-солевойобмен.Использование бани для коррекции веса спортсмена ивосстановления организма. Понятие об инфекционных, простудных и заразныхзаболеваниях. Меры предупреждения заболеваний. Закаливание как средство профилактики заболеваний
5	**Краткие сведения о физиологических основах тренировки боксера**	Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма и ситуациях поединка. Длительностьсохраненияянавыковпослепрекращениятр енировки.
6	**Морально-волеваяподготовка**	Понятие о психологической подготовке боксера. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Закономерности связей потребностей и мотивации. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастныеособенностимотивации.
7	**Специальн аяфизичес каяподгото вка**	Характеристика требований к развитию двигательных качеств боксёра и средства для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании бокса. Признаки недостатка общей испециальной подготовленности. Средства и методы общей и специальной подготовленности.
8	**Технико-тактическ аяподгото вка**	Терминология самбо. Требования к терминам: краткость, четкость, ясность. Определение терминов: техника, прием, защита, ответный прием, стойка (правая, левая), лежа, бросок, захват, обхват, обратный захват, забегание, спина, бок, живот, мост и др. Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования приемов. Пара- метры технической подготовленности (активность, эффективность,результативность, вариативность, разносторонность). Тактика соревнований.

9	**Правила техники безопасности и предупреждение травматизма**	Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально подготовительных упражнениях боксёра. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по боксу идругим видам спорта.
10	**Правила соревнований. Их организация и проведение**	Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Форма Боксёра.
11	**Места занятий. Оборудование и инвентарь**	Уход за оборудованием иинвентарем. Ремонт.

Планируемые результаты освоения обязательной предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

На базовом уровне сложности:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ - законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

На углубленном уровне сложности:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

План учебного процесса															
№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	**Обязательные предметные области**														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	**272**	*27*	*235*	-	*8*	*2*	10%=**26**	10%=**26**	10%=**26**	10%=**30**	10%=**30**	10%=**42**	10%=**42**	10%=**50**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**3**	**3**	**3**	**0**	**26**
знание истории развития спорта	1			1			1	1			**4**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1			1				1		**3**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1		1			1		1			**4**
знания, умения и навыки гигиены		1		1			1				**3**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	1		1		1			1			**4**
знание основ здорового питания		1		1		1			1		**4**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом			1		1		1		1		**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**3**	**3**	**3**	**0**	**26**
знание истории развития спорта	1			1			1	1			**4**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1			1				1		**3**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1		1			1		1			**4**
знания, умения и навыки гигиены		1		1			1				**3**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	1		1		1			1			**4**
знание основ здорового питания		1		1		1			1		**4**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом			1		1		1		1		**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**3**	**3**	**3**	**0**	**26**
знание истории развития спорта	1			1			1	1			**4**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1			1				1		**3**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1		1			1		1			**4**
знания, умения и навыки гигиены		1		1			1				**3**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	1		1		1			1			**4**
знание основ здорового питания		1		1		1			1		**4**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом			1		1		1		1		**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**4**	**4**	**3**	**2**	**4**	**2**	**4**	**3**	**4**	**0**	**30**
знание истории развития спорта	1			1		1	1		1		**5**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	1		1		1			1			**4**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1	1					1				**3**
знания, умения и навыки гигиены	1	1			1				1		**4**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни		1			1		1		1		**4**
знание основ здорового питания		1	1		1			1	1		**5**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом			1	1		1	1	1			**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**4**	**4**	**3**	**2**	**4**	**2**	**4**	**3**	**4**	**0**	**30**
знание истории развития спорта	1			1		1	1		1		**5**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	1		1		1			1			**4**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1	1					1				**3**
знания, умения и навыки гигиены	1	1			1				1		**4**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни		1			1		1		1		**4**
знание основ здорового питания		1	1		1			1	1		**5**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом			1	1		1	1	1			**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**7**	**4**	**5**	**4**	**4**	**4**	**5**	**4**	**5**	**0**	**42**
знание истории развития спорта	1		1		1		1		1		**5**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	1	1		1		1			**6**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1				1	1	1				**4**
знания, умения и навыки гигиены	1		1		1		1		1		**5**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	1	1	1	1	1		1	1	1		**8**
знание основ здорового питания	1	1	1	1		1	1	1	1		**8**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1	1		1		1		1	1		**6**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**4**	**5**	**4**	**5**	**5**	**5**	**4**	**6**	**4**	**0**	**42**
знание истории развития спорта	1			1		1		1			**4**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта		1			1			1			**3**
знания, умения и навыки гигиены	1		1		1		1		1		**5**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни		1	1	1	1	1	1	1	1		**8**
знание основ здорового питания		1		1		1		1			**4**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Теоретические основы физической культуры и спорта	**6**	**5**	**6**	**5**	**6**	**6**	**4**	**6**	**6**	**0**	**50**
знание истории развития спорта	1		1		1				1		**4**
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	1		1		1	1		1	1		**6**
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта		1		1		1		1			**4**
знания, умения и навыки гигиены	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**
знание основ здорового питания	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**9**

Приложение 2.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области «Общая физическая подготовка» и «Общая и специальная физическая подготовка»

Разработчик:
- тренер-преподаватель по боксуМБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», высшая квалификационная категория
Капустин Е.В

- тренер-преподаватель по боксу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки»
Мартынюк С.О

г.Слюдянка
2020г.

Цель предметной области – укрепление и поддержание здоровья, повышение уровня физической подготовленности учащихся.

Задачи предметной области:

- формирование основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки;
- освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений;
- содействие воспитанию скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей учащихся;
- формирование коммуникативных навыков, навыков творческой деятельности.

Содержание предметного материала.

Общая физическая подготовка (для базового уровня).

Общая физическая подготовка практически во всех видах спорта играет определяющую роль. Кроме того, именно развитие общей физической подготовленности человека способствует развитию и популяризации спорта в целом.

Хорошая физическая подготовка – основа для совершенствования всех сторон подготовленности боксера, и ей необходимо уделять большое внимание как начинающим, так и спортсменам высокого класса. Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием.

Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков:

- Бег, ходьба,прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны,вращения.
- Подвижныеигры.
- Упражнения для развития основных физических качеств Сила:
- гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рукв упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке
- упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловищасзади.

Быстрота:

- легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину сместа.
- гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкость:

- гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формированияосанки.

Ловкость:

- легкая атлетика – челночный бег 3×10м.

- гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот,подъемразгибом.
- спортивные игры – футбол, баскетбол,регби.
- подвижные игры – эстафеты, игры в касания и на реакцию.

Общая и специальная физическаяподготовка
(для углубленного уровня)

Упражнения для развития основных физических
качеств Легкая атлетика для развития:

- Быстроты – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину сместа.
- Ловкости – челночный бег 3×10м.
- Выносливости – бег 400м., кросс -2-3км.

Гимнастика для развития:

- Силы–подтягиваниена перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
- Выносливости – сгибание рук в упорележа;
- Быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время;
- Ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезаниепо-пластунски, подскоки 9прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг кдругу;
- Гибкости - упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ногизакреплены).

Тяжелая атлетика для развития

- силы – поднимание гири 16 кг, штанги 25кг;
- толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями 16 кг,32кг.

Спортивная борьба для развития

- Гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину; упражнения на мосту, с партнером, без партнера, упражнения с резиновымамортизатором
- Ловкости – партнер в боевой стойки– атакующий имеет цель зайти за спину; стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вынудить партнера встать на две ноги, борьба за «условный»предмет «к примеру шапка на голове»
- Силы – партнер на плечах – приседания с сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Повороты, наклоны с штангой на плечах. Спортивные игры для комплексного развития качеств – хоккей, футбол, баскетбол, волейбол, регби.

Работа субмаксимальной мощности

- Круговая тренировка: один круг, в каждой станции выполнить упражнения с максимальной скоростью, отдых между станциями 15секунд.
- 1 станция – трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на прямых или согнутыхруках).
- 2 станция – челночный бег 10м.
- 3 станция – толчки набивного мяча 10раз.
- 4 станция –прыжки через возвышенность– 5 раз вправо, 5 развлево.
- 5 станция – переноска грифа на спине 10метров.
- 6 станция – полуприседы с грифом на плечах 10раз.
- 7 станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10раз.
- 8 станция – поднимание грифа,10раз.
- 9 станция – разрывы оцепленных рук партнера для перегибания локтя (лежа) 2-3 попытки, в течение 10-15секунд.
- 10 станция – лазание по рукоходу– 2 раза по 5 метров.

Силовыевозможности

- Круговая тренировка: два круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 секунд, между кругами – 5минут.
- 1 станция – рывок штанг до груди (50% от максимальноговеса).
- 2 станция – имитация ударов с отдягощением.
- 3 станция – сгибание и разгибание рук в упоре набрусьях.
- 4 станция – подтягивание наперекладине.
- 5 станция – имитация ударов с тягой резинового жгута.
- 6 станция – жим штанги лежа (50% от максимальноговеса).
- 7 станция – отрыв от ковра лицом к партнеру.

Выносливость

Круговая тренировка: один круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.

- 1 станция – прыжки со скакалкой 3минуты.
- 2 станция – бой с тенью3минуты.
- 3 станция – бой с тенью с отдягощением 1 кг 1,5 минуты, без1,5минуты.
- 4 станция – прыжки со скакалкой 3минуты.
- 5 станция – повороты туловищем с грифом на плечах 1,5 минуты, и 1,5 минуты работа безгрифа.
- 6 станция – удары кувалдой по болону со сменной рук3минуты.
- 7 станция – прыжки со скакалкой 3минуты.
- 8 станция –повороты туловищем с грифом 1,5 минуты, и 1,5 минуты работа безгрифа.
- 9 станция – бой с тенью3минуты.
- 10 станция – приседание с грифом 1,5 минуты и 1,5 минуты без грифа.
- 11 станция – прыжки со скакалкой 3минуты.
- 12станция–толчки набивного мяча в настенную подужку 3 мин.

- 13 станция – круговое вращение булавой 1,5 мин левой, 1,5 мин правой рукой.
- 14 станция – сгибание рук в упоре лежа 3минуты.
- 15 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Общая физическая подготовка»

На базовом уровне сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Общая и специальная физическая подготовка»

На углубленном уровне сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	**Обязательные предметные области**														
1.2.	Общая физическая подготовка	**555**	*55*	*-*	*490*	*6*	*4*	30%=75	30%=75	30%=75	30%=102	30%=102	30%=126	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	**138**	*14*	*-*	*120*	*2*	*2*	-	-	-	-	-	-	15%=63	15%=75

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**7**	**7**	**8**	**8**	**7**	**8**	**7**	**7**	**8**	**8**	**75**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта		1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
формирование двигательных умений и навыков	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
формирование социально значимых качеств личности	1	1	1	1	1	1		1	1	1	**9**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**

приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1		1	1		1	1		1	1	**7**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**7**	**7**	**8**	**8**	**7**	**8**	**7**	**7**	**8**	**8**	**75**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта		1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
формирование двигательных умений и навыков	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
формирование социально значимых качеств личности	1	1	1	1	1	1		1	1	1	**9**

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1		1	1		1	1		1	1	**7**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**7**	**7**	**8**	**8**	**7**	**8**	**7**	**7**	**8**	**8**	**75**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта		1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
формирование двигательных умений и навыков	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**

формирование социально значимых качеств личности	1	1	1	1	1	1		1	1	1	**9**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1		1	1		1	1		1	1	**7**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**10**	**11**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**11**	**10**	**10**	**102**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	**13**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	**16**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	**16**
формирование двигательных умений и навыков	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	**14**

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	**12**
формирование социально значимых качеств личности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	**11**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**10**	**11**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**11**	**10**	**10**	**102**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	**13**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	**16**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	**16**
формирование двигательных умений и навыков	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	**14**

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	**12**
формирование социально значимых качеств личности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	**11**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая физическая подготовка	**14**	**12**	**13**	**12**	**13**	**11**	**13**	**15**	**14**	**9**	**126**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	**18**
формирование двигательных умений и навыков	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	**16**

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
формирование социально значимых качеств личности	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	**11**
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	**12**
приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	**11**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая и специальная физическая подготовка	**6**	**6**	**6**	**7**	**6**	**6**	**7**	**7**	**6**	**6**	**63**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	**17**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	**15**
развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	**15**

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	**16**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Общая и специальная физическая подготовка	**7**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**4**	**75**
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**18**

Приложение 3.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Вид спорта (бокс)»

Разработчик:
- тренер-преподаватель по самбоМБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки»,
высшая квалификационная категория
Капустин Е.В

- тренер-преподаватель по самбо МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки»,
Мартынюк С.О

г.Слюдянка
2020г.

Цель предметной области – развитие технико-тактических качеств, создание «фундамента» умений и формирование на его основе техники и тактики в виде спорта «бокс»; повышение уровня функциональных возможностей учащихся; формирование основ культуры спортивной безопасности.

Задачи предметной области:

- обучение основам техники вида спорта бокс;
- усвоение терминологии в виде спорта бокс;
-освоение тактических и психологических приемов в ходе тренировочных занятий и подготовки к физкультурно-спортивным мероприятиям и соревнованиям;
- освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений;
- выполнение учащимися соответствующих уровню физической, технической подготовленности тренировочных нагрузок;
- выполнение нормативных требований по контрольным упражнениям соответствующих году обучения;
- освоение правил вида спорта бокс;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Содержание предметного материала.

Видспорта (для базового уровня).

Основы техники:фронтальная «учебная стойка», боевая стойка, передвижения по рингуи способы подготовкипроведение ударов.

Стойки: правосторонняя ,левостронная, фронтальная.

Дистанции ведения поединка дальняя, средняя, ближняя.

Способы подготовки атаки: выдергивание лелноком передней рукой, выдергивание челноком через финт(ложное движение или удар), подсаживание на переднюю ногу, подсаживание на заднюю ногу, заведение, кружение противника, вызов на себя.

Содержание предметного материала.

Вид спорта (для углубленного уровня)

Характеризуя боксёрскую технику в «Современном боксе», ЗМС СССР Е.И. Огуренков отмечал: «В боксе решающее значение имеют удары… Удар является важнейшим компонентом техники современного бокса. Боксёр, который владеет совершенной техникой нанесения удара, как спортивный противник гораздо опаснее боксёра с отлично развитыми физическими качествами, но который технически неправильно выполняет удар, неэффективно, слабо». Для того чтобы выйти победителем из боксёрской схватки, недостаточно крепких мускулов и больших кулаков – требуется адекватный амбициям и возможностям ударный арсенал.

Технический арсенал боксёров включает в себя три основных вида ударов: прямой (джеб, кросс), боковой (хук, свинг) и удар снизу (апперкот). «Каждый из этих ударов можно наносить левой и правой рукой в голову и в туловище. Таким образом, в боксе имеются 12 основных ударов; их структура определяется видом удара (прямой, снизу, боковой), бьющей рукой (левой, правой) и целью (голова, туловище)» (К.В. Градополов). Удары наносятся в атаке (в движении вперёд), при контратаке – навстречу (с опережением в один темп удара противника) и в ответе (сразу после применения защиты от удара соперника), – а также в защите (стоппинг). Удар, выполненный с наибольшим приложением силы, называется акцентированным. Сила удара боксёра измеряется соотношением массы тела, используемой при его нанесении, к скорости движения этой массы по направлению к цели удара. Чем больше вложено в удар массы тела и чем быстрее она доносится до цели, тем более разрушительным выходит акцентированный удар. Согласно исследованиям И.П. Дегтярёва, удар должен длиться в пределах 14-18 миллисекунд. При увеличении времени контакта кулака с ударной плоскостью до 30 миллисекунд удар превращается в толчок.

Где на рис. 1 изображены углы нанесения боковых ударов, а на рис. 2 – прямых. В первом случае цифрой «1» отмечены полухуки, цифрой «2» – хуки и свинги, цифрой «3» – оверхенды. Во втором случае цифра «1» – это апперкоты, а цифра «2» – джебы и кроссы. Всего 5 групп.

Классическую «святую троицу» ударной техники бокса «венчают» несколько гибридных ударов: полухук/полуапперкот, боло-панч и оверхенд. «Ноги» у таких ударов растут из индивидуальных особенностей в технике многих мастеров. В этих особенностях, как отмечает тот же Градополов, выражается та самая типовая техника, от которой у того или иного боксёра имеются небольшие индивидуальные отклонения. Подобные отклонения могут относиться к положению кулака при фиксации удара, к манере вращать или наклонять корпус, к привычному себе положению ног и другим особенностям. На выходе получается нестандартное, неудобное сопернику исполнение стандартных приёмов. Ярким примером авторской интерпретации основ ударной техники бокса в современном нам хэвивейте является Виталий Кличко, за внешней корявостью ударов которого кроется его манера подворачивать руку на подходе к голове супостата. Как заключает К.В. Градополов, типовую технику ударов в боксе, в равной степени как и типовую технику защит и контрударов, не следует воспринимать как нечто постоянное и неизменное, закостенелое и забронзовелое. На основе типовой техники можно наработать весьма действенные разновидности ударов, способные приносить результат.

Атакуя противника собственными ударами, всегда нужно помнить о защите. Поскольку в боксе на каждую атаку существует отработанная встречная или

ответная контратака, выполняемый удар всегда должен быть сопряжен с защитными мерами предосторожности. В.К. Щитов, автор «Основ техники бокса» (2007 г.), выделяет среди них такие: прикрытие челюсти плечом бьющей руки, одновременно сочетаемое с прикрытием свободной рукой подбородка (ладонью) и корпуса (локтем), а также обязательный возврат бьющей руки в исходное положение после завершения нанесения удара. «Возвращение руки, – пишет Щитов, – должно происходить по кратчайшей траектории в положение, способное обеспечивать как выполнение защитных, так и выполнение атакующих действий». Своевременный возврат руки в защитное положение сам по себе делает защиту надёжнее, создавая плацдарм для атаки. Ниже рассмотрим характеристики видов ударов.

Прямой удар передней рукой (джеб) – быстрый, прямой удар в голову или, реже, в корпус. При нанесении удара рука полностью разгибается, кулак держится горизонтально, ладонью к земле. Самый универсальный удар в боксе. Джеб используется как стоппинг в защите, как средство для поддержания соперника в постоянном напряжении, для проверки реакции и защитных навыков оппонента, выхода на оптимальную ударную дистанцию, для подготовки атаки с последующим нанесением акцентированного удара, а в отдельных случаях и как полноценное наступательное оружие, как это показывает пример Владимира Кличко, чей джеб, возможно, лучший в истории хэвивейта. Классическими в хэви являются джебы Джо Луиса, СонниЛистона, Мохаммеда Али, Ларри Холмса, Теофило Стивенсона, Феликса Савона, Леннокса Льюиса, Владимира Кличко.

Прямой удар доминирующей рукой (кросс) – один из наиболее сильных ударов в боксе. Удар наносится вразрез, так, что бьющая рука проходит над рукой соперника (кросс-каунтер, верхний кросс) или под ней, в ответ на удар соперника (кросс-инсайд, нижний кросс). Выполнение кросса начинается с резкого срыва кулака из исходного положения, одновременно производится толчок задней ногой и начинается движение корпуса вперед с переносом массы тела на переднюю ногу. Наиболее разрушительным выходит встречный кросс, как правило наносимый с уклоном корпуса в сторону страхующей подбородок руки. При его выполнении необходимо избегать излишнего отклонения тела от линии удара, чтобы, согласно законам механики, не произошло разложение скоростей, ослабляющее силу удара. Наиболее употребимой ударной комбинацией с участием кросса является «двойка» – джеб-кросс. Кросс можно назвать таранным оружием в схватке на ринге. Левый кросс в исполнении боксёров-левшей составляет большую проблему для правшей (и наоборот), так как наносится в не прикрытую перчаткой часть челюсти. Классические образцы убойных кроссов среди тяжеловесов являют Джо Луис, Теофило Стивенсон, Майк Тайсон, Фрэнк Бруно, Леннокс Льюис, Феликс Савон, КорриСандерс, Владимир Кличко, Дэвид Прайс.

Короткий боковой удар (хук, он же крюк) – резкий, взрывной удар, не требующий для нанесения особого замаха, наносимый согнутой в локте передней или задней рукой на средней и ближней дистанции. Может с равным успехом направляться в голову и в корпус. Ударная сила создаётся за счет резкого поворота корпуса с переносом центра тяжести на опорную переднюю ногу. Левый хук – культовый удар для американской школы бокса. Это чрезвычайно опасный, жесткий удар, при этом один из самых сложных технически, так как, ввиду движения кулака по уходящей траектории от конечной цели, требует высокой точности и прекрасного расчета дистанции и тайминга. Левый хук являлся визитной карточкой многих знаменитых бойцов профиринга США: Джека Демпси, СонниЛистона, Джо Фрезера, Майка Тайсона, Дэвида Туа. Среди современных супертяжей сильнейшим левым хуком владеет Владимир Кличко. В свою очередь, правый хук удобней в применении для боксёров-левшей и в арсенале боксёров-правшей встречается реже. Разновидностью левого хука является т.н. checkhook – встречный боковой удар передней рукой с одновременным разворотом корпуса на 180о. Мастером этого удара является ФлойдМэйвезер.

Длинный боковой удар (свинг) – утративший ныне прежние позиции рудимент ударной техники, наибольшую славу переживший в XIX веке. Длинный, размашистый удар в голову, сигнализация о нанесении которого полностью лишает его эффекта неожиданности. Тем не менее, свинг – удар очень сильный, что достигается за счет соединения переноса массы тела на переднюю ногу с широкоамплитудным вращательным движением корпуса. Можно сказать, свинг – идеальный лаки-панч. Технически разделяется на английский (с подворотом кулака к противнику тыльной стороной) и американский (без поворота кисти и с риском нанесения удара внутренней стороной перчатки). Королём свинга был первый общепризнанный чемпион Джон Салливан. В наши дни его используют Сэмюель Питер, Дэвид Хэй (под «вывеской» хука) и сонмище мешков-недоучек.

Удар снизу (апперкот) – очень мощный и эффективный удар, наносимый согнутой в локте рукой по внутренней траектории снизу-вверх. Является оружием ближнего боя. Пробивается с обеих рук, но, как правило, выходит сильнее в исполнении задней рукой. Сила апперкота создаётся за счет вращательного развинчивания от бедра и корпуса до плеча, подхватывающего двигательный импульс тела на завершающей фазе. Самыми уязвимыми целями апперкота являются подбородок и область солнечного сплетения. Наличие апперкота в ударном арсенале является своеобразным джокером любого бойца, способным переломить ход поединка и сыграть роль решающего удара в серии. Сильнейшими апперкотами владели такие тяжеловесы, как Джек Джонсон, Джордж Формен, Теофило Стивенсон, Майк Тайсон, Леннокс Льюис. Среди подающих надежды молодых супертяжей наиболее внушительным апперкотом может похвастать ТайсонФьюри.

Полухук/полуапперкот – гибридный удар, представляющий собой промежуточное звено между траекториями нанесения классических хуков и апперкотов. Это резкий, косой удар, как правило наносимый в сериях. Пробивается под неудобным углом в основном в голову за счет тех самых групп мышц, что при хуках и апперкотах, но с меньшим поворотом корпуса, чем при боковом ударе, и с меньшим вращательным движением бедра и туловища, чем при апперкоте. Полухуки особенно хороши в инфайтинге. Этот удар активно и с успехом применялся Мохаммедом Али, ЭвандеромХолифилдом и Роем Джонсом, а сейчас, хоть и с меньшим техническим лоском, но ничуть не меньшей эффективностью, и Виталием Кличко.

Боло-панч – гибридный удар, сила которого складывается в эффекте дуги окружности. Вместо классической схемы срыва кулака с исходного положения при исполнении боло-панча рука раскручивается эдаким «чёртовым колесом», выпуская кулак, словно камень из пращи, по совсем непредсказуемой траектории. Это скорее трюк, уловка, способ психологического воздействия на противника, демонстрация уверенности в себе, чем полноценный удар. Боло-панч не изучается в боксёрских школах и залах. Его изобретателем считается чемпион-средневес NYSAC 1939–1940 гг. Сеферино Гарсия, позже к нему прибегали КидГавилан, Мохаммед Али и Рэй Леонард.

Оверхенд – гибридный удар, представляющий собой смесь дуговой траектории хука с позицией нанесения кросса. Удар наносится по верховой дуге над руками соперника в голову, обрушиваясь на него под чрезвычайно неудобным углом. Традиционно состоит на вооружении у низкорослых боксёров, позволяя им донести «динамит» своих перчаток до более габаритных оппонентов. Из владевших оверхендомсупертяжей выделяются РоккиМарчиано, Тим Уизерспун, ДерекЧисора. Этот удар существует в ударной технике западных школ бокса, хоть и не является классическим, в советской же представлен только в кикбоксинге, где в целом более употребим.

План учебного процесса															
№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	**Обязательные предметные области**														
1.4.	Вид спорта(бокс)	**834**	84	-	740	8	2	30%=75	30%=75	30%=75	30%=102	30%=102	30%=126	30%=126	30%=153

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта	**7**	**6**	**9**	**8**	**6**	**9**	**7**	**7**	**8**	**8**	**75**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	**12**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	**11**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях			1	1		1	1	1	1	1	**7**
знание основ судейства по избранному виду спорта	1		1	1		1			1		**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта	**7**	**6**	**9**	**8**	**6**	**9**	**7**	**7**	**8**	**8**	**75**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	**12**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	**11**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях			1	1		1	1	1	1	1	**7**
знание основ судейства по избранному виду спорта	1		1	1		1			1		**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта	**7**	**6**	**9**	**8**	**6**	**9**	**7**	**7**	**8**	**8**	**75**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	**12**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	**11**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях			1	1		1	1	1	1	1	**7**
знание основ судейства по избранному виду спорта	1		1	1		1			1		**5**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (бокс)	**11**	**9**	**10**	**13**	**11**	**9**	**14**	**10**	**9**	**6**	**102**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	**16**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	**15**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	**14**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	**16**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	**12**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	2	1	1	1	1	1	2	1	1		**11**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	1	1	2	2	2	2	2	2	1		**15**
знание основ судейства по избранному виду спорта				1		1	1				**3**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (бокс)	**11**	**9**	**10**	**13**	**11**	**9**	**14**	**10**	**9**	**6**	**102**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	**16**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	**15**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	**14**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	**16**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	**12**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	2	1	1	1	1	1	2	1	1		**11**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	1	1	2	2	2	2	2	2	1		**15**
знание основ судейства по избранному виду спорта				1		1	1				**3**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (бокс)	**12**	**14**	**13**	**13**	**14**	**13**	**13**	**13**	**13**	**8**	**126**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**18**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	**12**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
знание основ судейства по избранному виду спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (бокс)	**11**	**13**	**14**	**14**	**13**	**14**	**13**	**13**	**14**	**7**	**126**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях		2	2	2	2	2	2	2	2	1	**17**
знание основ судейства по избранному виду спорта			1	1		1			1		**4**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Вид спорта (бокс)	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**9**	**153**
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
знание основ судейства по избранному виду спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**

Приложение 4.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Основы профессионального самоопределения (бокса)»

Разработчик:
- тренер-преподаватель по боксуМБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки»,
высшая квалификационная категория
Капустин Е.В

- тренер-преподаватель по боксу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки»,
Мартынюк С.О

г.Слюдянка
2020г.

Цель предметной области –освоение профессионального самоопределения, способствовать формированию понятия о личном профессиональном плане.Способствовать формированию понятия о типичных ошибках при выборе профессии и профиля обучения.Способствовать формированию представления об условиях оптимального выбора профессии.

Задачи предметной области:

- Способствовать формированию и развитию познавательного интереса и личностно-смыслового отношения обучающихся к тренировкам.
- Способствовать формированию и развитию самостоятельности учащихся.
- Развивать представление о саморазвитии и самореализации.

Содержание предметного материала.
Основысамоопределения

Формирование социально значимых качеств личности;

Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическуюи тренерскуюпрофессии;

Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовкаобучающихся;

Приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Результатом освоения является:

- воспитание российской гражданской идентичности, знание истории развития бокса в Российской Федерации, своего города формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к своим товарищам

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Основы профессионального самоопределения (бокса)»

На углубленном уровне:

– формирование социально-значимых качеств личности;

– развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

– развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

– приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

– приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

План учебного процесса															
№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	**Обязательные предметные области**														
1.5.	Основы профессионального самоопределения	**138**	*14*	-	*120*	*2*	*2*	-	-	-	-	-	-	15%=63	15%=75

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Основы профессионального самоопределения	**5**	**6**	**6**	**6**	**6**	**7**	**6**	**7**	**6**	**8**	**63**
формирование социально значимых качеств личности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе)	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	**15**
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	**13**
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	**13**
приобретение опыта проектной и творческой деятельности	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	**12**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	асовВсего
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Основы профессионального самоопределения	**9**	**9**	**7**	**5**	**9**	**7**	**8**	**7**	**7**	**7**	**75**
формирование социально значимых качеств личности	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	**14**
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе)	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	**16**
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	**15**
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	**15**
приобретение опыта проектной и творческой деятельности	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	**15**

Приложение 5.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Различные виды спорта
и подвижные игры»

Разработчик:
- тренер-преподаватель по самбоМБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки»,
высшая квалификационная категория
Капустин Е.В

- тренер-преподаватель по самбо МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки»,
Мартынюк С.О

г.Слюдянка
2020г.

Цель предметной области –развить быстроту, выносливость, силу и точность движения ног;

Задачи предметной области:

- способствовать развитию быстроты и умения ориентироваться.
- Передвигаться по рингу в стойке, на коленях, кувырками.
- способствовать развитию быстроты реакции, ловкости, силы, выработке умения преодолевать сопротивление противника.

Содержание программного материала

Различные виды спорта и подвижныеигры (для базового уровня)

Баскетбол. Перемещение правым, левым боком, спиной - по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах - парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу.Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставать на заранее приготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать его, катить мяч вокруг предметов, подброситьктовыше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (о стену, в парах), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного.Ведение мяча: удары по мячу одной рукой - ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене - двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

Регби на коленях проводится в борцовском зале. Оптимальное количество игроков в каждой команде - 3 человека. Используется набивной мяч. Задача игроков каждой команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов, и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!

Футбол.Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекатывать мяч правой и левой ногой, то же самое в стойках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра«Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

Различные виды спорта и подвижные игры (для углубленного уровня)

Баскетбол. Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в«защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками на месте, с шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой).Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита (мальчики из 6 бросков - 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков - 3-2-1 попадания).

Футбол. Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Передача мяча на близком и среднем расстоянии.

Регби («Грубый» баскетбол Игра проводится с баскетбольным или набивным мячом. Задача каждой команды - забросить мяч в корзину противника. Ведение мяча, как в настоящем баскетболе, не обязательно, то есть можно бежать, не выпуская мяч из рук. Разрешаются захваты рук и корпуса противника, теснения, оттаскивания. Запрещаются толчки в спину, подножки, захваты за ноги. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера. Правила игры разрешают вести жесткую силовую борьбу, соответственно, от игроков требуются хорошая физическая и функциональная подготовленность, выносливость, подвижность, сила, наличие борцовских навыков и определенных морально-волевых качеств

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Различные виды спорта и подвижные игры (бокс)»

На базовом уровне:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Различные виды спорта и подвижные игры (бокс)»

На углубленном уровне:

– умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

– умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

– приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

План учебного процесса															
№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	**Вариативные предметные области**														
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	**371**	*37*	-	*326*	*8*	-	15%=38	15%=38	15%=38	15%=51	15%=51	15%=63	10%=42	10%=50

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Различные виды спорта и подвижные игры	**4**	**3**	**4**	**4**	**3**	**4**	**6**	**4**	**4**	**2**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1		1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	1	1		1	1	1	1	1	**9**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	1	1	2	1	1		**10**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1	1	1	1	1	2	1	1		**10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Различные виды спорта и подвижные игры	**4**	**3**	**4**	**4**	**3**	**4**	**6**	**4**	**4**	**2**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1		1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	1	1		1	1	1	1	1	**9**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	1	1	2	1	1		**10**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1	1	1	1	1	2	1	1		**10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											
Различные виды спорта и подвижные игры	**4**	**3**	**4**	**4**	**3**	**4**	**6**	**4**	**4**	**2**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1		1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	1	1		1	1	1	1	1	**9**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	1	1	2	1	1		**10**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1	1	1	1	1	2	1	1		**10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Различные виды спорта и подвижные игры	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**6**	**6**	**6**	**3**	**51**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	2	2	1	1	1	2	1	2		**13**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	**13**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	**11**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	**14**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Различные виды спорта и подвижные игры	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**6**	**6**	**6**	**3**	**51**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	2	2	1	1	1	2	1	2		**13**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	**13**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	**11**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	**14**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Различные виды спорта и подвижные игры	**5**	**8**	**6**	**6**	**7**	**6**	**7**	**6**	**7**	**5**	**63**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**19**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	**18**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	**13**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	**13**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											**0**
Различные виды спорта и подвижные игры	**5**	**6**	**4**	**4**	**7**	**2**	**4**	**3**	**5**	**2**	**42**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	2	2	1	1	2		1	1	1		**11**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	**11**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	2	1	1	1	1		**10**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1	1	1	2		1		2	1	**10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											**0**
Различные виды спорта и подвижные игры	**4**	**5**	**5**	**6**	**5**	**3**	**7**	**5**	**5**	**5**	**50**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	**15**
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	**12**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	2		1	1	1	1	**10**
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	**13**

Приложение 6.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Судейская подготовка (бокс)»

Разработчик:
- тренер-преподаватель по самбоМБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки»,
высшая квалификационная категория
Капустин Е.В

- тренер-преподаватель по самбо МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки»,
Мартынюк С.О

г.Слюдянка
2020г.

Цель предметной области – Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведенияспортивных соревнований.

Задачи предметной области:

- Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, рефери, помощника секретаря;
- Освоение квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

Содержание программного материала

Судейская практика

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается в тренировочных группах занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий.

Занимающиеся должны овладеть терминологией и командным языком для построения групп, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся, поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий.

В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий.

У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого преподаватель должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу преподавателю необходимо проводить планово и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся в группе.

Спортсмен должен знать правила соревнований, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях» (в ред. Приказов Минспорта РФ от13.02.2018 N 123, от 26.10.2018 N 914), за время обучения в спортивной школе, воспитанник может получить судейские звания: «Юный судья по спорту» и «Спортивный судья третьей категории»: квалификационная категория спортивного судьи "юный спортивный судья" присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет; квалификационная категория спортивного судьи "спортивный судья третьей категории" присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета(экзамена).

Присвоение званий производится в соответствии с Положением о спортивных судьях приказом по учреждению, на основании представления тренера-преподавателя и протоколов сдачи специальных зачетных требований и экзамена.

В ходе учебной работы учащимся необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и вдвижении.
- Составить конспект и провести разминку вгруппе.
- Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдениемтренера.
- Составить конспект урока и провести занятие сгруппой.
- Провести подготовку боксеров ксоревнованиям.
- Руководить боксерами насоревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен знать "Правила вида спорта "бокс" (утвержденные приказом Минспорта России от 10.10.2016 N 1085) и освоить следующие навыки иумения:

- Составить положение для проведения первенствашколы.
- Вести протоколигры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно стренером.
- Судейство учебных спарингов(самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи и в составесекретариата.
- Судить игры в качестве судьи.

Планируемые результаты
освоения обязательной предметной области
«Судейская подготовка (бокс)»

На углубленном уровне:

–освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

– знание этики поведения спортивных судей;

–освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

План учебного процесса															
№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	**Вариативные предметные области**														
2.2	Судейская подготовка	**46**	*4*	-	*40*	*2*	-	-	-	-	-	-	-	5% =21	5% =25

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											**0**
Судейская подготовка	**3**	**2**	**3**	**2**	**1**	**1**	**3**	**1**	**2**	**3**	**21**
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике	1		1	1			1		1	1	**6**
знание этики поведения спортивных судей	1	1	1	1		1	1		1	1	**8**
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта	1	1	1		1		1	1		1	**7**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											**0**
Судейская подготовка	**1**	**3**	**2**	**3**	**2**	**2**	**3**	**2**	**4**	**3**	**25**
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике		1		1		1	1		1	1	**6**
знание этики поведения спортивных судей	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта		1	1	1	1		1	1	2	1	**9**

Приложение 7.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обязательной предметной области
«Специальные навыки (бокс)»

Разработчик:
- тренер-преподаватель по боксуМБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки»,
высшая квалификационная категория
Капустин Е.В

- тренер-преподаватель по боксу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки»,
Мартынюк С.О

г.Слюдянка
2020г.

Цель предметной области - развитие умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умения развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; умения определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Задачи предметной области:

- обучиться специальным навыкам, техники безопасности, страховки, самостраховки;
- воспитание волевых качеств;
- выполнение нормативов по физической подготовке;
- умение определять степень опасности, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Содержание программного материала.

Специальные навыки (для базового уровня)

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанныес обязательными для боксера специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному видуспорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастныхслучаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Специальные навыки (для углубленного уровня)

Волевая подготовка. Упражнения для воспитания волевых качеств.Смелость: броски и ловля предметов(гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, со скамейки, через партнера. Поединок с сильным противником.

Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения броска, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильнымпротивником.

Решительность: режим дня и его выполнение, проведение поединка с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке, остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативность: самостоятельная работа по нахождению новых

вариантов изучения техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки с менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка. Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивание приемов. Поддержка, страховка партнера.

Восстановительные мероприятия. В учебных группах применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются психологические средства и медико-биологические.

Из психологических средств педагогические методы внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств: витаминизация, гидротерапия, русская баня, сауна, физиотерапия.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности. На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

Планируемые результаты освоения обязательной предметной области

На базовом уровне:

Готовность учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «бокс». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Планируемые результаты освоения обязательной предметной области

На углубленном уровне:

– умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

– умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

– умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

– умение соблюдать требования техники безопасности

присамостоятельном выполнении физических упражнений.

План учебного процесса															
№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 -й год	2 -й год	3 - й год	4 - й год	5 - й год	6 - й год	7 - й год	8 - й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	**Вариативные предметные области**														
2.2	Специальные навыки	**418**	*40*	-	*370*	*8*	-	15%=38	15%=38	15%=38	15%=51	15%=51	15%=63	15%=63	15%=76

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Специальные навыки	**5**	**7**	**2**	**3**	**7**	**1**	**5**	**5**	**3**	**0**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	1	2	1	1	1		1	1	1		**9**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	1	2	1		2		1	1	1		**9**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	2	1		1	2		2	1	1		**10**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	1	2		1	2	1	1	2			**10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Специальные навыки	**5**	**7**	**2**	**3**	**7**	**1**	**5**	**5**	**3**	**0**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	1	2	1	1	1		1	1	1		**9**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	1	2	1		2		1	1	1		**9**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	2	1		1	2		2	1	1		**10**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	1	2		1	2	1	1	2			**10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Специальные навыки	**5**	**7**	**2**	**3**	**7**	**1**	**5**	**5**	**3**	**0**	**38**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	1	2	1	1	1		1	1	1		**9**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	1	2	1		2		1	1	1		**9**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	2	1		1	2		2	1	1		**10**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	1	2		1	2	1	1	2			**10**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Специальные навыки	**6**	**5**	**6**	**6**	**4**	**6**	**4**	**6**	**7**	**1**	**51**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	2	1	1	2	1	2	1	2	2		**14**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	**13**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	2	1	2	2	1	1	1	1	2		**13**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	1	2	1	1	1	1	1	1	2		**11**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Специальные навыки	**6**	**5**	**6**	**6**	**4**	**6**	**4**	**6**	**7**	**1**	**51**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	2	1	1	2	1	2	1	2	2		**14**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	**13**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	2	1	2	2	1	1	1	1	2		**13**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	1	2	1	1	1	1	1	1	2		**11**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения

Содержание занятий **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Специальные навыки	**4**	**8**	**5**	**7**	**8**	**6**	**6**	**5**	**6**	**8**	**63**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	**16**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	**17**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	**15**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	**15**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											**0**
Специальные навыки	**8**	**8**	**5**	**4**	**8**	**5**	**7**	**6**	**8**	**4**	**63**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	**18**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	**17**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	2	2		1	2	1	2	1	2	1	**14**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	**14**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ											**0**
Специальные навыки	**8**	**8**	**7**	**8**	**8**	**6**	**8**	**7**	**8**	**8**	**76**
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	**19**
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**20**
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	**17**